

WOCHENEINKAUFLISTE

FRISCH DURCH DIE WOCHE



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pfeffer / Salz / Zucker / Gemüsebrühe (vegan) / Sojasauce

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Kokosnussmilch 400 ml
- Orangensaft 60 ml
- Mandel-Drink 20 ml
- Berglinsen 100 g
- Spaghetti 400 g
- Walnüsse 100 g
- Cranberries (getrocknet) 290 g
- Weizenmehl 400 g
- Speisestärke 10 g
- Senf 10 g
- Schwarze Oliven (entsteint) 60 g
- Haferflocken 70 g
- Sultaninen 10 g
- Pinienkerne 60 g
- Kidneybohnen 2 Dosen
- Vollkornbrot 8 Scheiben

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hefewürfel 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zwiebel 1
- Frühlingszwiebel 1
- Rote Zwiebel 1
- Romana-Salatherz 1
- Orange (unbehandelt) 1
- Zitronen 2
- Knoblauchzehen 8
- Avocados (reif) 4
- Lauch 1 kg
- Rotkohl 300 g
- Weißkohl 100 g
- Braune Champignons 150 g
- Cocktailtomaten 200 g
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum 3 Töpfe

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

VEGANE KÖTTBULLAR MIT RAHMSOSSE



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Linsen in einem Topf nach Packungsanleitung garkochen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Öl ca. 3 Minuten glasig dünsten. Die Champignons putzen, hacken und in die Pfanne mischen. Weitere 3 Minuten mitbraten.
3. Die Haferflocken mit einem Mixer fein mahlen. Die gekochten Linsen und das angebratene Gemüse dazugeben. 2-3 Mal mixen, ohne aber die Masse vollständig zu einem Brei pürieren.
4. Die Petersilie hacken und in die Köttbullar-Mischung geben. 2-3 EL Sojasauce hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Die Köttbullar-Mischung mit feuchten Händen zu Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Bällchen mit etwas Öl einpinseln und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160°C Umluft) 25-30 Minuten backen.
6. Für die Rahmsauce, die Gemüsebrühe, die Kokosmilch, 1 EL Sojasauce und den Senf in einem Topf verrühren. Aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken.
7. Die Speisestärke in 2-3 EL Wasser auflösen und mit in die Soße geben. Köcheln lassen, bis die Soße schön cremig ist. Die veganen Köttbullar mit in die Rahmsauce geben.

ZUTATEN

100 g	Berglinsen	5 EL	Sojasauce
150 g	braune Champignons	1 TL	Senf
70 g	Haferflocken	1 EL	Speisestärke
240 ml	Gemüsebrühe	2 EL	Olivener Öl
400 ml	Kokosnussmilch	1/2 Topf	Petersilie
1	Zwiebel		Salz
4	Knoblauchzehen		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 236 g)

Brennwert	2118 kJ / 510 kcal	
■ Fett	32,9 g	
davon ges. Fettsäuren	22,2 g	
■ Kohlenhydrate	35,7 g	
davon Zucker	5,1 g	
■ Eiweiß	14,1 g	
■ Salz	2,8 g	



KRAUTSALAT MIT ORANGEN UND WALNÜSSEN



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Rotkohl und den Weißkohl fein hobeln. Den Rotkohl mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker bestreuen, mit den Händen gut verkneten und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend die ausgetretene Flüssigkeit abgießen.
- Die Orange schälen und filetieren. Die Frühlingszwiebel waschen und hacken. Die Kidneybohnen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis kein Schaum mehr entsteht.
- Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett anrösten.
- Den Rotkohl und den Weißkohl vermengen und die Rosinen und die Cranberries untermischen.
- Für das Dressing den Senf, 2 EL Wasser, den Orangensaft und das Öl verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft (frisch gepresst) abschmecken.
- Das Dressing mit dem Salat mischen und mit den Kidneybohnen, der Frühlingszwiebel, den Orangen und den Walnüssen dekorieren. Den Krautsalat mit frischem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUTATEN

300 g	Rotkohl	1 TL	Senf, mittelscharf
100 g	Weißkohl	1 EL	Cranberries (getrocknet)
100 g	Walnüsse	6 EL	Orangensaft
1	Orange (unbehandelt)	4 EL	Olivenöl
1	Frühlingszwiebel		Pfeffer
1/2	Zitrone		Zucker
1/2 Dose	Kidneybohnen		Salz
1 EL	Sultaninen		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 245 g)

Brennwert	1652 kJ / 398 kcal
Fett	30,1 g
davon ges. Fettsäuren	3,5 g
Kohlenhydrate	20,1 g
davon Zucker	13,7 g
Eiweiß	8,2 g
Salz	0,5 g

SPAGHETTI MIT AVOCADO-PESTO UND SONNENGEREIFTEN TOMATEN



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti in Salzwasser garkochen.
2. Die Basilikumblätter zupfen, waschen und grob zerkleinern.
3. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen.
4. Den Knoblauch hacken und zusammen mit dem Avocado-Fleisch, dem Basilikum und dem Olivenöl pürieren. Mit etwas Salz und Zitronensaft (frisch gepresst) abschmecken. Nach Belieben etwas Mandel-Drink hinzufügen. Das gibt dem Avocado-Pesto noch mehr Cremigkeit.
5. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
6. Die Spaghetti abgießen und mit dem Avocado-Pesto verrühren. Die Pinienkerne und die Tomaten als Topping darüber geben und servieren.

ZUTATEN

400 g	Spaghetti	1/2 Topf	Basilikum
200 g	Cocktailtomaten	1/2	Zitrone
20 g	Pinienkerne	2 EL	Olivenöl
2	reife Avocados	2 EL	Mandel-Drink (optional)
2	Knoblauchzehen		Salz

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 294 g)

Brennwert 2064 kJ / 494 kcal

	Fett	26,4 g	
	davon ges. Fettsäuren	4,6 g	
	Kohlenhydrate	49,2 g	
	davon Zucker	3,6 g	
	Eiweiß	10,8 g	
	Salz	0,3 g	

VEGANES SANDWICH MIT AVOCADO, KICHERERBSEN UND CRANBERRIES



4 Portionen



10 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen spülen, abtropfen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Avocado schälen, entkernen und dazugeben. Nochmals alles zerdrücken, bis die Avocado glatt ist, aber noch einige Stücke enthält.
2. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft und die Cranberries zur Kichererbsen-Avocado-Creme hinzufügen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden
4. Den Salat waschen und trocken tupfen.
5. Das Brot leicht tosten und 4 Scheiben dick mit der Kichererbsen-Avocado-Creme bestreichen. Mit den Zwiebelscheiben und den Salatblättern belegen. Mit den übrigen Brotscheiben zuklappen, halbieren und servieren.

ZUTATEN

280 g	Cranberries	1	rote Zwiebel
1 Dose	Kichererbsen	8	Salatblätter (z.B. Romanasalat)
1	Zitrone		Salz
2	reife Avocados		Pfeffer
8 Scheiben	Vollkornbrot		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 427,5 g)

Brennwert 3156,9 kJ /
753,4 kcal

 Fett	26,8 g	
davon ges. Fettsäuren	3,4 g	
 Kohlenhydrate	103,1 g	
davon Zucker	52,4 g	
 Eiweiß	13,4 g	
 Salz	1,6 g	

LAUCHKUCHEN MIT PESTO UND OLIVEN



4 Portionen



130 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Das Mehl, den Zucker und 1 TL Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröseln und 2-3 EL lauwarmes Wasser einrühren. Mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Vorteig mit ca. 200 ml Wasser und 2-3 EL Öl verkneten, zu einer Kugel formen und weitere 60 Minuten gehen lassen. Die Basilikumblätter zupfen, waschen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken.
- Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten und zusammen mit dem Basilikum, dem Knoblauch und dem 120 ml Olivenöl pürieren. Mit Salz gut abschmecken.
- Den Lauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten garen. Herausnehmen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Ggf. trockentupfen.
- Den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit dem Pesto bestreichen (den Rand auslassen) und mit dem Lauch und den Oliven belegen.
- Den Lauchkuchen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum bestreuen.
- Tipp: Den Hefeteig und das Basilikum-Pesto einen Tag vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. So geht der Lauchkuchen am nächsten Tag blitzschnell.

ZUTATEN

400 g	Weizenmehl	1/2	Hefewürfel
60 g	Schwarze Oliven (entsteint)	2 Töpfe	Basilikum
40 g	Pinienkerne	2	Knoblauchzehen
160 ml	Olivenöl	1 kg	Lauch
1 TL	Zucker		Salz

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 454 g)

Brennwert 3708 kJ /
888 kcal

 Fett	48,7 g	
davon ges. Fettsäuren	5,8 g	
 Kohlenhydrate	85,3 g	
davon Zucker	12,7 g	
 Eiweiß	21,2 g	
 Salz	1,5 g	