



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG

350 ml Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Pfeffer aus der Gewürzmühle / Currypulver / Zimt, gemahlen / Zucker / Gemüsebrühe / Paniermehl

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ☐ Vollkorn-Penne 500 g
- ☐ Tomaten, gehackt (Dose) 400 g
- ☐ Erbsen (Dose) 250 g
- ☐ Cranberries, getrocknet 180 g
- ☐ Walnusskerne 160 g
- ☐ Basmati-Reis 150 g
- ☐ Weizenmehl Type 405 100 g
- ☐ Puderzucker 40 g
- ☐ Dinkelvollkornmehl 20 g
- ☐ Honig, flüssig 10 g
- ☐ Senf, mittelscharf 5 g
- ☐ Eier 4
- ☐ Vanillinzucker 1 Päckchen

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- ☐ Kleine Salatherzen 6 (alternativ 4 große)
- ☐ Orangen 5-6
- ☐ Knoblauchzehen 4
- ☐ Auberginen 4
- ☐ Bananen 4

- ☐ Rote Zwiebeln 2
- ☐ Kartoffeln 2
- ☐ Zitrone 1
- ☐ Bio-Zitrone 1
- ☐ Frühlingszwiebel 1
- ☐ Möhren 600 g
- ☐ Dunkle Weintrauben 200 g
- ☐ Rucola 80 g
- ☐ Petersilie 1 Topf
- ☐ Basilikum 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- ☐ Iberico-Steaks vom Schwein (ca. 880 g) 8 Stück
- ☐ Magerquark 250 g
- ☐ Parmesan 100 g
- ☐ Feta 100 g
- ☐ Schlagsahne 50 g
- ☐ Butter 30 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

LEICHTER QUARK-BANANEN-AUFLAUF



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Eine Auflaufform (ca. 25 cm x 18 cm) mit etwas Butter ausfetten. 3 Bananen schälen und in Scheiben schneiden und in die Form schichten. Mit dem Saft der halben Zitrone beträufeln.
2. Die Eier trennen. Das Eigelb, den Puderzucker und den Quark vermengen. Die Zitrone abreiben und zusammen mit dem Vanillinzucker zufügen und schaumig rühren.
3. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und das Mehl dazugeben. Eigelb- und Eiweißmasse zusammenfügen und die Cranberries unterheben. Die Quarkmasse auf die Bananen in die Form gießen.
4. Den Auflauf ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze backen. Die restliche Banane schälen, längs in Scheiben schneiden und 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf den Auflauf legen.

ZUTATEN

250 g	Magerquark	4 EL	Puderzucker
80 g	Cranberries, getrocknet	2 EL	Dinkelvollkornmehl
4	Bananen	1 EL	Butter
2	Eier	1 Päckchen	Vanillinzucker
½	Bio-Zitrone		Salz

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 272 g)

Brennwert 359 kcal /
1517 kJ

■ Fett	5,6 g
davon ges. Fettsäuren	2 g
■ Kohlenhydrate	63,1 g
davon Zucker	53 g
■ Eiweiß	12 g
■ Salz	0,4 g



AUBERGINEN GEFÜLLT MIT CURRYREIS



4 Portionen



90 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Die Auberginen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 20 Minuten garen.
2. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte davon in 2 EL Olivenöl anbraten. Den Reis, 2 TL Currypulver und die Cranberries dazu geben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15-20 Minuten köcheln lassen.
3. 2 EL Olivenöl erhitzen. Die restlichen Zwiebel- und Knoblauchwürfel zusammen mit dem Honig darin anschwitzen. Die Tomaten zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.
4. Die Petersilie fein hacken. Das Auberginenfruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Einen kleinen Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch und die Petersilie mit der Reismischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginhülle mit der Reismischung füllen.
5. Die Auberginen mit Curryreis gefüllt und der Honigsauce servieren.

ZUTATEN

400 g	gehackte Tomaten (Dose)	300 ml	Gemüsebrühe
		2 TL	Honig, flüssig
150 g	Basmati Reis	½ Topf	Petersilie
100 g	Cranberries, getrocknet		Pfeffer
4	Auberginen		Salz
2	Knoblauchzehen		Currypulver
2	rote Zwiebeln		Zimt, gemahlen
6 EL	Olivenöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 650 g)

Brennwert	456 kcal / 1946 kJ
Fett	22 g
davon ges. Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	51,3 g
davon Zucker	36,5 g
Eiweiß	8,8 g
Salz	1,3 g



SALATHERZEN MIT KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN UND TRAUBEN



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Salatherzen putzen, die Blätter vom Strunk lösen, waschen und trocken schütteln. Die Trauben waschen und halbieren, die Kerne ggf. entfernen. ½ Orange auspressen, die restlichen Orangen schälen und filetieren. Die Walnusskerne grob hacken.
2. Die Butter und den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und unter Rühren goldbraun karamellisieren lassen. Die Walnüsse zugeben und kurz darin schwenken, bis die Nüsse mit Karamell umhüllt sind. Die karamellisierten Walnüsse auf Backpapier abkühlen lassen.
3. Die Zitrone auspressen, mit dem Orangensaft und dem Olivenöl zu einem cremigen Dressing verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Die Salatblätter, die Weintrauben und die Orangensegmente dekorativ auf den Tellern anrichten, das Dressing darüber träufeln lassen und mit den karamellisierten Walnüssen bestreuen.

ZUTATEN

200 g	dunkle Weintrauben	1 EL	Butter
		2-3	Orangen
100 g	Walnusskerne	½	Zitrone
6	kleine Salatherzen (alternativ 4 große)		Salz
5 EL	Olivenöl		Pfeffer
2 EL	Zucker		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 305 g)

Brennwert 471 kcal /
1952 kJ

 Fett	35,5 g	
davon ges. Fettsäuren	5,1 g	
 Kohlenhydrate	28 g	
davon Zucker	26,5 g	
 Eiweiß	6,8 g	
 Salz	0,3 g	

GEMÜSEBÄLLCHEN MIT KRÄUTERN, ERBSEN UND FETA



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen oder gekochte Kartoffeln vom Vortag nehmen.
2. Die Butter im Topf schmelzen. Die Erbsen abtropfen lassen und in der Butter andünsten. Die Brühe und die Sahne angießen, alles 5 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren.
3. Die Frühlingszwiebel und die Petersilie waschen und sehr fein hacken. Den Feta zerkrümeln, die Kartoffeln zerdrücken und beides mit dem Mehl und den Eiern vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Erbsenbrei geben.
4. Aus der Gemüsemasse kleine Bällchen formen. Falls der Teig noch zu weich ist, noch ein wenig mehr Mehl dazugeben.
5. Die Gemüsebällchen in Paniermehl wenden und in heißem Öl ausbacken.

ZUTATEN

250 g	Erbsen aus der Dose	100 ml	Gemüsebrühe
		1 EL	Butter
100 g	Weizenmehl Type 405	½ Topf	Petersilie
			Pfeffer
100 g	Feta		Salz
50 g	Schlagsahne		Paniermehl
2	Kartoffeln		Pflanzenöl zum Ausbacken
2	Eier		
1	Frühlingszwiebel		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 227 g)

Brennwert	459 kcal / 1916 kJ
Fett	26,2 g
davon ges. Fettsäuren	9,3 g
Kohlenhydrate	37,7 g
davon Zucker	6,2 g
Eiweiß	15,1 g
Salz	2,4 g



IBERICO-STEAK MIT WALNUSSPESTO UND ORANGEN-KAROTTENSALAT



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Walnusskerne grob hacken und ohne Fett leicht rösten. Von dem Rucola ein Drittel beiseitelegen, den Rest grob schneiden. Die Basilikumblätter zupfen und grob schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen. Den Knoblauch, den Zitronensaft, den Rucola, das Basilikum mit 125 ml Olivenöl im Mixer zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan fein reiben und untermischen.
3. Die Möhren schälen und raspeln. Die Orangen schälen und filetieren. Den Saft aus der übrig gebliebenen Orange auspressen und mit 4 EL Olivenöl und dem Senf zu einem Dressing verrühren. Salzen und pfeffern. Die Orangenfilets und Möhren in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.
4. Die Iberico-Steaks waschen, trockentupfen und salzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin rundherum anbraten. Die Hitze reduzieren. 1 EL Butter zugeben und die Steaks bei kleiner Hitze und unter mehrmaligem Wenden in 5 Minuten fertig braten. Mit Pfeffer würzen.
5. Die Pasta al dente kochen und abgießen. Mit der Hälfte vom Walnusspesto und mit dem restlichen Rucola vermischen. Auf 4 Tellern verteilen und mit den Steaks und dem Salat servieren. Das restliche Pesto dazu reichen.

ZUTATEN

600 g	Möhren	½	Zitrone
500 g	Vollkorn-Penne	185 ml	Olivenöl
100 g	Parmesan	1 Handvoll	Basilikum
80 g	Rucola	1 TL	Senf, mittelscharf
60 g	Walnusskerne		Olivenöl
8	Iberico-Steaks vom Schwein, je ca. 110 g		Butter (zum Braten)
			Salz
3	Orangen		Pfeffer aus der Gewürzmühle
2	Knoblauchzehen		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 720 g)

Brennwert 1526 kcal / 6366 kJ

Fett	89,5 g	
davon ges. Fettsäuren	17,7 g	
Kohlenhydrate	85,9 g	
davon Zucker	25 g	
Eiweiß	86,8 g	
Salz	1,3 g	