



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG

Olivenöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Muskatnuss, gemahlen / Paprikapulver / Zucker

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl 330 g
- Dinkelmehl 180 g
- Haferflocken, zart 50 g
- Gemahlene Mandeln 30 g
- Pflanzenöl 2 l
- Bier (Pilsner oder Helles) 300 ml
- Gemüsebrühe 1,6 l
- Rinderbrühe 600 ml
- Rotwein 150 ml
- Tomatenmark 2 EL
- Rohrzucker 2 EL
- Speisestärke 1 EL
- Citrovin 1 EL
- Senf 1 TL
- Backpulver 1 TL
- Puderzucker 1 TL

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln, mehlig-kochend 2,8 kg
- Heidelbeeren 800 g

- Champignons 500 g
- Möhren 500 g
- Knoblauchzehen 7
- Gelbe Zwiebeln 6
- Rote Zwiebeln 2
- Zitrone, unbehandelt 1
- Petersilie 2 EL
- Frische Minze 2 Töpfe

AUS DEM KÜHLREGAL

- Butter 300 g
- Cheddar-Käse 140 g
- Milch 400 ml
- Schweine-Bratwürste 4

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen 1 kg
- Ggf. Fish&Chips (Aktionsprodukt) 1 kg
- Kabeljaufilets 700-
aufgetaut oder frisch 800 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

PEA AND MINT: ERBSENSUPPE
MIT MINZE (VEGAN)

4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Zwiebeln in 2 EL Olivenöl glasig anschwitzen, den Knoblauch dazugeben und 3 Minuten mitdünsten. Die Minze waschen und hacken.
2. 600 g der Erbsen und die Minze in den Topf geben und einen 750 ml Brühe angießen. Abgedeckt, bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe zu einem dicken Brei pürieren. Die restliche Brühe zugießen und mit Salz, Pfeffer, Puderzucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Die restlichen Erbsen in die Suppe geben und weitere 5 Minuten kochen, bis die Erbsen weich sind.
4. Mit etwas Olivenöl beträufelt und frischer Minze garniert servieren.

ZUTATEN

750 g	Junge Erbsen (TK)	1 EL	Citrovin
		½ TL	Puderzucker
70 g	frische Minze und Garnitur	1 l	Gemüsebrühe
5 g			Salz
2	Knoblauchzehen		Pfeffer
2	rote Zwiebeln		
4 EL	Olivenöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 520 g)

Brennwert	306 kcal / 1276 kJ	
Fett	15,4 g	
davon ges. Fettsäuren	2,0 g	
Kohlenhydrate	23,2 g	
davon Zucker	14,7 g	
Eiweiß	13,3 g	
Salz	1,7 g	

FISH AND CHIPS



4 Portionen



60 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, in 1-1,5 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Das Pflanzenöl in der Fritteuse oder in einem großen Topf auf ca. 150 °C vorheizen.
2. Die Kartoffelstreifen gut abtrocknen und portionsweise für ca. 5 Minuten hell vorfrittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen.
3. 175 g Mehl, das Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Das Bier eingießen und mit dem Schneebesen zu einem glatten, klumpchenfreien Teig verrühren.
4. Den Kabeljau abspülen und trocken tupfen. In die gewünschte Stückgröße schneiden. Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen und den Fisch damit würzen. Die Stücke im restlichen Mehl wälzen.
5. Das Öl auf 180 °C erhitzen. Die Fischfilets durch den Bierteig ziehen und einzeln ca. 3-4 Minuten von jeder Seite goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Ofen warmhalten.
6. Die Pommes noch einmal in das 180 °C heiße Fett geben und ca. 1-2 Minuten frittieren, bis sie die gewünschte Farbe haben. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.
7. Tipp: Wenn es einmal richtig schnell gehen soll, sind die Taste of British Isles Fish and Chips* aus der Tiefkühlung genau richtig. Alaska-Seelachsfilet im Backteig und dicke Steakhouse Pommes: Einfach in den Ofen, knusprig backen und genießen.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln, mehligkochend	1 TL	Backpulver
700-800 g	Kabeljaufilets aufgetaut oder frisch		Paprikagewürz
300 g	Weizenmehl		Pfeffer
ca. 2 l	Pflanzenöl, zum Frittieren	Alternativ:	Salz
300 ml	Bier (Pilsner, Lager oder Helles)		Aktionsware: 1 kg Isles Fish and Chips (tiefgekühlt)

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 553 g)

Brennwert 805 kcal / 3387 kJ

■ Fett	25,7 g	
davon ges. Fettsäuren	3,1 g	
■ Kohlenhydrate	90,2 g	
davon Zucker	2,6 g	
■ Eiweiß	46,9 g	
■ Salz	1,5 g	

BANGERS AND MASH: WÜRSTCHEN UND KARTOFFELBREI MIT ZWIEBELSAUCE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Halbringe schneiden.
2. 1 EL Öl und 2 EL Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebeln hineingeben. ¼ TL Salz und 1 TL Zucker darüber streuen. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten langsam schmoren, bis die Zwiebeln weich und zart braun karamellisiert sind. Den Knoblauch dazugeben und kurz anbraten.
3. Die Speisestärke mit der Brühe verrühren. Die Brühe, den Essig und den Senf zu den Zwiebeln geben und den Bratensatz lösen. 3-5 Minuten dicklich köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und mit einem Stampfer zu Kartoffelbrei verarbeiten. Die Butter und die warme Milch untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Würste in Pflanzenöl knusprig braten.
5. Den Kartoffelbrei und die Würste mit einer großzügigen Kelle Zwiebelsauce übergossen und etwas gehackter Petersilie bestreut servieren.
6. Tipp: Dazu passen grüne Bohnen oder Erbsen.

ZUTATEN

Für den Kartoffelbrei:

1 kg	Kartoffeln (mehligkochend)
300 ml	Milch
4 EL	Butter
	Pfeffer
	Salz
	Muskat

Außerdem:

4	Schweine-Bratwürste
2 EL	Petersilie

Für die Zwiebelsauce:

600 ml	Rinderbrühe
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Speisestärke
2 TL	Balsamico
1 TL	Zucker
½ TL	Senf
	Salz & Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 665 g)

Brennwert 848 kcal / 3532 kJ

	Fett	55,4 g
	davon ges. Fettsäuren	19,5 g
	Kohlenhydrate	56,8 g
	davon Zucker	11,2 g
	Eiweiß	27,1 g
	Salz	4,4 g

BLAUBEER-DINKEL-CRUMBLE



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die kalte Butter würfeln und mit dem Mehl, den gemahlten Mandeln und dem Salz in einem Mixer vermischen, bis eine krümelige grob-klumpige Masse entstanden ist. Mit ein bisschen kaltem Wasser besprenkeln und den Zucker mit einer Gabel untermengen. Die Mischung für ca. 10 Minuten in den Tiefkühler geben.
2. Die Heidelbeeren waschen und verlesen. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und halbieren. Die halbe Zitrone auspressen. Die Blaubeeren mit dem Zitronensaft und dem Abrieb mischen. 2 EL braunen Zucker und 2 EL Mehl untermischen. Die Blaubeeren in eine leicht gefettete Auflaufform geben.
3. Unter den kalten Crumble-Teig zügig die Haferflocken mischen. Die Teigkrümel auf den Blaubeeren verteilen. Den Crumble im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 30-40 Minuten backen.
4. Tipp: Dazu beispielsweise Sahne oder Vanilleeis reichen.

ZUTATEN

Für die Krümel:

150 g	Dinkelmehl
125 g	Butter (kalt)
70 g	Zucker
50 g	Haferflocken zart
30 g	gemahlene Mandeln
1 Prise	Salz

Für die Fruchtfüllung:

800 g	Heidelbeeren
2 EL	Rohrzucker
2 EL	Dinkelmehl
1	Zitrone

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 219 g)

Brennwert	456 kcal / 1909 kJ
Fett	21,5 g
davon ges. Fettsäuren	10,6 g
Kohlenhydrate	55,6 g
davon Zucker	32,5 g
Eiweiß	5,9 g
Salz	0,2 g

VEGETARISCHER COTTAGE PIE



4-6 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und würfeln.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Die Pilze und die Möhren dazugeben und 5 Minuten mitdünsten.
3. Das Tomatenmark und das Mehl dazugeben, gut verrühren und kurz anrösten lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und das Angebackene am Boden lösen. Die Brühe eingießen, den Knoblauch hineingeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Möhren weich sind und die Sauce dicklich eingekocht ist.
4. Die Erbsen in den Topf hineingeben und 5 Minuten köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser oder Brühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
5. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und zu einem Brei stampfen. Die Butter, die Milch und den geriebenen Cheddar unterrühren. Mit Salz abschmecken.
6. Das Gemüse in eine große Auflaufform geben und den Kartoffelbrei darüber verteilen und glattstreichen.
7. Den Cottage Pie im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 15-20 Minuten backen, bis eine schöne goldbraune Kruste entstanden ist.

ZUTATEN

Für die Füllung:		3	Knoblauchzehen
500 g	Möhren		Salz
500 g	Champignons		Pfeffer
250 g	Erbsen (tiefgekühlt)		Zucker
600 ml	Gemüsebrühe	Für die Kartoffelhaube:	
150 ml	Rotwein	1 kg	Kartoffeln
2 EL	Weizenmehl	140 g	Cheddar
2 EL	Tomatenmark	50 g	Butter
2 EL	Olivenöl	100 ml	Milch
3	Zwiebeln		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 610 g)

Brennwert 467 kcal /
1989 kJ

■ Fett	20,2 g	
davon ges. Fettsäuren	9,8 g	
■ Kohlenhydrate	45,7 g	
davon Zucker	12,8 g	
■ Eiweiß	17,4 g	
■ Salz	1,5 g	