



## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG

Olivenöl / 100 ml Rapsöl / 285 ml Sonnenblumenöl / Balsamico / Würze / Salz / Pfeffer / Currypulver / Muskatnuss, gemahlen / Zucker / veganes Pesto / Gemüsebrühe / 1 Chilischote (optional) / Honig, flüssig

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Langkornreis 150 g
- Cashewkerne 100 g
- Senf 15 g
- Eier 3
- Ananas aus der Dose 4 Scheiben

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Grüner Spargel 500 g
- Weißer Spargel 500 g
- Cocktail-Rispen-tomaten 400 g
- Datteltomaten 400 g
- Ingwer 10 g
- Knoblauchzehen 4
- Frühlingszwiebeln 4
- Kohlrabi 4
- Zucchini 4
- Rote Paprika 2
- Rote Zwiebel 2
- Zwiebel 1

- Bio-Zitrone 1
- Zitrone 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Schlagsahne 200 ml
- Blattsalat 200 g
- Kochschinken 200 g
- Schmand 100 g
- Feta 100 g
- Butter 30 g
- Frische Putenschnitzel 4 Stück (ca. 660 g)
- Knusper-Backfisch 4 Stück (ca. ca. 560 g)
- Gauda 4 Scheiben

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# SCHNELLE LOW-CARB-SPAGHETTI MIT PESTO



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Datteltomaten waschen und halbieren. Den Kohlrabi schälen und mit dem Spiralschneider zu sehr feinen Streifen verarbeiten.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Tomatenhälften dazugeben und 3 Minuten bei milder Hitze mit anbraten.
3. Die Kohlrabi-Spaghetti dazugeben und kurz anschwanken. Das Pesto unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Tellern anrichten.
4. Wenn es schnell gehen soll, kann das selbstgemachte Kräuterpesto auch durch fertiges Pesto ersetzt werden.

## ZUTATEN

400 g	Datteltomaten	2 EL	Olivenöl
200 g	veganes Pesto		Salz
4	Kohlrabi		Pfeffer
2	rote Zwiebeln		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 291 g)

Brennwert 371 kcal /  
1533 kJ

 Fett	33,5 g	
davon ges. Fettsäuren	6,4 g	
 Kohlenhydrate	10 g	
davon Zucker	9,2 g	
 Eiweiß	5,9 g	
 Salz	0,6 g	

# GEBACKENES FISCHFILET IN KNUSPERPANADE MIT PIMENTO-REIS



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

**1.** Für die Thaimayonnaise den Knoblauch und den Ingwer schälen und hacken. Die Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Den Senf, das Ei, den Ingwer, den Knoblauch und den Zitronensaft und -abrieb in ein hohes Gefäß geben. Den Essig, 1 EL Wasser, die Würze und eine klein gehackte Chilischote (optional) dazugeben und alles pürieren. Dabei das Sonnenblumenöl einlaufen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

**2.** Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe kochen. Auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen und in Ringe schneiden.

**3.** Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin für ca. 8 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und auf ein Küchenpapier legen. Die Paprikawürfel in einem Topf mit heißer Butter anschwitzen und den Reis und die Frühlingszwiebeln zugeben. Alles erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Hinweis: Die Thaimayonnaise ist sehr würzig. Man kann auch Knoblauch- oder neutrale Mayonnaise dazu servieren.

## ZUTATEN

<b>150 g</b>	Langkornreis	<b>160 ml</b>	Sonnenblumenöl
<b>10 g</b>	Ingwer	<b>100 ml</b>	Rapsöl
<b>4 Stück</b>	Knusper-Backfisch, aufgetaut (ca. 560 g)	<b>2 EL</b>	Balsamico
		<b>1 EL</b>	Senf, mittelscharf
<b>4</b>	Frühlingszwiebeln	<b>1 EL</b>	Butter
<b>2</b>	rote Paprika	<b>1 TL</b>	Würze
<b>1</b>	Knoblauchzehe		Pfeffer
<b>1</b>	Bio-Zitrone		Salz
<b>1</b>	Ei		Zucker
<b>1</b>	Chilischote (optional)		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 386 g)

Brennwert 849 kcal / 3607 kJ

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	69,4 g	
davon ges. Fettsäuren	6,6 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	39,4 g	
davon Zucker	10,5 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	19,3 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	1,2 g	

# ZUCCHINISUPPE MIT FETAKÄSE



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken.
2. Den Knoblauch und die Zwiebeln in dem Suppentopf mit der Butter anschwitzen. Die Zucchini hinzugeben und kurz mitdünsten.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Zucchini-Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Die Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Suppe auf die Teller füllen. Den Fetakäse fein zerkrümeln und zusammen etwas Basilikum über die Suppe streuen.

## ZUTATEN

300 ml	Gemüsebrühe	1 EL	Butter
100 ml	Schlagsahne		Salz
100 g	Feta		Pfeffer
4	Zucchini		Muskatnuss, gemahlen
1	Zwiebel		
1	Knoblauchzehe		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 248 g)

Brennwert 204 kcal /  
847 kJ

 Fett	16,3 g	
davon ges. Fettsäuren	9,9 g	
 Kohlenhydrate	6 g	
davon Zucker	4,4 g	
 Eiweiß	7,6 g	
 Salz	1,7 g	

# BUNTER SPARGELSALAT



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel putzen und beide Spargelsorten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone halbieren, die Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen.
2. Den weißen Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker und den Zitronenscheiben ca. 10 Minuten bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen.
3. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Cashew-Kerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
4. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden und zusammen mit dem grünen Spargel und dem Olivenöl in der Pfanne ca. 5 Minuten braten.
5. Das Eigelb verquirlen und anschließend das Sonnenblumenöl tröpfchenweise unterschlagen, bis eine sämige Sauce entsteht. Den Schmand und den Senf einrühren. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Schinken aus der Packung nehmen und aufrollen. Den Spargel, die Tomaten und die Cashewkerne vorsichtig vermengen. Den Schinken und die Mayonnaise getrennt dazu reichen.

## ZUTATEN

500 g	weißer Spargel	2	Knoblauchzehen
500 g	grüner Spargel	1	Bio-Zitrone
400 g	Cocktail-Rispen-tomaten	1 EL	Olivenöl
		½ TL	Senf, mittelscharf
200 g	Kochschinken		Salz
100 g	Cashewkerne		Zucker
100 g	Schmand		Pfeffer
100 ml	Sonnenblumenöl		
2	Eigelb		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 510 g)

Brennwert	690 kcal / 2862 kJ	
Fett	54,8 g	
davon ges. Fettsäuren	11,2 g	
Kohlenhydrate	20,2 g	
davon Zucker	12 g	
Eiweiß	26,3 g	
Salz	2,8 g	

# PUTENSCHNITZEL HAWAII



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

**1.** Die Putenschnitzel abspülen, trockentupfen und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Butter und das Öl zusammen in einer Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten.

**2.** Die Schnitzel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, je 1 Scheibe Ananas und 1 Scheibe Käse darauflegen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 5-10 Minuten backen.

**3.** Die Zitrone auspressen und mit dem Honig und der Sahne verrühren. Mit etwas Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat waschen, trocknen und mit dem Dressing mischen. Die Putenschnitzel zusammen mit dem Salat anrichten und servieren.

## ZUTATEN

<b>4</b>	Frische Putenschnitzel (à ca. 165 g)	<b>1 EL</b>	Butter
		<b>1 EL</b>	Sonnenblumenöl
<b>½</b>	Zitrone	<b>½ TL</b>	Honig, flüssig
			Salz
<b>4 Scheiben</b>	Ananas (Dose)		Pfeffer
<b>4 Scheiben</b>	Gouda		Currypulver
<b>200 g</b>	Blattsalat		
<b>100 ml</b>	Schlagsahne		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 325 g)

Brennwert 433 kcal /  
1812 kJ

	Fett	23,6 g	
	davon ges. Fettsäuren	12,1 g	
	Kohlenhydrate	10,1 g	
	davon Zucker	10,2 g	
	Eiweiß	44,7 g	
	Salz	0,5 g	