



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Wein-Branntwein-Essig / Salz / Pfeffer / Muskatnuss, gemahlen / Zimt, gemahlen / Nelkenpulver (optional) / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Penne 500 g
- Weizenmehl Type 405 150 g
- Paniermehl 150 g
- Walnusskerne 50 g
- Sauce Hollandaise 300 ml
- Weißwein 100 ml
- Orangensaft 30 ml
- Eier 2
- Toastbrot 2 Scheiben

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zucchini 4
- Knoblauchzehen 3
- Orangen 2
- Äpfel 2
- Zwiebel 1
- Ananas 1
- Zitrone 1
- Rotkohl 300 g

- Champignons 300 g
- Kirschtomaten 100 g
- Frühlingszwiebeln 1 Bund
- Basilikum 1 Topf
- Petersilie 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Kabeljaufilet 600 g
- Toast-Schmelzscheiben ca. 200 g
- Crème fraîche 150 g
- Butter 130 g
- Schlagsahne 150 ml
- Schweine-Schinkenschnitzel (ca. 500 g) 4
- Hinterkochschinken (ca. 400 g) 4 Scheiben

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Rahmspinat 450 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

PENNE MIT CHAMPIGNONS



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Penne in Salzwasser bissfest vorgaren. Die Champignons putzen und halbieren oder vierteln. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in Scheiben schneiden. Beides in heißem Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und 4 Minuten einkochen lassen.
2. Die Tomaten waschen, halbieren, zu den Pilzen geben und weitere 3 Minuten kochen lassen. Die Crème fraîche dazugeben und unterrühren.
3. Die Penne mit den Champignons vermischen, anrichten und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

ZUTATEN

500 g	Penne	1 Bund	Frühlingszwiebeln
300 g	Champignons	3 EL	Sonnenblumenöl
150 g	Crème fraîche	1 Topf	Petersilie
100 g	Kirschtomaten		Salz
100 ml	Weißwein		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 356 g)

Brennwert 724 kcal / 3040 kJ

■ Fett	24,7 g	
davon ges. Fettsäuren	9,4 g	
■ Kohlenhydrate	97,2 g	
davon Zucker	9,3 g	
■ Eiweiß	19,2 g	
■ Salz	0,9 g	

ZUCCHINI-CREMESUPPE MIT CROÛTONS



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Zucchini waschen und putzen. 3 Zucchini würfeln. 1 Zucchini mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln.
2. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin unter Rühren anschwitzen. Die Zucchiniwürfel hinzufügen und ca. 10 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Mit der Brühe und der Sahne ablöschen und aufkochen lassen.
3. Das Basilikum grob hacken. 2/3 davon in die Suppe geben und alles pürieren. Die gehobelte Zucchini in lange, dünne Streifen schneiden.
4. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und die Zucchinistreifen darin kurz unter Schwenken dünsten. Nach ca. 4 Minuten die Knoblauchzehe dazu pressen.
5. Die Suppe nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit den Zucchinistreifen, Croûtons und dem Basilikum garnieren und servieren.

ZUTATEN

150 ml	Schlagsahne	3 EL	Butter
1 l	Gemüsebrühe	1 Topf	Basilikum
4	Zucchini		Muskatnuss, gemahlen
1	Zwiebel		Pfeffer
1	Knoblauchzehe		Salz
2 Scheiben	Toastbrot		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 219 g)

Brennwert 264 kcal / 1096 kJ

■ Fett	20,6 g	
davon ges. Fettsäuren	12,3 g	
■ Kohlenhydrate	12,8 g	
davon Zucker	6,1 g	
■ Eiweiß	5,5 g	
■ Salz	2,5 g	

KABELJAU-SPINATGRATIN



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Spinat auftauen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen, klein hacken oder durch eine Presse drücken.
2. Das Kabeljaufilet unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Fisch in acht gleich große Stücke schneiden, mit 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst) beträufeln und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin anschwitzen. Den gut ausgedrückten Spinat hinzufügen und 3-4 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Den Spinat in eine gefettete Auflaufform geben und die Fischfilets darauf verteilen. Die Sauce Hollandaise darüber gießen und den Kabeljau-Spinatgratin im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 20 Minuten backen.

ZUTATEN

600 g	Kabeljaufilet	½	Zitrone
450 g	Rahmspinat (tiefgekühlt)		Muskatnuss, gemahlen
50 g	Butter		Pfeffer
300 ml	Sauce Hollandaise		Salz
2	Knoblauchzehen		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 369 g)

Brennwert 597 kcal /
2482 kJ

	Fett	43,4 g	
	davon ges. Fettsäuren	10,5 g	
	Kohlenhydrate	12,3 g	
	davon Zucker	1,8 g	
	Eiweiß	37,7 g	
	Salz	0,7 g	

ROTKOHL-SALAT MIT ÄPFELN UND ORANGEN



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Rotkohlblätter waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Orangen schälen und filetieren. Die Äpfel waschen und in Spalten schneiden.
2. Den Orangensaft, das Olivenöl, den Weißweinessig, den Zucker und die Gewürze zu einem Salatdressing vermengen.
3. Den Rotkohl, die Orangenfilets und die Apfelspalten in einer Salatschüssel vermengen und das Dressing unterheben. Den Rotkohlsalat ca. 2 Stunden ziehen lassen.
4. Die Walnüsse grob hacken und kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

ZUTATEN

300 g	Rotkohl	2	Äpfel
50 g	Walnusskerne	1 TL	Zucker
3 EL	Orangensaft	½ TL	Salz
2 EL	Wein-Branntwein-Essig	1 Msp.	Zimt
1 EL	Olivenöl	1 Msp.	Nelkenpulver (optional)
2	Orangen		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 229 g)

Brennwert 215 kcal /
895 kJ

■ Fett	11,7 g	
davon ges. Fettsäuren	1,3 g	
■ Kohlenhydrate	20,3 g	
davon Zucker	17,5 g	
■ Eiweiß	4,2 g	
■ Salz	0,6 g	



SCHNITZEL HAWAII MIT SCHINKEN UND ANANAS



4 Portionen



15 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Schnitzel waschen und gut trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl, die Eier und das Paniermehl auf jeweils drei flache Teller verteilen.
2. Die Schnitzel zunächst im Mehl wälzen, durch die verquirlten Eier ziehen und anschließend im Paniermehl wenden. Alles gut andrücken.
3. Die Schnitzel in der Pfanne mit der Butter und dem Sonnenblumenöl von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
4. Die Ananas schälen, den harten Kern entfernen und in Scheiben schneiden.
5. Jeweils 1 Scheibe Schinken und 2 Scheiben Käse auf die gebackenen Schnitzel legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Grillfunktion backen, bis der Käse gebräunt ist.

ZUTATEN

150 g	Weizenmehl Type 405	2 ½	Eier Ananas
150 g	Paniermehl	4 EL	Sonnenblumenöl
50 g	Butter	4	Schweine- Schinkenschnitzel (ca. 500 g)
8	Toast-Schmelz- scheiben (ca. 200 g)		Salz
4 Scheiben	Hinter- kochschinken (ca. 140 g)		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 401 g)

Brennwert 967 kcal /
4042 kJ

	Fett	53,1 g
	davon ges. Fettsäuren	20,5 g
	Kohlenhydrate	65,3 g
	davon Zucker	13 g
	Eiweiß	54,5 g
	Salz	4,3 g