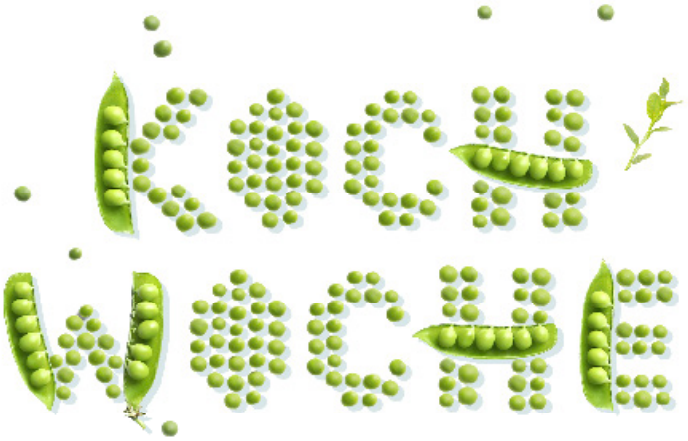

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG

Olivenöl / Rapsöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Muskatnuss, gemahlen

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

◯ Honig, flüssig	60 g
◯ Weizenmehl Type 405	50 g
◯ Pinienkerne	50 g
◯ Hartweizengrieß	30 g
◯ Walnusskerne	20 g
◯ Eier	12
◯ Buttertoast	4 Scheiben

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

◯ Kartoffeln, mehlig-kochend	500 g
◯ Rhabarber	500 g
◯ Feldsalat	200 g
◯ Rote Bete, vorgekocht	50 g
◯ Äpfel	2
◯ Tomaten	2
◯ Romana-Salatherzen	2
◯ Rote Zwiebel	1
◯ Zwiebel	1
◯ Bio-Zitrone	1
◯ Petersilie	1 Topf
◯ Basilikum	1 Topf
◯ Schnittlauch	1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

◯ Garnelen	400 g
◯ Speisequark, 40 % Fett	250 g
◯ Ziegenkäserolle	200 g
◯ Mozzarella	125 g
◯ Gorgonzola	100 g
◯ Butter	60 g
◯ Hähnchenschenkel, gewürzt (ca. 1,1 kg)	4
◯ Kräuter-Baguettes	2

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

SALAT MIT WARMEM ZIEGENKÄSE UND KARAMELLISIERTEM RHABARBER

4 Portionen | 20 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Feldsalat und die Salatherzen putzen und waschen. Die Salatherzen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne goldbraun rösten.

2. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Rote Bete würfeln. Die Zwiebel und die Rote Bete mit dem Salat vermengen.

3. Den Essig und das Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing in den Salat geben und untermengen.

4. Den Rhabarber putzen (mit einem kleinen Küchenmesser die Außenhaut in Fäden abziehen) und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

5. Den Ziegenkäse in fingerdicke Scheiben schneiden, mit dem Rhabarber auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den Rhabarber und den Ziegenkäse mit dem Honig beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 5-7 Minuten backen.

6. Den gemischten Salat auf Tellern portionieren und mit dem Ziegenkäse, dem karamellisierten Rhabarber und den Pinienkernen anrichten.

ZUTATEN

200 g	Feldsalat	**1**	Rhabarberstange
200 g	Ziegenkäserolle	**1**	rote Zwiebel
50 g	Pinienkerne	**1**	Rote Bete, ca. 50 g (vakuumiert, vorgekocht)
4 EL	Olivenöl		Salz
2 EL	Weißweinessig		Pfeffer
6 TL	Honig, flüssig		
2	Romana-Salatherzen		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 231 g)

Brennwert	439 kcal / 1820 kJ
Fett	34,3 g
davon ges. Fettsäuren	12,4 g
Kohlenhydrate	17,2 g
davon Zucker	14,9 g
Eiweiß	13,6 g
Salz	0,8 g

DI

KRÄUTERRÜHREI MIT PARTYGARNELEN

4 Portionen | 15 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter-Baguettes nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken.
2. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Partygarnelen in einer beschichteten Pfanne mit dem Rapsöl 2-3 Minuten anbraten. Die Eiermasse hinzufügen und stocken lassen.
4. Die Petersilie waschen und hacken und über das fertige Rührei geben. Das Baguette in Scheiben schneiden und dazu reichen.

ZUTATEN

400 g	Garnelen	**½ Topf**	Petersilie
8	Eier		Salz
2	Kräuter-Baguettes		Pfeffer
2 EL	Rapsöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 315 g)

Brennwert	595 kcal / 2486 kJ
Fett	31,1 g
davon ges. Fettsäuren	3,8 g
Kohlenhydrate	39,6 g
davon Zucker	3,9 g
Eiweiß	38,6 g
Salz	2,1 g

MI

TOPFEN-RHABARBER-AUFLAUF

4 Portionen | 45 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Rhabarber waschen und putzen (mit einem kleinen Küchenmesser die Außenhaut in Fäden abziehen) und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Die Zitronenschale abreiben. Den Puderzucker fein sieben.

3. Die Butter (zimmerwarm) mit dem Puderzucker und dem Zitronenabrieb cremig rühren. Das Eigelb dazugeben und verrühren. Den Grieß und den Quark ebenfalls gut unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben.

4. Eine runde Auflaufform (ca. ∅ 24 cm) mit Butter einfetten. Die Quarkmasse hineingeben und die Rhabarberstücke gleichmäßig auf dem Teig verteilen

5. Den Topfen-Rhabarber-Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 35 Minuten backen.

6. Den Auflauf abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

ZUTATEN

500 g	Rhabarber	**3 EL**	Hartweizengrieß
250 g	Speisequark, 40% Fett i. Tr.	**2**	Eier
		1	Bio-Zitrone
60 g	Puderzucker		
50 g	Butter		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 254 g)

Brennwert	282 kcal / 1180 kJ
Fett	14 g
davon ges. Fettsäuren	7 g
Kohlenhydrate	25,3 g
davon Zucker	19,3 g
Eiweiß	12,3 g
Salz	0,2 g

DO

KARTOFFELROULADE

4 Portionen | 120 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln mit Schale bissfest garen, warm schälen und 5 Minuten ausdampfen lassen. Die Pellkartoffeln stampfen.

2. Das Toastbrot würfeln und mit dem Schnittlauch pürieren. Das Eigelb und das Mehl dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles zum Kartoffelpüree geben und zu einem Teig kneten. Den Teig 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

3. Die Zwiebel abziehen. Die Äpfel schälen und würfeln. Die Zwiebel hacken und mit den Apfelstückchen in Butter andünsten. Den Gorgonzola dazugeben.

4. Den Kartoffelteig auf bemehltem Backpapier auseinanderbreiten. Die Gorgonzola-Apfel-Füllung darauf verteilen. Den Teig vorsichtig von der langen Seite aufrollen.

5. Die Kartoffelroulade im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Ober- und Unterhitze (130 °C Umluft) ca. 30 Minuten backen. Die Walnüsse grob hacken und in der Bratbutter anrösten.

6. Die Kartoffelroulade aus dem Ofen nehmen, in dicke Scheiben schneiden und mit den Walnüssen anrichten.

ZUTATEN

500 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
100 g	Gorgonzola
50 g	Weizenmehl Type 405
20 g	Walnusskerne
2	Eigelb
2	kleine Äpfel
1	Zwiebel
1 EL	Butter
4 Scheiben	Buttertoast
½ Topf	Schnittlauch
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 273 g)

Brennwert	414 kcal / 1734 kJ
Fett	17,4 g
davon ges. Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	48,1 g
davon Zucker	8,4 g
Eiweiß	13,3 g
Salz	1,4 g

FR

HÄHNCHENSCHENKEL MIT TOMATEN UND MOZZARELLA ÜBERBACKEN

4 Portionen | 60 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Eine mittelgroße Auflaufform mit dem Olivenöl auspinseln und die gewürzten Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach oben hineinlegen. Die Form auf der mittleren Schiene (Gitter) im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 35 Minuten backen.

2. Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen. Die Tomaten in 4 Scheiben schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in 8 Scheiben schneiden.

3. Die Hähnchenschenkel aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf 240 °C Grillfunktion schalten.

4. Jeden Schenkel mit je 2 Tomatenscheiben und je 2 Mozzarella-Scheiben belegen. Die Hähnchenschenkel wieder in den Ofen zurückschieben und für 5-10 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum garniert servieren.

5. Tipp: Dazu passt Reis oder Knoblauchbaguette.

ZUTATEN

4	Hähnchenschenkel, gewürzt (ca. 1,1 kg)	**2 EL**	Olivenöl
		125 g	Mozzarella
2	Tomaten	**½ Topf**	Basilikum

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 662 g)

Brennwert	588 kcal / 2459 kJ
Fett	25,7 g
davon ges. Fettsäuren	6 g
Kohlenhydrate	23,9 g
davon Zucker	23,7 g
Eiweiß	58,1 g
Salz	0,4 g