

# SPANISCH DURCH DIE WOCHE.



## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Raps- oder Sonnenblumenöl / Weißweinessig / Balsamico / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Chilisalz



## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Erbsen (Dose) 200 g
- Passierte Tomaten 200 g
- Tomatenmark 20 g
- Mandeln 20 g
- Weißbrot 11 Scheiben
- Thunfischfilet 3 Dosen (450 g)
- Kichererbsen 2 Dosen
- Eier 12
- Baguettes 2
- Chiabatta 1

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 800 g
- Tomaten 700 g
- Basilikum 2-3 Zweige
- Knoblauchzehen 8
- Zwiebeln 3
- Grüne Paprikaschote 2
- Rote Zwiebeln 2
- Rote Paprikaschote 1

- Aubergine 1
- Zucchini 1
- Chilischote 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Putensteaks (mariniert) 500 g
- Butter (optional)

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blattspinat 400 g
- Italienische Kräuter 10 g
- Schnittlauch 10 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

MO

## ERBSEN-TORTILLA



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in Olivenöl bei mittlerer Flamme etwa 10 Minuten anbraten.
2. Die Erbsen und die Zwiebeln dazugeben und kurz mit anbraten. Den Knoblauch schälen, schneiden und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Die Eier aufschlagen und verquirlen, zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und alles durchmischen. Bei geringer Hitze ca. 40 Minuten stocken lassen. Die Erbsen-Tortilla vorsichtig wie einen Kuchen stürzen. In Tortenstücke schneiden und mit etwas Schnittlauch bestreut servieren.

### ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
200 g	Erbsen (Dose)
2 EL	Olivenöl
1 EL	Schnittlauch (tiefgekühlt)
10	Eier
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehen
	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 411 G)

Brennwert	420 kcal / 1761 kJ
Fett	17.3 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	43.0 g
davon Zucker	7.2 g
Eiweiß	19.1 g
Salz	0.5 g

DI

## SALMOREJO (Andalusische kalte Suppe)



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Eier hart kochen. Die Tomaten waschen und grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen. Das Gemüse zusammen mit dem Olivenöl und dem Essig pürieren.
2. ¼ Baguette grob zerkleinern und kurz in der Tomatensuppe einweichen lassen. Die Tomatensuppe mit dem eingeweichten Baguette pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.
3. Die Eier pellen und würfeln. Das restliche Baguette in Scheiben schneiden, nach Belieben toasten oder in der Pfanne von beiden Seiten mit etwas Butter knusprig anbraten.
4. Die Suppe mit den Eiwürfeln bestreuen und mit dem Baguette servieren. Gut passen auch Tapas, Käse oder Serrano-Schinken zur Salmorejo.

### ZUTATEN

500 g	Tomaten
4 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
2	Knoblauchzehen
2	Eier
1	Baguette
	Butter (optional)
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 235 G)

Brennwert	363 kcal / 1516 kJ
Fett	18.3 g
davon ges. Fettsäuren	2.8 g
Kohlenhydrate	37.8 g
davon Zucker	6.6 g
Eiweiß	8.7 g
Salz	1.0 g

MI

## ESPINACAS CON GARBANZOS (Spanische Kichererbsen mit Spinat)



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Mandeln in kochendem Wasser kurz aufkochen, abgießen, kalt abspülen und aus ihrer braunen Schale drücken.
2. Die Rinde von drei Scheiben Brot abschneiden und das Brot dann grob zerzupfen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
3. Das Brot zusammen mit den geschälten Mandeln und dem Knoblauch in 3 EL Öl goldbraun anbraten. Chilisalz und Pfeffer einstreuen. Alles anschließend in einen Mixer geben und fein pürieren.
4. Den Spinat in 2 EL Olivenöl in einer Pfanne auftauen lassen und köcheln, bis das überschüssige Wasser verdampft ist. Die passierten Tomaten, die Kichererbsen und die pürierte Brot-Mandel-Paste hinzugeben und alles gut vermischen und erwärmen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geröstetem Brot servieren.

### ZUTATEN

400 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
200 g	Passierte Tomaten
20 g	Mandeln
5 EL	Olivenöl
2 Dosen	Kichererbsen (je 240 g Abtropfgewicht)
3 Scheiben	Weißbrot (+ 8 Scheiben extra als Beilage)
4	Knoblauchzehen
	Chilisalz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 352 G)

Brennwert 486 kcal / 2030 kJ

<span style="color: #FFC000;">■</span> Fett	24.4 g	
davon ges. Fettsäuren	3.2 g	
<span style="color: #FF8C00;">■</span> Kohlenhydrate	47.7 g	
davon Zucker	5.5 g	
<span style="color: #C00000;">■</span> Eiweiß	12.3 g	
<span style="color: #008000;">■</span> Salz	2.2 g	

DO

## SPANISCHER THUNFISCHSALAT mit Knoblauchbrot



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Thunfisch aus der Dose lösen. Das Öl auffangen und mit Balsamico-Essig, Tomatenmark und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Die Paprikaschoten und Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Den Thunfisch mit dem Öl und dem Gemüse in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Währenddessen das Baguette in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten. Anschließend die Scheiben mit einer Knoblauchzehe einreiben oder den Knoblauch gepresst über die Scheiben geben.
5. Den Thunfischsalat mit Basilikumblättern garnieren und mit den gerösteten Brotscheiben servieren.

### ZUTATEN

6 EL	Balsamico
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver
3 Dosen	Thunfischfilets (450 g)
2-3 Zweige	Basilikum
3	Tomaten
2	Rote Zwiebeln
1	Rote Paprikaschote
1	Grüne Paprikaschote
1	Chilischote
1	Baguette
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 361 G)

Brennwert	399 kcal / 1689 kJ
Fett	2.5 g
davon ges. Fettsäuren	0.4 g
Kohlenhydrate	49.7 g
davon Zucker	13.9 g
Eiweiß	39.8 g
Salz	2.3 g

FR

# MEDITERRANES OFENGEMÜSE mit Putensteaks



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen, das Gemüse waschen und die Paprika entkernen. Das Gemüse in gleichgroße Stücke schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer großen Frischhaltedose aus dem Olivenöl, dem Knoblauch, den Gewürzen und den Kräutern eine Marinade rühren. Das Gemüse zugeben. Die Dose mit geschlossenem Deckel schütteln, bis das Gemüse mariniert ist.
3. Die Gemüsemischung in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20–30 Minuten garen. Während das Gemüse im Ofen ist, die Putensteaks mit etwas Öl scharf anbraten.
4. Das mediterrane Ofengemüse mit den Putensteaks und etwas Ciabatta servieren.

## ZUTATEN

<b>500 g</b>	Putensteaks (mariniert)
<b>3 EL</b>	Olivenöl
<b>1 EL</b>	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
<b>1 EL</b>	Raps- oder Sonnenblumenöl
<b>1 TL</b>	Salz
<b>½ TL</b>	Pfeffer
<b>2</b>	Große Tomaten
<b>1</b>	Zwiebel
<b>1</b>	Aubergine
<b>1</b>	Zucchini
<b>1</b>	Paprika
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1</b>	Ciabatta

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 313 G)

Brennwert	289 kcal / 1210 kJ
Fett	13.0 g
davon ges. Fettsäuren	1.9 g
Kohlenhydrate	7.2 g
davon Zucker	6.5 g
Eiweiß	33.7 g
Salz	1.4 g