



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG

Olivenöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer, schwarz / Muskatnuss, gemahlen / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 200 g
- H-Schmand 150 g
- Nussmischung 100 g
- Senf, mittelscharf 5 g
- Weißwein 200 ml
- H-Milch 1,5 % 70 ml
- Orangensaft 30 ml
- Eier 5
- Wraps 4
- Mais 1 Dose

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Brokkoli 350 g
- Feldsalat 200 g
- Grüne kernlose Trauben 150 g
- Rote kernlose Trauben 150 g
- Eisbergsalat 100 g
- Knoblauchzehen 4
- Zwiebeln 3
- Rote Zwiebeln 2
- Möhren 2

- Tomaten 2
- Gurke 1
- Rote Paprika 1
- Zucchini 1
- Lauch 2 Stangen
- Schnittlauch 1 Topf
- Dill 1 Topf
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Eierspätzle 500 g
- Lachsfilet 300 g
- Magerquark 250 g
- Camembert 200 g
- Butter 160 g
- Bergkäse 100 g
- Schlagsahne 150 ml
- Frische Milch 100 ml
- Kalbsmedaillons (240 g) 4
- Mozzarella 2

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

FELDSALAT MIT WEICHKÄSE UND TRAUBEN



4 Portionen



15 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Feldsalat putzen, waschen und trockentupfen. Die Weintrauben von den Stielen zupfen, waschen und halbieren. Die Nussmischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Weichkäse in kleine Stücke schneiden.
2. Für das Dressing den Weißweinessig, den Orangensaft und den Senf miteinander verrühren. Das Olivenöl nach und nach hinzugeben und kräftig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Feldsalat mit Weichkäse und Trauben anrichten. Die Nüsse darüber streuen und das Dressing über den Salat träufeln.
4. Tipp: Dazu frisches Baguette reichen.

ZUTATEN

200 g	Feldsalat	4 EL	Olivenöl
200 g	Camembert	3 EL	Orangensaft
150 g	kernlose Trauben (grün)	2 EL	Weißweinessig
150 g	kernlose Trauben (rot)	1 TL	Senf, mittelscharf
			Salz
100 g	Nussmischung		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 230 g)

Brennwert 551 kcal / 2281kJ

■ Fett	46,3 g	
davon ges. Fettsäuren	14,5 g	
■ Kohlenhydrate	16,1 g	
davon Zucker	13,8 g	
■ Eiweiß	15,8 g	
■ Salz	1 g	

LACHS-LAUCH-QUICHE MIT GURKENSALAT



4 Portionen



55 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Das Mehl, 80 g Butter, 1 Ei und die Milch mit 1 Prise Salz verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- Den Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden, die Zwiebel schälen und hacken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Lauch und die Zwiebeln zugeben und für 4 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Lachs waschen und trockentupfen. In einer weiteren Pfanne das Öl erhitzen und den Lachs ca. 8 Minuten von beiden Seiten abraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Lachs aus der Pfanne nehmen, die Haut entfernen und mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zupfen. Den Lachs mit dem Lauchgemüse vermengen.
- Den Mürbeteig rund ausrollen. Die gefettete Quicheform (Ø 26 cm) mit dem Teig auskleiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Lauch-Lachs-Füllung in der Form gleichmäßig verteilen.
- Die restlichen Eier und den Schmand verrühren, den gehackten Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse über die Lauch-Lachs-Füllung gießen. Die Quiche bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 35–40 Minuten backen
- Die Gurke waschen, halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Essig, das Öl und die Zwiebeln zu einem Dressing verrühren, pfeffern und über die Gurke geben. Die Lachs-Lauch-Quiche mit dem Gurkensalat servieren.

ZUTATEN

Für die Quiche:		½ Topf	Dill
300 g	Lachsfilet	2 Stangen	Lauch
200 g	Weizenmehl Type 405		Pfeffer
150 g	H-Schmand		Salz
100 g	Butter	4 EL	Olivenöl
5	Eier	2 EL	Weißweinessig
1	rote Zwiebel	1	rote Zwiebel
6 EL	Haltbare Fettarme Milch 1,5 %	1	Gurke
3 EL	Olivenöl		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 562 g)

Brennwert 978 kcal / 4023 kJ

■ Fett	69,9 g	
davon ges. Fettsäuren	24 g	
■ Kohlenhydrate	48,3 g	
davon Zucker	11 g	
■ Eiweiß	33,4 g	
■ Salz	1,2 g	

GEMÜSE-WRAPS MIT KRÄUTERQUARK



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein hacken. Den Quark mit der Milch glatrühren und die Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Mais gut abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in feine Streifen hobeln. Den Eisbergsalat putzen und grob in Stücke zupfen. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.

3. Die Wraps in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz erhitzen. Mit dem Kräuterquark bestreichen und das Gemüse und den Salat darauf verteilen.

4. Die Wraps an zwei gegenüber liegenden Seiten jeweils 2 cm einklappen. Dann von einer offenen Seite zur nächsten aufrollen. Schräg durchschneiden und um die Enden etwas Butterbrotpapier wickeln. Nach Belieben mit einem Bändchen zusammenbinden und servieren.

ZUTATEN

250 g	Magerquark	1 EL	H-Milch, 1,5 %
100 g	Eisbergsalat	1 Dose	Mais
4	Wraps	½ Topf	Schnittlauch
2	Möhren	½ Topf	Petersilie
1	rote Paprika		Salz
1	Zucchini		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 356 g)

Brennwert 358 kcal /
1509 kJ

■ Fett	5,5 g	
davon ges. Fettsäuren	1,3 g	
■ Kohlenhydrate	52,5 g	
davon Zucker	16 g	
■ Eiweiß	17,9 g	
■ Salz	1,9 g	

KÄSESPÄTZLE MIT BROKKOLI



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli putzen, den Strunk entfernen und in mittelgroße Röschen teilen, anschließend waschen. Den Brokkoli in Salzwasser ca. 5–6 Minuten bissfest garen, abgießen und beiseitestellen.
2. Die Spätzle nach Packungsanleitung in kochendem Wasser zubereiten, abgießen und beiseitestellen.
3. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in der Pfanne mit der Butter anschwitzen. Die Milch und die Sahne hinzufügen, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Käse reiben, in die Pfanne rühren und schmelzen lassen.
4. Die Spätzle und den Brokkoli in die Pfanne rühren. Die Käsespätzle mit Brokkoli warm servieren.

ZUTATEN

500 g	Eierspätzle	1	Zwiebel
350 g	Brokkoli		Muskatnuss, gemahlen
100 g	Bergkäse		Pfeffer, schwarz
100 ml	frische Milch		Salz
50 ml	Schlagsahne		
1 EL	Butter		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 324 g)

Brennwert 667 kcal /
2775 kJ

■ Fett	42,9 g	
davon ges. Fettsäuren	24,1 g	
■ Kohlenhydrate	34,5 g	
davon Zucker	3,6 g	
■ Eiweiß	31 g	
■ Salz	1 g	

GRATINIERTE TOMATE-MOZZARELLA-KALBSMEDAILLONS MIT BASILIKUMSAUCE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kalbsmedaillons kräftig salzen. Den Knoblauch abziehen, in eine Pfanne drücken. Die Medaillons darin mit 4 EL Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, von beiden Seiten pfeffern und in eine gefettete Auflaufform geben.
2. Die Tomaten waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in dicke Scheiben schneiden. Jeweils 1 Tomatenscheibe auf die Kalbsmedaillons geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Mozzarella-Scheiben abschließen.
3. Die Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und in dem restlichen Olivenöl glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Gemüsebrühe zugeben und alles bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen lassen. Anschließend die Sahne zugeben und zusammen mit dem gehackten Basilikum und der kalten Butter fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Medaillons im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Umluft ca. 3-5 Minuten gratinieren..
5. Die gratinierten Tomate-Mozzarella-Kalbsmedaillons zusammen mit der Basilikumsauce servieren.
6. Das Gemüse in eine große Auflaufform geben und den Kartoffelbrei darüber verteilen und glattstreichen. Dazu schmecken Bandnudeln oder geröstete Kartoffeln.

ZUTATEN

4	Kalbsmedaillons (240 g)	100 ml	Schlagsahne
		6 EL	Olivener Öl
4	Knoblauchzehen	50 g	Butter
2	Zwiebeln	1 Topf	Basilikum
2	Mozzarella		Pfeffer, schwarz
2	Tomaten		Salz
350 ml	Gemüsebrühe		
200 ml	Weißwein		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 321 g)

Brennwert 672 kcal / 2779 kJ

	Fett	54,7 g
	davon ges. Fettsäuren	21,6 g
	Kohlenhydrate	7,8 g
	davon Zucker	5,3 g
	Eiweiß	27,9 g
	Salz	1,6 g