

# WOCHENEINKAUFLISTE

## FRISCH DURCH DIE WOCHE



### Diese Zutaten habe ich vorrätig:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Balsamicoessig / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Currypulver / Muskatnuss, gemahlen / Zucker / Gemüsebrühe / Limettensaft

### Diese Zutaten finde ich bei ALDI:

#### AUS DEM REGAL

- Fusilli 500 g
- Reis 400 g
- Kokosnussmilch 100 g
- Mandeln 80 g
- Cashewkerne 20 g
- Senf, mittelscharf 20 g
- Honig, flüssig 10 g
- Eier 4
- Hamburger-Brötchen 4

#### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zwiebel 1
- Rote Zwiebeln 2
- Knoblauchzehen 3
- Zucchini 4
- Brokkoli 1
- Gurke 1
- Mini-Romana-salatherz 1
- Zitrone 1
- Bio-Zitrone 1

- Kleine Ananas 1
- Ingwer 20 g
- Cherrytomaten 120 g
- Kleine Kartoffeln (Drillinge) 700 g
- Kohlrabi 500 g
- Champignons 250 g
- Datteltomaten 400 g
- Dill 1 Topf
- Petersilie 2 Töpfe

#### AUS DEM KÜHLREGAL

- Frische Milch 1,5 % 500 ml
- Hähnchen-Brustfilet 600 g
- Lachsfilet 250 g
- Frischkäse 100 g
- Butter 60 g
- Feta 80 g
- Emmentaler 50 g
- Schwarzwälder Schinken 4 Scheiben

#### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen 100 g

#### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---

# GEBRATENER REIS MIT CURRY UND ANANAS



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Den Reis 10-12 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren.
2. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Den Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk herauschneiden und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und würfeln.
3. Die Erbsen ca. 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren.
4. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer in einer Pfanne oder einem Wok mit dem Sonnenblumenöl anschwitzen. Den Brokkoli und die Ananas dazugeben. Mit dem Currypulver bestäuben und mit 200 ml Wasser ablöschen.
5. Den Reis und die Erbsen dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Ggf. noch etwas Wasser angießen. Die Cashewkerne hinzugeben. Mit Chilisalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## ZUTATEN

400 g	Reis	2 EL	Currypulver
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)	2 EL	Sonnenblumenöl
20 g	Ingwer		Limettensaft
20 g	Cashewkerne		Muskatnuss, gemahlen
1	rote Zwiebel		Salz
2	Knoblauchzehen		Chilisalz
1	Brokkoli		Pfeffer
1	kleine Ananas		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 344 g)

Brennwert	356 kcal / 1490 kJ	
<span style="color: yellow;">■</span> Fett	11,5 g	
davon ges. Fettsäuren	1,5 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	49,8 g	
davon Zucker	17,6 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	9,5 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	2,2 g	

# PULLED LACHS-BURGER MIT HONIG-SENF-CREME



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

**1.** Die Lachsfilets waschen und trockentupfen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech geben und jeweils mit 2-3 Stängel Dill und einigen Flocken Butter belegen. Die Lachsfilets im vorgeheizten Ofen bei 80 °C Ober- und Unterhitze (60 °C Umluft) 20-25 Minuten garen. Anschließend die Lachsfilets vorsichtig mit zwei Gabeln zerpuffen.

**2.** Den Frischkäse, den Senf, den Honig und etwas Zitronensaft (frisch gepresst) in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Dill fein hacken und die Hälfte davon unter die Creme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Die Brötchen auf der Schnittfläche in dem Olivenöl goldgelb anrösten. Die Gurke waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.

**4.** Auf den unteren Brötchenhälften die Honig-Senf-creme verteilen, mit ein paar gewaschenen Salatblättern belegen. Den Lachs darauf verteilen, mit etwas Dill bestreuen und mit ein paar Gurkenscheiben belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte abschließen.

## ZUTATEN

<b>250 g</b>	Lachsfilet	<b>4</b>	Hamburger-Brötchen
<b>100 g</b>	Frischkäse	<b>1</b>	Mini-Romana-salatherz
<b>2 EL</b>	Butter	<b>1 Topf</b>	Dill, alternativ: Dill (tiefgekühlt)
<b>2 EL</b>	Olivenöl		Pfeffer
<b>2 EL</b>	Senf, mittelscharf		Salz
<b>1 EL</b>	Honig, flüssig		
<b>½</b>	Zitrone		
<b>½</b>	Gurke		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 243 g)

Brennwert 385 kcal / 1661 kJ

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	26,5 g	
davon ges. Fettsäuren	9,6 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	17 g	
davon Zucker	9,9 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	18,8 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	0,9 g	

# KOHLRABISUPPE MIT AVOCADO UND PETERSILIEN-MANDELN



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Kohlrabi schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebelstückchen in etwas Olivenöl anschwitzen, den Kohlrabi dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und abgedeckt bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Petersilie waschen und kleinschneiden. Die Mandeln grob hacken und in 1 EL Olivenöl anrösten. Die Petersilie untermischen, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch würfeln. Zusammen mit der Kokosmilch zur Kohlrabi-Suppe geben. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben.
5. Die Suppe cremig pürieren und mit 1 TL Schalenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## ZUTATEN

900 ml	Gemüsebrühe	1	Zwiebel
100 g	Kokosnussmilch	1 Topf	Petersilie
80 g	Mandeln		Olivenöl
1	großer Kohlrabi (ca. 500 g)		Pfeffer
1	Bio-Zitrone		Salz

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 218 g)

Brennwert	486 kcal / 2004 kJ	
<span style="color: yellow;">■</span> Fett	44,5 g	
davon ges. Fettsäuren	9,5 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	7,6 g	
davon Zucker	5,1 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	8,3 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	1,8 g	

# VEGETARISCHER NUDELAUFLAUF



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Zucchini waschen, die Champignons putzen und beides würfeln.
2. Die Milch, die Eier und den geriebenen Käse verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln und das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, gut vermischen und mit der verquirlten Milch übergießen.
3. Den vegetarischen Nudelauflauf im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 30 Minuten backen und sofort servieren.

## ZUTATEN

500 g	Fusilli	4	Eier
500 ml	frische Milch 1,5 %	4	Zucchini
250 g	Champignons		Salz
120 g	Cherrytomaten		Pfeffer
50 g	Emmentaler		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 538 g)

Brennwert 699 kcal /  
2942 kJ

 Fett	17,5 g	
davon ges. Fettsäuren	7,5 g	
 Kohlenhydrate	98,1 g	
davon Zucker	11,4 g	
 Eiweiß	32,5 g	
 Salz	0,7 g	



# GEFÜLLTES HÄHNCHENBRUSTFILET MIT BALSAMICO-TOMATEN UND KARTOFFELN



4 Portionen



70 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und im Ganzen in Salzwasser bissfest garen. Den Fetakäse in Scheiben schneiden und die Petersilie hacken.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In jedes Filet waagrecht eine Tasche einschneiden und mit Fetakäse füllen. Mit einer Schinkenscheibe fest umwickeln. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets in dem Olivenöl für ca. 7 Minuten je Seite in der Pfanne braten.
3. Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin schwenken, bis sie goldbraun sind. Anschließend in der gehackten Petersilie wälzen.
4. Für die Balsamico-Tomaten die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit dem Balsamicoessig und der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten, den Knoblauch und den Zucker unterrühren, weitere 2 Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Hähnchenbrust zusammen mit den Balsamico-Tomaten, der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

## ZUTATEN

700 g	kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)	½ Topf	Petersilie
		2 EL	Olivenöl
600 g	Hähnchen-Brustfilet	4 Scheiben	Schwarzwälder Schinken
80 g	Feta		Salz
40 g	Butter		Pfeffer
Für die Balsamico-Tomaten:			
1	rote Zwiebel	40 ml	Balsamico Essig
1	Knoblauchzehe	3 EL	Olivenöl
400 g	Datteltomaten	2 TL	Zucker
250 ml	Gemüsebrühe		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 560 g)

Brennwert 729 kcal /  
3047 kJ

	Fett	37,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	10,6 g	
	Kohlenhydrate	41,8 g	
	davon Zucker	9,9 g	
	Eiweiß	53,6 g	
	Salz	2,6 g	