

# WOCHENEINKAUFLISTE

## FRISCH DURCH DIE WOCHE



### DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Apfelessig / Balsamico Essig / Salz / Pfeffer / Pfeffer aus der Gewürzmühle / Chilisalz / Muskatnuss, gemahlen / Ingwer, gemahlen / Paprikapulver, edelsüß / Koriandergewürz / Zucker / 1 cl Rotwein

### DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

#### AUS DEM REGAL

- Baguettes 2
- Senf, mittelscharf 20 g
- Honig, flüssig 20 g
- Tomatenmark 40 g
- Preiselbeer-Gelee 40 g
- Ketchup 300 ml
- Gehackte Tomaten 600 g
- Kidneybohnen 1 Dose

#### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zwiebeln 2
- Auberginen 2
- Knoblauchzehen 9
- Gelbe Paprika 2
- Rote Paprika 2
- Zucchini 2
- Fenchel 1
- Zitrone 1
- Bio-Zitrone 1
- Champignons 500 g
- Cocktailtomaten 120 g

- Salat 250 g
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum 1 Topf
- Staudensellerie 1 Stange

#### AUS DEM KÜHLREGAL

- Griechischer Joghurt 250 g
- Rinder-Cevapcici 400 g
- Ofen Spare-Ribs, mariniert 700 g
- Gnocchi 600 g
- Mozzarella 125 g
- Reibekäse 150 g
- Fetakäse 150 g
- Butter 40 g

#### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Garnelen 350 g
- Blattspinat 800 g

#### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# OFEN SPARE-RIBS MIT BIO-GNOCCHI-PILZ-PFANNE



4 Portionen



85 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

- Die Ofen-Spare-Ribs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 60-70 Minuten garen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
- Den Ketchup mit den Preiselbeeren, dem Honig und dem Senf unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Salz, reichlich Pfeffer und dem Apfelessig abschmecken.
- Die Gnocchi in kochendem Salzwasser 4 Minuten kochen und in einem Sieb abgießen. Die Champignons putzen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Pilze und den Knoblauch in dem Olivenöl scharf anbraten, die Butter zugeben und die Gnocchi kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit grob gehackter Petersilie verfeinern.
- Die Spare-Ribs zusammen mit der BBQ-Sauce und der Gnocchi-Pilz-Pfanne heiß servieren.

## ZUTATEN

<b>700 g</b>	Ofen Spare-Ribs, mariniert	<b>2 EL</b>	Apfelessig oder Weißweinessig
<b>600 g</b>	Bio-Gnocchi (aus dem Kühlregal)	<b>2 EL</b>	Senf, mittelscharf
		<b>1 EL</b>	Bio-Butter
<b>300 ml</b>	Ketchup	<b>2 EL</b>	Bio-Olivenöl
<b>500 g</b>	Champignons	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>4 EL</b>	Preiselbeer-Gelee	<b>1/2 Topf</b>	Bio-Petersilie
			Salz
<b>2 EL</b>	Bio-Honig, flüssig		Pfeffer aus der Mühle

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 568 g)

Brennwert 751 kca / 3152 kJ

	Fett	27,4 g	
	davon ges. Fettsäuren	8,3 g	
	Kohlenhydrate	76,3 g	
	davon Zucker	26,9 g	
	Eiweiß	44,1 g	
	Salz	10,6 g	

# BRUSCHETTA MIT GEMÜSE UND BIO-MOZZARELLA



4 Portionen



15 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine und Zucchini waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken.

2. Das Baguette schräg in Scheiben schneiden und den Mozzarella würfeln. Das Gemüse und den Knoblauch in einer Schüssel vermengen.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen

4. Die Brotscheiben auf einem Ofengitter verteilen und ca. 2-3 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 225 °C Ober- und Unterhitze leicht anrösten. Alternativ lassen sich die Brotscheiben auch im Toaster kurz anrösten. Das Gitter mit den Brotscheiben herausnehmen.

5. Das Gemüse auf den Brotscheiben verteilen und mit dem gewürfelten Mozzarella belegen. Die Bruschetta im Ofen ca. 4-5 Minuten überbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Mit frischen Kräutern bestreuen und noch warm servieren.

## ZUTATEN

1	Aubergine	1	Baguette
1	Zucchini	6 EL	Bio-Olivenöl
1	rote Paprika	½ Topf	Bio-Basilikum
1	gelbe Paprika		Salz
2	Knoblauchzehen		Pfeffer
1	Bio-Mozzarella		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 290 g)

Brennwert 482 kcal / 2009 kJ

	Fett	279 g	
	davon ges. Fettsäuren	6,4 g	
	Kohlenhydrate	39,3 g	
	davon Zucker	9,4 g	
	Eiweiß	13,5 g	
	Salz	1,1 g	

# GEBRATENE BIO-GARNELEN AUF ITALIENISCHEM SALAT



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

- Die Garnelen auftauen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 2-3 Minuten braten.
- Die Pfanne vom Herd nehmen, weitere 3 EL Olivenöl darüber träufeln, mit Koriander, Salz und Pfeffer rundherum würzen.
- Den Salat waschen und nach Belieben noch etwas kleiner zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Sellerie waschen und schräg in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse und die Salatblätter vermischen.
- Die halbe Zitrone auspressen und die Schale abreiben. 1 EL Zitronensaft, 1 Msp. Zitronenabrieb, 1 Prise Zucker, das Ingwerpulver und etwas Chilisalز mit dem restlichen Olivenöl zu einem Dressing rühren.
- Den Salat mit dem Dressing verrühren, anrichten und die gebratenen Garnelen darauf platzieren. Mit Basilikumblättchen garnieren.
- Tipp: Dazu passt ein frisches Brot oder Baguette.

## ZUTATEN

<b>350 g</b>	Bio-Garnelen (tiefgekühlt)	<b>½ TL</b>	Bio-Koriander-gewürz
<b>250 g</b>	Salat (nach Belieben)	<b>½ TL</b>	Bio-Ingwer, gemahlen
<b>120 g</b>	Cocktailtomaten	<b>1 TL</b>	Pfeffer
<b>6 EL</b>	Bio-Olivenöl	<b>½</b>	rote Paprika
<b>1 Stange</b>	Staudensellerie	<b>½</b>	Bio-Zitrone
<b>½ Topf</b>	Bio-Basilikum		Zucker
			Chilisalز

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 256 g)

Brennwert	305 kcal / 1266 kJ	
Fett	21,9 g	
davon ges. Fettsäuren	2,9 g	
Kohlenhydrate	5,5 g	
davon Zucker	4,2 g	
Eiweiß	19,9 g	
Salz	1 g	

# ONE-POT-GEMÜSEINTOPF MIT KNOBLAUCH-KÄSE-BROT



4 Portionen



30 Minuten



Mittel



## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Zucchini, die Aubergine, die Paprika und den Fenchel waschen, putzen und kleinschneiden.

2. Die Zwiebelstückchen in einem heißen Topf mit dem Öl glasig dünsten. Das restliche Gemüse und den Knoblauch dazugeben und leicht anbraten. Anschließend das Tomatenmark, den Balsamico Essig und den Rotwein hinzugeben.

3. Die gehackten Tomaten in den Topf geben, mit 200 ml Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch Flüssigkeit nachgießen.

4. Die Kidneybohnen abgießen und mit in den Topf geben. 2 Knoblauchzehen schälen und leicht anquetschen. Die Butter in einem Topf oder einer Pfanne schmelzen und die Knoblauchzehen dazugeben.

5. Das Baguette in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben in der aromatisierten Butter von beiden Seiten zart hellbraun anrösten.

6. Die gerösteten Baguettescheiben gleichmäßig auf dem Gemüseintopf verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

7. Den Gemüseintopf im vorgeheizten Ofen bei 250 °C Ober- und Unterhitze (230 °C Umluft) oder mit Grillfunktion ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.

## ZUTATEN

<b>600 g</b>	gehackte Bio-Tomaten	<b>1/2</b>	Zucchini
		<b>3</b>	Knoblauchzehen
<b>150 g</b>	Bio-Käse	<b>2 EL</b>	Bio-Olivenöl
<b>1</b>	Zwiebel	<b>4 EL</b>	Tomatenmark
<b>1</b>	Aubergine	<b>2 EL</b>	Balsamico Essig
<b>1</b>	kleiner Fenchel	<b>1 TL</b>	Paprikapulver, edelsüß
<b>1</b>	frisches Baguette		
<b>1/2</b>	gelbe Paprika	<b>2 EL</b>	Bio-Butter
<b>1/2</b>	rote Paprika	<b>4 EL</b>	Tomatenmark
<b>1 Dose</b>	Kidneybohnen		Salz
<b>1 Spritzer</b>	Bio-Rotwein		Pfeffer

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 459 g)

Brennwert 572 kcal / 2394 kJ

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	25,4 g	
davon ges. Fettsäuren	11,4 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	56,2 g	
davon Zucker	14,6 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	23,2 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	2,4 g	



# CEVAPCICI MIT WÜRZIGEM BIO-SPINAT UND BIO-FETA-JOGHURT



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Cevapcici in dem Olivenöl rundherum scharf anbraten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 10 Minuten fertig garen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und unter Rühren auftauen lassen. Die Zitrone auspressen und die Hälfte des Safts zugeben. Mit 1 Prise Muskatnuss, etwas Chilisalz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Joghurt mit dem Paprikapulver und dem restlichen Zitronensaft cremig rühren. Den Feta zerbröseln, die Petersilie fein hacken und beides zu dem Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Cevapcici auf dem Spinat zusammen mit dem Feta-Joghurt servieren.

5. Tipp: Dazu passt geröstetes Fladenbrot.

## ZUTATEN

<b>400 g</b>	Rinder-Cevapcici	<b>1 Prise</b>	Muskatnuss, gemahlen
<b>800 g</b>	Bio-Blattspinat (tiefgekühlt)	<b>½ Topf</b>	Bio-Petersilie
<b>250 g</b>	Griechischer Joghurt	<b>1 EL</b>	Bio-Butter
<b>150 g</b>	Bio-Fetakäse	<b>1 TL</b>	Paprikapulver, edelsüß
<b>1</b>	Zwiebel		Chilisalz
<b>2</b>	Knoblauchzehen		Pfeffer aus der Mühle
<b>1</b>	Bio-Zitrone		
<b>2 EL</b>	Bio-Olivenöl		Salz

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 556 g)

Brennwert	664 kcal / 2768 kJ
-----------	--------------------

	Fett	42,9 g	
	davon ges. Fettsäuren	10,7 g	
	Kohlenhydrate	24,2 g	
	davon Zucker	6,3 g	
	Eiweiß	39 g	
	Salz	2,3 g	