



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG

Olivenöl / Salz / Pfeffer / Zucker / Limettensaft

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Tortelloni 500 g
- Penne 500 g
- Cantuccini 180 g
- Getrocknete Tomaten 100 g
- Pinienkerne 30 g
- Pesto Rosso 10 g
- Baguettes 2
- Weißwein 500 ml
- Gehackte Tomaten 2 Dosen
- Pizzateig mit Tomatensauce 2 Packungen
- Vanillinzucker 1 Päckchen

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Früchte (Mix aus Pfirsich, Nektarine, Mango, Orange) 400 g
- Brokkoli 300 g
- Rucola 125 g
- Knoblauchzehen 8
- Rote Zwiebeln 3
- Zwiebeln 2

- Rote Paprika 2
- Zucchini 1
- Aubergine 1
- Bio-Zitrone 1
- Zitrone 1
- Selleriestange 1
- Petersilie 2 Töpfe
- Basilikum 1 Topf
- Pfefferminze 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Seelachsfilets 350 g
- Italienische Salsiccia 300 g
- Speisequark, 20 % 250 g
- Naturjoghurt 250 g
- Mozzarella 250 g
- Mozzarella Minis 125 g
- Prosciutto Crudo Dolce 100 g
- Parmesan 10 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Meeresfrüchte 550 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

TORTELLONI-SALAT MIT MOZZARELLA-MINIS, GETROCKNETEN TOMATEN UND RUCOLA



4 Portionen



15 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Tortelloni in Salzwasser kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Die Mozzarellakugeln halbieren. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
3. Den Rucola gründlich waschen, die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Pinienkerne ohne Fett anrösten.
4. Das Pesto mit dem Olivenöl und etwas Limettensaft zu einem Dressing verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Tortelloni mit Mozzarella, Tomaten, Rucola und Zwiebeln vermengen und mit dem Pesto servieren. Dazu etwas Baguette reichen.

ZUTATEN

500 g	Tortelloni	1 Spritzer	Limettensaft
125 g	Mozzarella Minis	1 EL	Pesto Rosso
125 g	Rucola	1	Baguette
100 g	Getrocknete Tomaten	1	rote Zwiebel
30 g	Pinienkerne		Salz
50 ml	Olivenöl		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 255 g)

Brennwert 716 kcal / 3009 kJ

■ Fett	24,2 g	
davon ges. Fettsäuren	5,8 g	
■ Kohlenhydrate	93,6 g	
davon Zucker	27,2 g	
■ Eiweiß	27,2 g	
■ Salz	0,2 g	

FISCHSUPPE „FRUTTI DI MARE“ MIT MEERESFRÜCHTEN



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Meeresfrüchte und den Fisch über Nacht im Kühlschrank auftauen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprika und den Sellerie putzen und kleinschneiden.
2. Die Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig andünsten. Die Paprika und den Sellerie dazugeben und scharf anbraten. Den Knoblauch kurz mitbraten und dann mit dem Weißwein ablöschen. 3 Minuten einköcheln lassen und die Tomaten dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die Meeresfrüchte abspülen und trocken tupfen. In die Suppe geben und ca. 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
4. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und würfeln. In die Suppe geben, die Temperatur niedrig stellen und weitere 10 Minuten sanft garen.
5. Das Brot in Scheiben schneiden, rösten und in die Suppenschüsseln legen. Mit der Suppe übergießen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

550 g	Meeresfrüchte (tiefgekühlt)	1	Selleriestange
		2 Dosen	gehackte Tomaten (800 g)
350 g	Seelachsfilets		
250 ml	Weißwein	½ Topf	Petersilie
2	Knoblauchzehen		Olivenöl
2	Zwiebeln		Pfeffer
1	rote Paprika		Salz
1	Baguette oder 4 Scheiben Weißbrot		Zucker

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 544 g)

Brennwert	377 kcal / 1578 kJ	
Fett	11,5 g	
davon ges. Fettsäuren	0,7 g	
Kohlenhydrate	20 g	
davon Zucker	9,6 g	
Eiweiß	35,9 g	
Salz	2,8 g	

PIZZA CON VERDURE E PROSCIUTTO



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini, die Paprika und die Aubergine putzen und kleinschneiden.
2. Die Zucchini-, Paprika- und Auberginenstücke in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten. Das Gemüse sollte noch nicht durchgebraten sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Pizzateig auf einer mit Backpapier ausgelegten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Messer vier Teigkreise ausschneiden und mit der Tomatensauce bestreichen. Den Mozzarella abtropfen lassen und zerpuffen.
4. Die vier kleinen Pizzen mit dem Mozzarella, dem Knoblauch, den Zwiebeln und dem gebratenen Gemüse belegen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) ca. 15-20 Minuten backen.
6. Die Pizzen nach dem Backen mit dem Prosciutto Crudo Dolce und etwas frischem Basilikum belegen.

ZUTATEN

250 g	Mozzarella	2 Packungen	Pizzateig mit Tomatensauce
100 g	Prosciutto Crudo Dolce	½ Topf	Basilikum
2	rote Zwiebeln		Salz
2	Knoblauchzehen		Pfeffer
1	Zucchini		Olivenöl
1	rote Paprika		
1	Aubergine		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 560 g)

Brennwert 1102 kcal / 4629 kJ

■ Fett	35,5 g	
davon ges. Fettsäuren	10,8 g	
■ Kohlenhydrate	143 g	
davon Zucker	14,9 g	
■ Eiweiß	41,3 g	
■ Salz	7,8 g	

CANTUCCINI IM OBSTBETT MIT JOGHURT



4 Portionen



90 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Früchte waschen, putzen und würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen und ca. 1 TL Schale abreiben.
2. Die Minze waschen. Die Blätter eines Zweiges hacken und unter das Obst mischen. Den anderen Zweig für zum Garnieren bereithalten.
3. Den Joghurt mit dem Quark, dem Zucker, dem Vanillinzucker und dem Zitronenabrieb glattrühren.
4. Die Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und mit einem schweren Gegenstand (z.B. einer Pfanne) grob zerbröseln.
5. Die Cantuccini, die Quarkcreme und den Obstsalat abwechselnd in 4 Gläser schichten und für ca. 1 Stunde kaltstellen. Mit der Minze garniert servieren.

ZUTATEN

400 g	Früchte (z. B. ein Mix aus Pfirsich, Nektarine, Mango und Orange)	180 g	Cantuccini
		2 Zweige	frische Minze
		1 Päckchen	Vanillinzucker
250 g	Naturjoghurt	1 TL	Zucker
250 g	Speisequark, 20 %	1	Bio-Zitrone

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 280 g)

Brennwert 374 kcal /
1571 kJ

■ Fett	11,9 g	
davon ges. Fettsäuren	4,4 g	
■ Kohlenhydrate	50,4 g	
davon Zucker	35,4 g	
■ Eiweiß	14,6 g	
■ Salz	0,6 g	



PASTA MIT SALSICCIA UND BROKKOLI IN WEISSWEIN-ZITRONENSAUCE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Petersilie abbrausen und fein hacken.
2. Den Brokkoli putzen, den Strunk abschneiden und den Brokkoli in kleine Röschen zupfen. Die Röschen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Eiskalt abschrecken.
3. Die Salsiccia der Länge nach einschneiden, das Mett herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser garkochen.
4. Das Mett in der Pfanne mit dem Öl kross anbraten, mit dem Kochlöffel etwas auseinanderziehen und anschließend aus der Pfanne nehmen.
5. Die Knoblauchscheiben und die Petersilie in der Mett-Pfanne andünsten. Den Brokkoli dazugeben und 2 Minuten mitdünsten.
6. Den Zitronensaft und den Weißwein eingießen. Alles kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Die Salsiccia und die abgegossenen Nudeln mit in die Pfanne geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Mit Petersilie und frisch geriebenem Parmesan servieren.

ZUTATEN

500 g	Penne	1	Zitrone
300 g	Italienische Salsiccia	4-5 EL	Olivener Öl
300 g	Brokkoli	1 Topf	Petersilie
10 g	Parmesan		Pfeffer
250 ml	Weißwein		Salz
4	Knoblauchzehen		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 380 g)

Brennwert 897 kcal / 3769 kJ

	Fett	35,1 g	
	davon ges. Fettsäuren	10,6 g	
	Kohlenhydrate	97,4 g	
	davon Zucker	7,2 g	
	Eiweiß	31,9 g	
	Salz	2,6 g	