

WOCHENEINKAUFLISTE

FRISCH DURCH DIE WOCHE



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Paprikapulver (edelsüß) / Currypulver / Muskatnuss, gemahlen / Zucker / Gemüsebrühe / Weizenmehl Type 405 / Goji Beeren (getrocknet) 100 g

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Penne 500 g
- Basmati-Reis 500 g
- Hartweizengrieß 80 g
- Tomatenmark 30 g
- Mayonnaise 40 g
- Senf 20 g
- Sultaninen 50 g
- Mandeln 150 g
- Weißwein 100 ml
- Pinienkerne 50 g
- Eier 5
- Brioche Burger Buns 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zwiebeln 3
- Rote Zwiebeln 2
- Knoblauchzehen 4
- Avocados 2
- Weiße Champignons 500 g
- Kartoffeln 500 g
(vorwiegend festkochend)

- Mangos 2
- Rote Paprika 2
- Gurke 1
- Zitrone 1
- Orange 1
- Mini Romana-Salatherz 1
- Datteltomaten 200 g
- Schnittlauch 1Topf
- Petersilie 1Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Griechischer Joghurt 300 g
- Joghurt, Natur 300 g
- Crème fraîche 100 g
- Gorgonzola 100 g
- Bio-Lachsfilet 300 g
- Schlagsahne 175 ml
- Butter 50 g
- Parmesan 80 g
(gerieben)

- Vegane Burger Patties 4
- Hähnchen-Oberschenkel 2

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blattspinat 150 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

SPINATGNOCCHI MIT BIO-LACHS



4 Portionen



80 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, trockentupfen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) 50–60 Minuten garen. Anschließend die Kartoffeln pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. Den Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und fein hacken. Den Parmesan reiben. Zusammen mit dem Spinat, dem Hartweizengrieß und dem Eigelb zur Kartoffelmasse geben und gründlich vermengen.

3. Aus dem Teig, auf einer bemehlten Arbeitsfläche, walnussgroße Knödel formen und mit einer Gabel Rillen hineindrücken. Die Gnocchi in aufgekochtem Salzwasser 3–5 Minuten garziehen lassen (dabei nicht mehr kochen). Die Gnocchi sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

4. Den Weißwein und die Brühe zusammen aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne und die Butter zugeben und noch 3 Minuten weiter kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Den Lachs trockentupfen, in 1,5 cm dicke Stifte schneiden und auf Spieße ziehen. Die Lachsspieße in Olivenöl von allen Seiten goldbraun braten, mit Zitronensaft (frisch gepresst) und etwas Chilisalz würzen. Die Gnocchi zusammen mit etwas Sauce und den Lachsspießen anrichten. Den Parmesan getrennt dazu reichen.

ZUTATEN

300 g	Bio-Lachsfilet	30 g	Bio-Butter
500 g	Bio-Kartoffeln (vorw. festk.)	100 ml	Bio-Gemüsebrühe
80 g	Parmesan	100 ml	Bio-Weißwein
80 g	Hartweizengrieß	100 ml	Bio-Schlagsahne
150 g	Bio-Blattspinat (TK)	2 EL	Bio-Olivenöl
1	Bio-Eigelb		Chilisalz
1/2	Bio-Zitrone		Pfeffer
			Muskatnuss, gemahlen

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 355 g)

Brennwert 649 kcal / 2705 kJ

	Fett	38,8 g
	davon ges. Fettsäuren	15,9 g
	Kohlenhydrate	37,7 g
	davon Zucker	2,6 g
	Eiweiß	31,1 g
	Salz	1,1 g



VEGGIE-BURGER MIT AVOCADO UND BIO-SPIEGELEI



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne mit 1 EL Öl 2-3 Minuten anbraten. Den Zucker hinzugeben und unter Rühren ca. 1 Minute karamellisieren.
2. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Gorgonzola zerkrümeln.
3. Die Mayonnaise mit dem Senf und dem Paprikapulver verrühren. Den Salat waschen. Alle Zutaten zum Belegen der Burger bereitstellen.
4. Die Burger-Patties in 3 EL Öl auf jeder Seite kross anbraten. Währenddessen in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Eier aufschlagen und ca. 6 bis 10 Minuten zu 4 Spiegeleiern braten.
5. Die Burger-Brötchen aufschneiden und toasten. Beide Brötchenhälften mit der Mayonnaise-Senf-Creme bestreichen.
6. Die unteren Burgerhälften mit Salat belegen. Darüber die Patties, die Avocadoscheiben, den Gorgonzola und die Zwiebeln stapeln. Das Spiegelei auflegen und den Veggie-Burger vorsichtig zuklappen.

ZUTATEN

100 g	Gorgonzola	6 EL	Pflanzenöl
4	Brioche Burger Buns	4 EL	Mayonnaise
4	Vegane Burger Patties	6 EL	Pflanzenöl
4	Bio-Eier	1 TL	Zucker
2	rote Zwiebeln	4 TL	Senf
1	Mini Romana- Salatherz	2 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
2	Avocados		Pfeffer
			Salz

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 408 g)

Brennwert	874 kcal / 3618 kJ	
Fett	71,6 g	
davon ges. Fettsäuren	18 g	
Kohlenhydrate	20,5 g	
davon Zucker	8,3 g	
Eiweiß	30,7 g	
Salz	3,7 g	

MANGO-NUDELSALAT MIT ORANGEN-BIO-JOGHURT-DRESSING



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Penne in Salzwasser al dente garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Auskühlen lassen
2. Die Mangos schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen und ebenfalls würfeln. Die Gurke längs halbieren, entkernen und in kleine Schiffchen schneiden.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Penne, das Obst und das Gemüse vermengen. Die Pinienkerne in den Mango-Nudelsalat einstreuen.
4. Die Orange halbieren und auspressen. Den Orangensaft mit dem Joghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und alles nochmals gut durchmengen.

ZUTATEN

300 g	Bio-Joghurt, Natur	50 g	Pinienkerne
		1	Gurke
500 g	Penne	1	Orange
2	Mangos		Pfeffer
2	rote Paprika		Salz

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 555 g)

Brennwert 711 kcal / 3002 kJ

	Fett	11,3 g	
	davon ges. Fettsäuren	3,7 g	
	Kohlenhydrate	119,7 g	
	davon Zucker	33 g	
	Eiweiß	26 g	
	Salz	0,4 g	

CHAMPIGNONCREMESUPPE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. 2 Champignons zurücklegen, die übrigen putzen und hacken.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in der Pfanne mit Butter glasig dünsten. Die Champignons dazugeben und das Mehl darüber stäuben. Mit der Brühe aufgießen, verrühren und zugedeckt ca. 30 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen.
3. Die Crème fraîche dazugeben und die Champignoncremesuppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die restlichen Champignons putzen, dünn schneiden und in heißem Öl kurz anbraten. Die Sahne leicht cremig schlagen und den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
5. Die Champignoncremesuppe in angewärmte Tassen geben, einen Klecks geschlagene Sahne darauf geben und mit ein paar Pilzscheiben und Schnittlauchröllchen anrichten. Etwas Pfeffer darüberstreuen.

ZUTATEN

500 g	weiße Champignons	1	Knoblauchzehe
		1 l	Bio-Gemüsebrühe
1	Zwiebel	1 EL	Sonnenblumenöl
20 g	Bio-Butter	1 TL	Weizenmehl Type 405
100 g	Crème fraîche		Salz
10 g	Schnittlauch		Pfeffer
75 ml	Bio-Schlagsahne		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 355 g)

Brennwert 256 kcal /
1060 kJ

■ Fett	22,5 g	
davon ges. Fettsäuren	12 g	
■ Kohlenhydrate	6,3 g	
davon Zucker	3 g	
■ Eiweiß	5,6 g	
■ Salz	2,5 g	



HÄHNCHEN-OBERSCHENKEL MIT ORIENTALISCHEM REIS



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchen-Oberschenkel waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen in der Pfanne ca. 5 Minuten auf der Hautseite scharf anbraten. Anschließend auf ein Blech legen.

2. 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit 4 EL Rapsöl und 2 EL Currypulver verrühren. Die Hähnchen-Oberschenkel mit der Marinade bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 30-40 Minuten knusprig backen.

3. Den Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

4. Die Zwiebeln und den restlichen Knoblauch schälen, fein würfeln und bei mittlerer Hitze in 2 EL Öl glasig dünsten. 1 TL Currypulver, den Basmatireis, die Goji Beeren und Sultaninen zugeben und kurz anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 12-15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit komplett aufgenommen wurde. Die Datteltomaten halbieren und in den letzten 5 Minuten unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Mandeln und die Petersilie grob hacken. Den Joghurt mit etwas Zitronensaft (frisch gepresst) verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mit einer Gabel auflockern und den Großteil der Petersilie und der Mandeln unterheben. Die Hähnchen-Oberschenkel mit dem Reis und der Joghurtsauce anrichten und mit der restlichen Petersilie und den Mandeln bestreut servieren.

ZUTATEN

2 kg	Hähnchen-Oberschenkel	150 g	Mandeln
		6 EL	Bio-Rapsöl
300 g	Griechischer Joghurt	2 1/2 EL	Currypulver
200 g	Datteltomaten	2	Zwiebeln
500 g	Basmati Reis	3	Knoblauchzehen
100 g	Bio-Goji Beeren	1 l	Bio-Gemüsebrühe
50 g	Sultaninen	1/2	Bio-Zitrone
20 g	Frische Bio-Petersilie		Salz
			Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 600 g)

Brennwert 1399kcal / 5858 kJ

	Fett	67,7 g	
	davon ges. Fettsäuren	9,4 g	
	Kohlenhydrate	92,3 g	
	davon Zucker	22,1 g	
	Eiweiß	100,7 g	
	Salz	2,8 g	