



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG

Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer, schwarz / Muskatnuss, gemahlen / Currygewürz / Honig / Zucker

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Spaghetti 400 g
- Weizenmehl 125 g
- Hojiblanca Oliven (entsteint) 120 g
- H-Milch, laktosefrei 125 ml
- Balsamico 100 ml
- Weißwein 30 ml
- Tomatenmark 2 EL
- Senf 0,5 TL
- Steinofenbaguettes 2
- Eier 2

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Tomaten 1,6 kg
- Kartoffeln, mehlig-kochend 750 g
- Champignons 200 g
- Knoblauchzehen 15
- Chicorée 3
- Bio-Zitronen 3
- Orangen 3
- Fenchel 2

- Zwiebel 1
- Frühlingszwiebeln 1 Bund
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Joghurt, mild laktosefrei 200 g
- Ziegenkäserolle 100 g
- Crème fraîche 60 g
- Butter 15 g
- Sahne 150 ml
- Vollmilch 100 ml
- Forellen (ganz) 4
- Pflanzenmargarine

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Garnelen 500 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

BRUSCHETTA MIT ZIEGENKÄSE UND
FRÜHLINGSLAUCH

4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Röllchen schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Den Knoblauch abziehen.
2. Die Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Die Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Honig verfeinern.
3. Die Baguettes nach Packungsanleitung nicht ganz aufbacken, schräg in Scheiben schneiden und auf einer Seite mit dem Knoblauch einreiben.
4. Die Brotscheiben mit der Knoblauchseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und das gebratene Gemüse auf dem Brot verteilen. Den Ziegenkäse über das Gemüse zerbröseln.
5. Die Bruschetta mit Ziegenkäse im vorgeheizten Ofen bei 240 °C Grillfunktion 3-4 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist.

ZUTATEN

400 g	Tomaten	2	Steinofenbaguette (à 250 g)
100 g	Ziegenkäserolle		
3 EL	Olivenöl	1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Honig		Salz
2	Knoblauchzehen		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 311 g)

Brennwert	562 kcal / 2358 kJ	
Fett	18,8 g	
davon ges. Fettsäuren	6,6 g	
Kohlenhydrate	77,3 g	
davon Zucker	17,9 g	
Eiweiß	14,8 g	
Salz	1,9 g	

GEFÜLLTE CRÊPES



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Für die Crêpes die Milch, die Eier, 100 ml Wasser, das Salz und das Öl flüssig vermengen. Das Mehl sieben und mit der Flüssigkeit verquirlen. Die Masse in einer Pfanne mit etwas Margarine dünn ausbacken.
2. Für die Füllung die Orangen schälen und filetieren. Die Chicoréestauden halbieren, den Strunk herauslösen, in 1 cm dicke Streifen schneiden.
3. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit dem Weißwein ablöschen. Chicorée und Orangenfilets dazugeben und etwa 1 Minute andünsten.
4. Den Joghurt mit dem Curry, Pfeffer, Salz und dem Schalenabrieb einer halben Bio-Zitrone abschmecken.
5. Die Crêpes füllen, zusammenrollen und mit dem Curryjoghurt servieren.

ZUTATEN

Für die Füllung:

200 g	Joghurt, mild laktosefrei
40 g	Zucker
30 ml	Weißwein
3	Chicorée
3	Orangen
½	Bio-Zitrone
1 EL	Curry
	Pfeffer
	Salz

Für den Teig:

125 g	Weizenmehl Type 405
125 ml	H-Milch, laktosefrei
2	Eier
2 Prisen	Salz
1 EL	Pflanzenöl
	Pflanzen Margarine zum Braten

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 365 g)

Brennwert	327 kcal / 1376 kJ	
■ Fett	8,8 g	
davon ges. Fettsäuren	2,5 g	
■ Kohlenhydrate	47,6 g	
davon Zucker	23,9 g	
■ Eiweiß	10,8 g	
■ Salz	1,3 g	

SPAGHETTISALAT IN ACETO BALSAMICO
MIT GEBRATENEN GARNELEN

4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen auftauen, mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.
2. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.
3. Die Petersilie waschen und grob hacken. Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Pilze putzen und kleinschneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken.
4. Die Garnelen in einer heißen Pfanne mit 1 EL Olivenöl 2-3 Minuten von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pilze zusammen mit dem Knoblauch braten und kräftig würzen.
5. Den Essig, 100 ml Olivenöl, den Senf und etwas Wasser zu einem Dressing verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Spaghetti, die Tomatenwürfel, die Pilze, die Petersilie, die Oliven und das Dressing mischen. Mit den Garnelen garniert anrichten.

ZUTATEN

500 g	Garnelen (tiefgekühlt)	2-3	Knoblauchzehen
		½ TL	Senf, mittelscharf
400 g	Spaghetti	1 Topf	Petersilie
200 g	Champignons		Olivenöl
200 g	Tomaten		Salz
120 g	Hojiblanca Oliven (entsteint)		Pfeffer
100 ml	Balsamico		Zucker

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 414 g)

Brennwert	824 kcal / 3461 kJ	
■ Fett	30,7 g	
davon ges. Fettsäuren	4 g	
■ Kohlenhydrate	92 g	
davon Zucker	7,4 g	
■ Eiweiß	40,8 g	
■ Salz	2,7 g	

TOMATENSUPPE



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel abziehen und zusammen mit dem abgezogenen Knoblauch fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten.
2. Die Tomaten waschen, die Strünke entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken. Zusammen mit einem Schuss Wasser und dem Tomatenmark zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer und Honig abschmecken. Die Sahne unterrühren.
4. Die Tomatensuppe mit dem Basilikum und etwas Crème fraîche garniert servieren.
5. Tipp: Dazu passt goldbraun geröstetes Brot.

ZUTATEN

1 kg	Tomaten	1	Zwiebel
2 EL	Tomatenmark		Crème fraîche
2 EL	Olivenöl		Honig, flüssig
2 EL	Sahne		Salz
2 Zweige	Basilikum		Pfeffer
2	Knoblauchzehen		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 345 g)

Brennwert 173 kcal /
722 kJ

■ Fett	9,7 g	
davon ges. Fettsäuren	3,4 g	
■ Kohlenhydrate	15,6 g	
davon Zucker	14,5 g	
■ Eiweiß	4,0 g	
■ Salz	0,8 g	

OFENFORELLE MIT KARTOFFEL-FENCHEL-STAMPF



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Zitronen heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Forellen von innen und außen mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchentuch trocken tupfen. Mit einem Messer die Haut mehrmals schräg einschneiden. Von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten großzügig mit Öl einreiben.

2. Die Fische auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit dem Knoblauch und Zitronenscheiben (3-4 pro Fisch) füllen. Die restlichen Zitronenscheiben auf dem Blech verteilen. Noch einmal mit etwas Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 20 Minuten backen.

3. Für den Sellerie-Kartoffel-Stampf die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Fenchelknollen putzen. ½ Knolle beiseitelegen und den Rest grob würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, die Fenchelwürfel dazugeben und mitkochen, bis alles weich ist. Milch und Sahne mischen und leicht erwärmen. Kartoffel und Fenchel abgießen und zu einem Brei stampfen. Die Butter und die Sahne-Milch-Mischung nach und nach einrühren. Den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Den übrigen Fenchel fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter braten, bis das Gemüse weich ist. Den Knoblauch hineinpresse, den Zucker darüber geben und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den gebratenen Fenchel auf dem Stampf anrichten. Die Forelle mit dem Kartoffel-Fenchel-Stampf servieren. Tipp: Dazu passt ein frischer, grüner Salat.

ZUTATEN

Für die Forelle:		100 ml	Schlagsahne
6-7	Knoblauchzehen	100 ml	Vollmilch
4	Forellen (ganz, aus der Kühlung)	2	Fenchel
		1	Knoblauchzehe
2	Zitronen	1 EL	Butter
	Olivenöl	2 Prisen	Zucker
	Pfeffer		Salz
	Salz		Pfeffer
Für den Stampf:			Muskat
750 g	Kartoffeln, mehligkochend		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 563 g)

Brennwert 766 kcal /
3197 kJ

■ Fett	46 g	
davon ges. Fettsäuren	12,5 g	
■ Kohlenhydrate	41,1 g	
davon Zucker	6,8 g	
■ Eiweiß	43,3 g	
■ Salz	1,5 g	