

FRISCH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Weißweinessig / Salz / Chilisalز / Pfeffer / Paprikapulver, scharf / Koriander, gemahlen

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Räuchertofu 350 g
- Pesto 40 g
- Agavendicksaft 15 g
- Honig 15 g
- Kokosöl 10 g
- Senf 20 ml
- Getrocknete Tomaten 6-7 in Öl
- Mehrkorn-Wraps 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Süßkartoffeln 750 g
- Champignons 400 g
- Mini-Romarispentomaten 120 g
- Knoblauchzehen 10
- Tomaten 4
- Rote Zwiebeln 3
- Avocados 2
- Zitronen 2
- Zucchini 2
- Gelbe Paprika 2

- Rote Paprika 1
- Aubergine 1
- Bio-Zitrone 1
- Mini-Romanasalatherz 1
- Petersilie 1 Topf
- Pfefferminze 1 Topf
- Basilikum 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Lachsfilet 600 g
- Garnelen (geschält und gekocht) 400 g
- Schmand 200 g
- Reibekäse 150 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Kräuter (Petersilie, Basilikum) 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

GEGRILLTE QUESADILLAS

mit Gartengemüse und Pesto



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini, die Aubergine und die Paprika waschen. Das Gemüse putzen. Die Aubergine und die Zucchini schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Das Gemüse mit dem Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern.
 2. Das Gemüse auf dem Grill oder in einer Grillpfanne auf mittlerer Hitze anbraten. Häufig wenden. Vom Grillrost nehmen und abkühlen lassen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
 3. Die Tortillafladen jeweils zur Hälfte mit 1 EL Pesto bestreichen, 1 EL Reibekäse darüberstreuen und das Grillgemüse darübergeben. Nochmals mit etwas Reibekäse abschließen.
 4. Die Fladen einmal zusammenklappen und auf dem Grill von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen, bis der Käse zerlaufen ist. Vor dem Servieren die Fladen nochmals halbieren und mit frischer Petersilie garniert servieren.
- Damit der Käse nicht auf den Rost läuft, besser eine Grillplatte oder eine feuerfeste Pfanne für den Grill benutzen.

ZUTATEN

150 g	Reibekäse
4	Mehrkorn-Wraps
1	rote Zwiebel
1	rote Paprika
1	Aubergine
1	Zucchini
4 EL	Pesto
2 EL	Olivenöl
	Frische Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 208 G)

Brennwert	434 kcal / 1816 kJ
Fett	21,9 g
davon ges. Fettsäuren	10,2 g
Kohlenhydrate	39,9 g
davon Zucker	5,7 g
Eiweiß	17,2 g
Salz	1,7 g



GEGRILLTE TOFU-SPIESSE

mit marinierten Champignons
und veganem Dip



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Sie sollten eine ähnliche Größe wie die Tofuwürfel haben.
2. Die Pilze mit dem Olivenöl beträufeln. Den Knoblauch abziehen und in die Schale pressen. Den Saft der halben Zitrone hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuter untermischen gut vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen den Dip zubereiten. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Das Wasser abgießen, die Tomaten häuten und in Würfel schneiden.
4. Den Knoblauch abziehen und würfeln. Die getrockneten Tomaten ebenfalls würfeln. Alles in der Pfanne mit dem Kokosöl anbraten. Die gewürfelten Tomaten dazugeben, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und pürieren.
5. Den Tofu in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln, Tofuwürfel und die marinierten Champignons abwechselnd auf die Spieße stecken.
6. Die Tofu-Spieße von allen Seiten grillen und mit dem veganen Dip servieren.

ZUTATEN

Für die Tofu-Spieße:

400 g	Champignons
350 g	Räuchertofu
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
½	Zitrone
5-6 EL	Olivenöl
2 TL	TK-Kräuter, z.B. Petersilie, Basilikum
	Pfeffer
	Salz

Für den Dip:

6-7	Getrocknete Tomaten in Öl
4	Tomaten
3	Knoblauchzehen
1 EL	Kokosöl

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 254 G)

Brennwert	415 kcal / 1720 kJ
Fett	33,5 g
davon ges. Fettsäuren	5,5 g
Kohlenhydrate	6,7 g
davon Zucker	2,9 g
Eiweiß	19 g
Salz	0,6 g



ZARTER GRILL-LACHS mit Avocado-Salsa



4 Portionen



115 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Honig, den Senf und 4 EL Olivenöl zu einer Marinade anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und unter die Marinade rühren.
2. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Mit der Marinade einpinseln und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ziehen lassen.
3. Die Avocados halbieren, den Kern herausnehmen, das Fruchtfleisch herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocadowürfel in eine Schüssel geben. Den Saft der Zitrone und den Knoblauch hineinpresse. Mit Chilisalز und Pfeffer würzen.
4. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Tomaten waschen und klein würfeln. Mit 2 EL Olivenöl zu der Avocado geben. Mit Agavendicksaft, Chilisalز und Pfeffer abschmecken.
5. Den marinierten Lachs in einer Alugrillschale oder Fischgrillzange auf dem Grill mit Abstand zur Glut von jeder Seite 4–5 Minuten grillen.
6. Den Lachs mit dem Avocado-Salsa-Topping servieren.

ZUTATEN

600 g	Lachsfilet
120 g	Romarispentomaten
2	Avocados
1	Zitrone
1	Knoblauchzehe
1	rote Zwiebel
6 EL	Olivenöl
2 EL	Senf
1 EL	Agavendicksaft
3 TL	Honig, flüssig
½ Topf	Basilikum
	Chilisalز
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 357 G)

Brennwert	797 kcal / 3303 kJ
Fett	64,1 g
davon ges. Fettsäuren	9,8 g
Kohlenhydrate	13,5 g
davon Zucker	9,2 g
Eiweiß	37,6 g
Salz	0,7 g



GEGRILLTE SÜSSKARTOFFELN mit Petersilienschmand



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln gut waschen und quer in dicke Scheiben schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Süßkartoffelscheiben in eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl, dem Knoblauch und 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst) vermengen. Mit Paprikapulver, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Ziehen lassen.
3. Die Petersilie abbrausen, fein hacken und mit dem Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Süßkartoffelscheiben auf dem Grill bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils 7 Minuten indirekt grillen, auf Tellern anrichten und mit dem Petersilienschmand servieren.

ZUTATEN

750 g	Süßkartoffeln
200 g	Schmand
2	Knoblauchzehen
½	Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	Koriander, gemahlen
½ TL	Paprikapulver (scharf)
1 Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 264 G)

Brennwert	396 kcal / 1656 kJ
Fett	18,2 g
davon ges. Fettsäuren	6,9 g
Kohlenhydrate	49,4 g
davon Zucker	9,9 g
Eiweiß	5,3 g
Salz	0,2 g



ZITRONEN-GARNELEN-SPIESSE VOM GRILL

mit Zucchini-Minz-Salat



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen, fein hacken. Mit 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst) und 6 EL Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Garnelen abspülen, trocken tupfen, in die Marinade legen und ca. 30 Minuten darin ziehen lassen.
3. Die Zucchini waschen und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Salatblätter lösen, waschen und trocken tupfen.
4. 4 EL Olivenöl mit dem Weißweinessig und dem Agavendicksaft zu einem Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schale der halben Zitrone abreiben und hineingeben. Die Minze waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Dressing mengen.
5. Das Dressing mit den Zucchinistreifen, dem Salat und der Paprika vermengen.
6. Die marinierten Garnelen auf Holzspieße stecken und 2-3 Minuten von jeder Seite grillen.
7. Die Zitronen-Garnelen-Spieße mit dem Zucchini-Minz-Salat anrichten und servieren.

ZUTATEN

400 g	Garnelen (geschält und gekocht)
2	gelbe Paprika
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
1	Mini-Romanasalatherz
½	Bio-Zitrone
10 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Agavendicksaft
½ Topf	Pfefferminze
	Pfeffer
	Salz
	Holzspieße

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 292 G)

Brennwert	466 kcal / 1931 kJ
Fett	36,7 g
davon ges. Fettsäuren	4,7 g
Kohlenhydrate	9,1 g
davon Zucker	5,1 g
Eiweiß	22,7 g
Salz	0,9 g