



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Rapsöl / Weißweinessig / Balsamico / Salz / Pfeffer / Muskatnuss, gemahlen /
Paprikapulver, edelsüß / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Spaghetti 500 g
- Weizenmehl Type 405 400 g
- Reis 125 g
- Getrocknete Tomaten 100 g
- Zarte Haferflocken 50 g
- Pinienkerne 30 g
- Tomatenmark 10 g
- Eier 4
- Baguette 1
- Tomaten, fein gehackt (1200 g) 3 Dosen

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Radieschen 6
- Knoblauchzehen 5
- Kohlrabi 4
- Zwiebeln 2
- Rote Paprika 1
- Bio-Zitrone 1
- Grüner Spargel 1 kg

- Möhren 400 g
- Brokkoli 400 g
- Schnittlauch 1 Topf
- Basilikum 1 Topf
- Petersilie 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Rinderhackfleisch 500 g
- Parmesan 50 g
- Butter 30 g
- Frische Milch 1,5 % Fett 60 ml
- Lachfiletportionen (500 g) 4

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blattspinat 100 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

SPAGHETTI MIT TOMATENSAUCE



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten grob in Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel in einer Pfanne mit dem Olivenöl glasig dünsten. Den Knoblauch und die getrockneten Tomaten hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Das Tomatenmark, den Weißweinessig und den Zucker einrühren.
3. Die gehackten Tomaten hineingeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Spaghetti unter die Tomatensauce mischen und mit frischem Basilikum bestreut servieren.

ZUTATEN

500 g	Spaghetti	1 EL	Tomatenmark
100 g	Getrocknete Tomaten	1 EL	Olivenöl
		1 TL	Zucker
2	Knoblauchzehen	½ Topf	Basilikum
1	Zwiebel		Salz
2 Dosen	Tomaten, fein gehackt		Pfeffer
1 EL	Weißweinessig		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 310 g)

Brennwert 323 kcal / 1446 kJ

	Fett	6,3 g	
	davon ges. Fettsäuren	2,1 g	
	Kohlenhydrate	57 g	
	davon Zucker	10,6 g	
	Eiweiß	11,1 g	
	Salz	1,7 g	

GRÜNER SPARGEL UND LACHS VOM BLECH



4 Portionen



35 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Spargel putzen und die Enden abschneiden. In Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren und danach sofort in Eiswasser abschrecken.
2. Das Lachsfilet waschen und trockentupfen. Das Filet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Den Zitronenabrieb auf das Filet geben. Den Spargel mit auf das Blech legen.
4. Das Olivenöl, den Zucker und den Balsamicoessig verrühren und den Spargel damit bestreichen.
5. Den grünen Spargel und Lachs im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 16-20 Minuten garen.
6. Das Baguette nach Packungsanleitung aufbacken und anschließend in Scheiben schneiden. Mit dem grünen Spargel mit Lachs servieren.

ZUTATEN

1 kg	grüner Spargel	2 EL	Balsamico
4	Lachsfiletportionen (500 g)	1 TL	Zucker
			Pfeffer
1	Bio-Zitrone		Salz
1	Baguette		
3 EL	Olivenöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 468 g)

Brennwert	579 kcal / 2421 kJ
■ Fett	30,5 g
davon ges. Fettsäuren	4,9 g
■ Kohlenhydrate	40 g
davon Zucker	9 g
■ Eiweiß	38,8 g
■ Salz	1,2 g

GEMÜSE-BULETTEN



4 Portionen



35 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und würfeln. Den Brokkoli in sehr kleine Röschen teilen und waschen. Den Spinat auftauen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
2. Die Möhren und den Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, mit sehr kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Die Haferflocken, das Mehl, 5 EL Wasser und die Eier zu einem glatten Teig mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse und die Petersilie in den Teig geben, vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
4. Den Gemüseteig zu ca. 8 Buletten formen. Die Gemüse-Buletten in der Pfanne nacheinander mit etwas Öl von allen Seiten braten.
5. Tipp: Dazu passt ein frischer Salat mit Joghurt-Dressing und Kartoffelbrei.

ZUTATEN

400 g	Möhren	5 EL	Zarte Haferflocken
400 g	Brokkoli	1 Prise	Muskatnuss, gemahlen
150 g	Weizenmehl Type 405	½ Topf	Petersilie
100 g	Blattspinat (TK)		Pfeffer
3	Eier		Salz
6 EL	Rapsöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 329 g)

Brennwert 405 kcal / 1691 kJ

■ Fett	20,7 g	
davon ges. Fettsäuren	2,7 g	
■ Kohlenhydrate	37,5 g	
davon Zucker	9,7 g	
■ Eiweiß	12,8 g	
■ Salz	0,6 g	

KOHLRABI-CARPACCIO MIT PARMESAN UND RADIESCHEN



4 Portionen



15 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Radieschen waschen, putzen und ebenfalls ganz dünn schneiden.
2. Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
3. Den Kohlrabi und die Radieschen fächerartig auf 4 Tellern anrichten. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.
4. Den Essig und das Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing über das Carpaccio geben.
5. Das Kohlrabi-Carpaccio mit dem Schnittlauch und den Pinienkernen bestreuen und servieren.

ZUTATEN

50 g	Parmesan	3 EL	Weißweinessig
30 g	Pinienkerne	½ Topf.	Schnittlauch
6	Radieschen		Salz
4	Kohlrabi		Pfeffer
3 EL	Olivenöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 164 g)

Brennwert 225 kcal /
934 kJ

 Fett	17,1 g	
davon ges. Fettsäuren	3,7 g	
 Kohlenhydrate	6,8 g	
davon Zucker	5,7 g	
 Eiweiß	9,6 g	
 Salz	0,6 g	



BEYTI MIT TOMATENREIS



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, hacken und beiseitestellen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch in einem Topf mit dem Öl kurz anbraten. Die Paprika, die gehackten Tomaten, die Gemüsebrühe und den Reis zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen lassen. Immer etwas Wasser zugeben und mit Salz abschmecken. Zum Schluss mit etwas Petersilie bestreuen.

3. Den restlichen Knoblauch abziehen und hacken. Das Hackfleisch, den Knoblauch, etwas Salz, 2 EL Petersilie und das Ei gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Masse zu vier gleich großen Rollen von ca. 18-20 cm formen und in einer Pfanne mit dem Öl von allen Seiten anbraten und anschließend bei geringer Hitze 20 Minuten garen.

4. Das Mehl und ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. 3 EL Wasser und die Milch erwärmen. Nach und nach unter das Mehl kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

5. Vier gleich große Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn und rund ausrollen. Die Fladenbrote in einer beschichteten Pfanne ohne Öl unter mehrmaligem Wenden ausbacken. Sofort nach dem Backen mit der Butter bestreichen, mit etwas Petersilie bestreuen, jeweils eine Hackfleischrolle auflegen und den gefüllten Teig einrollen.

6. Die Beyti in ca. 4 cm große Stücke schneiden und mit dem Tomatenreis servieren.

ZUTATEN

500 g	Rinderhackfleisch	6 EL	frische Milch 1,5 % Fett
400 g	Tomaten, fein gehackt	3 EL	Butter
250 g	Weizenmehl Type 405	3 EL	Sonnenblumenöl
125 g	Reis	2 EL	Olivener Öl
500 ml	Gemüsebrühe	2 TL	Paprikapulver, edelsüß
3	Knoblauchzehen	½ Topf	Petersilie
1	rote Paprika		Salz
1	Ei		Pfeffer
1	Zwiebel		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 451 g)

Brennwert 876 kcal /
3657 kJ

	Fett	51,2 g
	davon ges. Fettsäuren	10,7 g
	Kohlenhydrate	65,3 g
	davon Zucker	9,3 g
	Eiweiß	35,9 g
	Salz	2,7 g