



# SPANISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Weißweinessig / Salz / Chilisalz / Meersalz / Pfeffer / Zucker / Weizenmehl / Hühnerbrühe / Paprikapulver / Currypulver / frische Kräuter (z.B. Oregano, Rosmarin oder Thymian)

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Bio-Datteln 250 g
- Parboiled Reis 160 g
- Oliven 100 g
- Mais 100 g
- Mandeln 30 g
- Rotwein (z. B. Guia Real Rioja Reserva DOCa) 300 ml
- ganze Tomaten geschält 1 Dose
- Eier 6
- Tomatenmark 1 EL

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 700 g
- Datteltomaten 200 g
- Mini-Romarispen-tomaten 100 g
- Knoblauchzehen 7
- Zwiebeln 6
- große Tomaten 6
- Rote Paprika 3
- Rote Zwiebeln 3

- Zucchini 2
- Zitronen 2
- Möhre 1
- Mini-Romanasalat 1
- Petersilie 1 Topf

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Kabeljau Rückenfilet 300 g
- Feta 200 g
- Serrano-Schinken 160 g
- Bacon 150 g
- Butter 130 g
- Hähnchen-Unterkeulen 4
- Bio-Rindersteaks mariniert (je à 200-250 g) 4

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Riesengarnelen 360 g
- Erbsen 200 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## SPANISCHES OFENGEMÜSE mit Oliven und Schafskäse



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Datteltomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen, die Kräuter waschen und fein hacken. Die Oliven abtropfen lassen.
2. Die Tomaten, die Zwiebeln und die Oliven in eine ofenfeste Form geben. Den Zucker, den Knoblauch und die Kräuter darüber streuen, den Essig darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Schafskäse über das Gemüse bröseln und alles mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Unter- und Oberhitze (180 °C Umluft) ca. 15-20 Minuten backen.
4. Das spanische Ofengemüse mit frischen Kräutern anrichten und mit ofenfrischem Baguette servieren.

### ZUTATEN

200 g	Datteltomaten
200 g	Feta
100 g	Oliven
6	Tomaten (groß)
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
2 Zweige	Kräuter, z.B. Oregano, Rosmarin oder Thymian (optional)
4 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig
½ TL	Zucker
	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 256 G)

Brennwert	323 kcal / 1337 kJ
Fett	27 g
davon ges. Fettsäuren	8,3 g
Kohlenhydrate	7,9 g
davon Zucker	6,1 g
Eiweiß	10,5 g
Salz	2,9 g



# PAELLA

## mit Riesengarnelen und Fisch



4 Portionen



110 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die aufgetauten Garnelen mit Chilisalz würzen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Die Hähnchenunterkeulen mit Salz, Curry und Paprikapulver einreiben und ebenfalls mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Das Fleisch und die Garnelen abgedeckt zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Paella-Pfanne (oder in einer großen Pfanne mit ofenfestem Griff) erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Das Currypulver und das Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mitdünsten. 500 ml Geflügelbrühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Hähnchenkeulen in einer heißen Pfanne rundherum 10-12 Minuten anbraten. Die Garnelen ebenfalls kurz anbraten. Den Kabeljau abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Paprika waschen und vierteln, die Kerne und den Stielansatz entfernen. Die Paprika in dünne Streifen schneiden.
4. Die Erbsen und die Paprikastreifen auf den Reis in die Pfanne geben, ggf. etwas Brühe angießen. Die Hähnchenkeulen, die Garnelen und die Fischwürfel auf dem Reis verteilen und die Paella im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) 20-30 Minuten fertig garen.
5. Die Zitronen waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben in 1 EL heißem Olivenöl anbraten und auf der fertigen Paella verteilen. Die Paella in der Pfanne servieren.

### ZUTATEN

<b>360 g</b>	Riesengarnelen (TK)
<b>300 g</b>	Kabeljau Rückenfilet
<b>200 g</b>	junge Erbsen (TK)
<b>160 g</b>	Parboiled Reis
<b>650 ml</b>	Hühnerbrühe
<b>5 EL</b>	Olivenöl
<b>1 EL</b>	Curry
<b>1 EL</b>	Tomatenmark
<b>4</b>	Hähnchen-Unterkeulen
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>2</b>	rote Paprika
<b>2</b>	Zitronen
	Chilisalz
	Paprikapulver, scharf
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 492 G)

Brennwert	515 kcal / 2157 kJ
Fett	25,1 g
davon ges. Fettsäuren	3,1 g
Kohlenhydrate	18,4 g
davon Zucker	8,1 g
Eiweiß	51,7 g
Salz	2,2 g



## TAPAS-VARIATIONEN:

### Kartoffel-Zucchini-Tortilla mit Serrano Schinken, Patatas Bravas mit roter Sauce und Speckdatteln



4-6 Portionen



40 Minuten



Mittel

#### ZUBEREITUNG

##### Kartoffel-Zucchini-Tortilla

- Die Kartoffeln schälen, die Zucchini waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und halbieren und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.
- Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, die Zwiebeln und den Knoblauch darin 10 Minuten dünsten. Die Zucchini zugeben und 5 Minuten mit dünsten.
- Die Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Kartoffel-Masse heben. Die Eier darüber gießen und im vorgeheizten Ofen (2. Schiene von unten) bei 180° Ober- und Unterhitze (170° Umluft) 15-20 Minuten backen.
- Die Tortilla stürzen, kurz abkühlen lassen, in Würfel schneiden und je 1/2 Schinkenscheibe mit einem Zahnstocher darauf feststecken.

##### Patatas Bravas mit roter Sauce

- Die Kartoffeln schälen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abgießen und ausdampfen lassen. Mit 2 EL Olivenöl vermengen, auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen (mittlerer Schiene) 180° Ober- und Unterhitze (170° Umluft) 30-40 Minuten backen, gelegentlich wenden.
- Die Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. 1 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika darin anbraten. Den Zucker zugeben, kurz karamellisieren und mit den geschälten Tomaten ablöschen. Die Sauce 20 Minuten einköcheln lassen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken.

##### Speckdatteln

- Die Mandeln in heißem Wasser blanchieren und die Haut abziehen. Die Datteln mit je 1 Mandel füllen, mit 1/2 Speckscheibe umwickeln. Mit Zahnstochern fixieren. Die Datteln in eine geölte feuerfeste Form setzen und im Ofen (untere Schiene) im vorgeheizten Ofen 180° Ober- und Unterhitze (170° Umluft) 15-20 Minuten backen.

#### ZUTATEN

##### Für die Kartoffel-Zucchini-Tortilla:

300 g	Kartoffeln
160 g	Serrano-Schinken
6	Eier
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
1	Zucchini
2 Zweige	Petersilie
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Paprikapulver, scharf

##### Für die Patatas Bravas mit roter Sauce:

400 g	Kartoffeln
1	rote Paprika
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Dose	ganze Tomaten, geschält
3 EL	Olivenöl

##### Für die Speckdatteln:

250 g	Bio-Datteln
150 g	Bacon
30 g	Mandeln

#### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 398 G)

Brennwert	637 kcal / 2663 kJ
Fett	34,3 g
davon ges. Fettsäuren	7,9 g
Kohlenhydrate	55 g
davon Zucker	33,5 g
Eiweiß	22,8 g
Salz	3,3 g



## VEGETARISCHE EMPANADAS



4 Portionen  
(ca. 20 Stück)



90 Minuten



Mittel

### ZUBEREITUNG

1. Das Mehl und das Salz in einer Schüssel vermischen. Die kalte Butter dazugeben mit den Fingern zügig zu einer krümeligen Masse verarbeiten. 200 ml Wasser dazugeben und vermengen, nicht kneten. Den Teig flach drücken, in Folie gewickelt für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
  2. Die Möhre schälen, die Zucchini waschen und beide in feine Streifen hobeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen.
  3. Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Möhren- und Zucchini raspeln dazugeben und mitdünsten. Den Mais ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Gemüsefüllung auskühlen lassen.
  4. Den Teig dünn ausrollen und ca. 10 cm große Kreise ausstechen. Das Ei trennen. Auf die Teigkreise je einen gehäuften TL von der Gemüsefüllung geben und die Teigränder mit dem Eiweiß bestreichen. Die Kreise zur Mitte klappen und an den Rändern festdrücken.
  5. Die Empanadas mit dem Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.
- Die Empanadas mit Crème fraîche und grünem Pesto servieren.

### ZUTATEN

#### Für den Teig:

400 g	Weizenmehl
100 g	Butter, kalt
1 TL	Salz

#### Für die Patatas Bravas mit roter Sauce:

100 g	Mais (Dose)
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
1	Zucchini
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 219 G)

Brennwert	572 kcal / 2403 kJ
Fett	22,3 g
davon ges. Fettsäuren	12,7 g
Kohlenhydrate	77,1 g
davon Zucker	5,5 g
Eiweiß	12 g
Salz	2,7 g

**FR**


## BIO-RINDERSTEAKS mit Rioja-Zwiebeln



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dicke Halbringe schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Zucker einrieseln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ca. 10 Minuten den Rioja hineingeben und den Zwiebelsud ca. 45-60 Minuten abgedeckt leicht köcheln lassen.

2. Die marinierten Steaks ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. In einer gusseisernen Pfanne mit etwas Öl ca. 1-2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Die Steaks in der Pfanne im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Ober- und Unterhitze ca. 7 Minuten (medium) braten. Je nach Dicke des Fleisches kann die Garzeit variieren. Die Steaks vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

3. Den Salat waschen, trocknen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Rindersteaks mit den Rioja-Zwiebeln anrichten und mit Salatbeilage servieren.



Wer keine gusseiserne Pfanne hat, kann das Fleisch nach dem Anbraten in eine vorgeheizte, gefettete, feuerfeste Form geben.

### ZUTATEN

4	Bio-Rindersteaks, mariniert (je à 200-250 g)
100 g	Mini-Romarispentomaten
300 ml	Guia Real Rioja Reserva DOCa
3	Zwiebeln
2 EL	Zucker
2 EL	Butter
1	Mini-Romanasalat Meersalz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 310 G)

Brennwert	422 kcal / 1774 kJ
Fett	15,2 g
davon ges. Fettsäuren	7,3 g
Kohlenhydrate	12,1 g
davon Zucker	11,4 g
Eiweiß	58,5 g
Salz	1 g