



## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG

Olivenöl / Pflanzenöl / Rapsöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer, schwarz / Pfeffer, weiß / Muskatnuss, gemahlen / Paprikapulver, edelsüß / Zucker / Gemüsebrühe / 2 Lorbeerblätter (optional)

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Spaghetti 500 g
- Weizenmehl Type 405 220 g
- Penne 200 g
- H-Schmand 200 g
- Schwarze Oliven 100 g
- Grüne Oliven 100 g
- Peperoni aus dem Glas 100 g
- Pinienkerne 50 g
- Passierte Tomaten 500 ml
- Malztrunk 250 ml
- H-Milch 1,5 % 150 ml
- Ei 1

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln, vorwiegend festkochend 800 g
- Möhren 500 g
- Grüner Spargel 250 g
- Kirschtomaten 150 g
- Knoblauchzehen 9
- Tomaten 4

- Rote Zwiebeln 2
- Zitrone 2
- Rote Paprika 1
- Grüne Paprika 1
- Gelbe Paprika 1
- Zucchini 1
- Aubergine 1
- Frühlingszwiebeln 1 Bund
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum 1 Topf

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Schweine-Minuten-steaks 400 g
- Mozzarella 200 g
- Schlagsahne 180 g
- Naturjoghurt 100 g
- Frischkäse, Doppel-rahmstufe 50 g
- Parmesan 50 g
- Butter 25 g

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Seelachsfilet 1 kg
- Kräuter, gemischt 10 g

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---

# SPAGHETTI MIT PESTO VOM GRÜNEN SPARGEL



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den Spargel in Stücke schneiden und 6 Minuten in Salzwasser kochen.
2. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.
3. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten. Den Parmesan reiben. Die Knoblauchzehe abziehen und in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.
4. Alle Zutaten in ein Mixgefäß geben, 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst) und das Olivenöl zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Stabmixer pürieren.
5. Die abgossenen Spaghetti mit Pesto vom grünen Spargel vermengen und servieren.

## ZUTATEN

500 g	Spaghetti	½	Zitrone
250 g	grüner Spargel	1 TL	Zucker
50 g	Pinienkerne	½ Topf	Petersilie
50 g	Parmesan		Salz
60 ml	Olivenöl		Pfeffer
1	Knoblauchzehe		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 244 g)

Brennwert	492 kcal / 2057 kJ	
 Fett	23,5 g	
davon ges. Fettsäuren	4,6 g	
 Kohlenhydrate	49,2 g	
davon Zucker	4 g	
 Eiweiß	18,2 g	
 Salz	2,7 g	

# MEDITERRANES KARTOFFELGRATIN MIT OLIVEN, TOMATEN UND PEPERONI



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und mit der Milch und der Sahne in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und zum Kochen bringen.
- Die Kartoffel- und Tomatenscheiben fächerförmig in eine Auflaufform schichten. Die Knoblauchzehe aus der heißen Milch-Sahnemischung nehmen und die Mischung über die Kartoffeln und Tomaten geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 30 Minuten backen.
- Den Mozzarella würfeln, über den Auflauf geben und weitere 5 Minuten überbacken. Die Oliven und die Peperoni auf das mediterrane Kartoffelgratin verteilen und weitere 3 Minuten backen.

## ZUTATEN

<b>800 g</b>	Kartoffeln, vorwiegend festkochend	<b>150 ml</b>	H-Milch, 1,5 %
		<b>4</b>	Tomaten
<b>200 g</b>	Mozzarella	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>150 g</b>	Schlagsahne		Muskatnuss, gemahlen
<b>100 g</b>	schwarze Oliven		Pfeffer
<b>100 g</b>	Peperoni aus dem Glas		Salz

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 438 g)

Brennwert 550 kcal / 2294 kJ

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	33,1 g	
davon ges. Fettsäuren	14,8 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	42 g	
davon Zucker	7,1 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	17,4 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	3,2 g	

# KIBBELING MIT KNOBLAUCH-DIP NACH NIEDERLÄNDISCHER ART



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Den Schmand, den Frischkäse und den Joghurt in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch zum Dip geben. Gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen.
2. Den Fisch auftauen lassen, abspülen, trocknen und mit Zitronensaft (frisch gepresst), Salz und Pfeffer würzen. Das Fischfilet in 3-4 cm große Würfel schneiden und in 50 g Mehl wenden.
3. Das Ei trennen. Das Eigelb, den Malztrunk, das restliche Mehl, die weiche Butter und das Paprikapulver gut verquirlen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Eiermasse heben.
4. Die Fischfilets einzeln mit einer Gabel in die Teigmasse tauchen, abstreifen und portionsweise in heißem Fett bei 180 °C goldgelb in der Fritteuse oder einem großen Topf knusprig ausbacken.
5. Das noch heiße Kibbeling mit dem cremigen Dip sofort servieren.

## ZUTATEN

1 kg	Seelachsfilet (TK)	250 ml	Malztrunk
220 g	Weizenmehl Type 405	2	Knoblauchzehen
200 g	H-Schmand	1	Zitrone
100 g	Naturjoghurt	1	Ei
50 g	Frischkäse, Doppelrahmstufe	2 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
25 g	Butter		Salz
250 ml	Pflanzenöl		Pfeffer, weiß

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 506 g)

Brennwert 824 kcal /  
3440 kJ

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	47,8 g	
davon ges. Fettsäuren	13,5 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	51,2 g	
davon Zucker	9,8 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	45,9 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	1 g	

# RATATOUILLE



4 Portionen



35 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Paprika, die Aubergine und die Zucchini waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und in 1-2 cm große Spalten schneiden. Die Zucchini und Aubergine längs halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln achteln und den Knoblauch hacken. Alles getrennt aufbewahren.
2. In einer Pfanne nacheinander die Paprika, die Zucchini, die Aubergine und die Zwiebeln so lange in Olivenöl braten, bis sie fast gar sind. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, den Knoblauch leicht andünsten und mit den passierten Tomaten auffüllen.
3. Die Kirschtomaten halbieren und mit dem gebratenen Gemüse in die Sauce geben. Den Weißweinessig hinzufügen und mit Lorbeerblättern (optional), Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Das Ratatouille mit gehacktem Basilikum bestreut servieren.

## ZUTATEN

500 ml	Passierte Tomaten	1	grüne Paprika
150 g	Kirschtomaten	1	gelbe Paprika
5 EL	Olivenöl	1	Zucchini
2 EL	Weißweinessig	1	Aubergine
2	Lorbeerblätter (optional)	½ Topf	Basilikum
2	rote Zwiebeln		Pfeffer
2	Knoblauchzehen		Salz
1	rote Paprika		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 481 g)

Brennwert 299 kcal /  
1243 kJ

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	18,3 g	
davon ges. Fettsäuren	2,5 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	23,4 g	
davon Zucker	16 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	6,1 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	1 g	



# MINUTENSTEAKS AUF GEMÜSE-NUDEL-PFANNE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder klein schneiden.
2. 3 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Minutensteaks darin von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Kräutern bestreuen. Die Nudeln in Salzwasser al dente garen.
3. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmstellen. Das restliche Öl in der Steakpfanne erhitzen und die Möhren und die Frühlingszwiebeln 5-6 Minuten anschwitzen. Den Knoblauch hinzufügen. Die Gemüsebrühe angießen. Die Sahne und die Oliven zugeben und alles 4-5 Minuten einköcheln lassen.
4. Die fertig gekochten Nudeln abtropfen lassen und zum Pfannengemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft (frisch gepresst) abschmecken, durchschwenken und mit Basilikum bestreuen. Die Gemüse-Nudel-Pfanne zusammen mit den Minutensteaks anrichten.

## ZUTATEN

500 g	Möhren	1 TL	Kräuter, gemischt (TK)
400 g	Schweine-Minutensteaks	3	Knoblauchzehen
200 g	Penne	½	Zitrone
100 g	grüne Oliven	½ Topf	Basilikum
200 ml	Gemüsebrühe	1 Bund	Frühlingszwiebeln
30 ml	Schlagsahne		Salz
5 TL	Rapsöl		Pfeffer, schwarz

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 373 g)

Brennwert 605 kcal / 2534 kJ

	Fett	26,1 g	
	davon ges. Fettsäuren	5,8 g	
	Kohlenhydrate	52 g	
	davon Zucker	13,8 g	
	Eiweiß	36 g	
	Salz	2,1 g	