



FRISCH DURCH DIE EM-WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Weißweinessig / Balsamico / Apfelessig / Sojasauce / Salz / Pfeffer / Chilisalز / Zucker / Currypulver / Paprikapulver, edelsüß / Paprikapulver, scharf / Paprikapulver, rosenscharf / Knoblauchgewürz / Maismehl / Weizenmehl Type 550 / Weizenmehl Type 405

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Passierte Tomaten 800 ml
- Kokos-Drink 350 ml
- Altbier 140 ml
- Cashewkerne 150 g
- Tomatenketchup 40 g
- Mayonnaise 30 g
- Senf 10 g
- Eier 5
- Hot Dog Brötchen 4
- Gewürzgurken 2

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1200 g
- Tomaten 300 g
- Rote Zwiebeln 6
- Gelbe Zwiebeln 5
- Möhren 3
- Frühlingszwiebeln 2
- Fenchel 2
- Gurken 2
- Zitronen 2

- Knoblauchzehen 2
- Avocado 1
- Rote Paprika 1
- Gelbe Paprika 1
- Schnittlauch oder Petersilie 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Rinderhackfleisch 500 g
- Butter 150 g
- Saure Sahne 20 g
- Vollmilch 150 ml
- Schweine-Bratwürste 4
- Hefewürfel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Dill 20 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



HOMEMADE TORTILLACHIPS mit Guacamole und Tomatensalsa



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Weizen- und Maismehl, 250 ml Wasser, 2 EL Olivenöl und ½ TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig achteln, daraus Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu sehr dünnen Fladen ausrollen.
2. Eine große Pfanne leicht ölen und die Tortillafladen nach und nach in der Pfanne ausbacken. Jeweils den fertigen Fladen aus der Pfanne nehmen und mit einem scharfen Messer in dreieckige Tortillachips schneiden.
3. 3 EL Olivenöl, 1 TL Chilisalz und etwas Paprikapulver verrühren und die Tortillachips darin wenden. Die Chips auf Backblechen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 10-15 Minuten knusprig backen.
4. Für die Guacamole die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch herauschaben und mit der Gabel zerdrücken. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und zur Avocado geben. Mit 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst), etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für die Tomatensalsa die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl andünsten. Die Tomaten waschen, putzen und würfeln. Mit dem Essig und dem Zucker in den Topf geben. Bei geringer Hitze 4 Minuten köcheln lassen und mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Tortillachips mit der Guacamole und Tomatensalsa servieren.

ZUTATEN

Für die Tortillachips:

200 g	Weizenmehl Type 550
200 g	Maismehl
5 EL	Olivenöl
1 TL	Chilisalz
½ TL	Salz
	Paprikapulver, edelsüß

Für die Guacamole:

1	Avocado (reif)
1	Knoblauchzehe
½	Zitrone
	Salz & Pfeffer

Für die Tomatensalsa:

300 g	Tomaten
1	Knoblauchzehe
½	rote Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
½ TL	Zucker
	Chilisalz & Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 272 G)

Brennwert	679 kcal / 2836 kJ
Fett	35,8 g
davon ges. Fettsäuren	4,6 g
Kohlenhydrate	73,9 g
davon Zucker	5,6 g
Eiweiß	11,4 g
Salz	1,9 g



FRITTEN mit Joppiesauce



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Joppiesauce die Zwiebel schälen und hacken. Die Gewürzgurken ebenfalls hacken. Das Eigelb in einer Schüssel verrühren und alle Zutaten bis auf das Öl für die Joppiesauce verrühren. Zum Schluss das Öl unterrühren. Die Sauce kaltstellen.
2. Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Die Kartoffelstifte unter fließendem Wasser abspülen und in eine Wasserschüssel legen, um ihnen die Stärke zu entziehen.
3. Die rohen Fritten gut abtrocknen. Eine tiefe Pfanne oder einen Topf zu 1/3 mit Speiseöl füllen und erhitzen. Die Fritten darin portionsweise ca. 4 Minuten frittieren.
4. Die Fritten nochmals ca. 2 Minuten frittieren, aus dem Ölbad nehmen und kräftig salzen.
5. Die Fritten mit der Joppiesauce servieren.

ZUTATEN

Für die Joppiesauce:

300 ml	Rapsöl
4	Eigelb
2	Gewürzgurken
2	rote Zwiebeln
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Tomatenketchup
2 TL	Zucker
2 TL	Currypulver
2 TL	Senf
1 TL	Sojasauce oder Würze

Für die Fritten:

600 g	Kartoffeln
	Rapsöl zum Frittieren

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 311 G)

Brennwert	799 kcal / 3307 kJ
Fett	69 g
davon ges. Fettsäuren	6,5 g
Kohlenhydrate	34,9 g
davon Zucker	8,8 g
Eiweiß	7,4 g
Salz	0,9 g



HOT DOG

mit Bratwurst und Fenchel-Gurkensalat



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Mayonnaise, die saure Sahne und den Ketchup vermischen. Das Knoblauch- und Paprikapulver hinzufügen.
2. Die roten und 3 weiße Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl vermengen. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten braten oder grillen.
3. Die Bratwürste auf den Grill legen oder in der Pfanne rundherum knackig braun braten.
4. Die Hot Dog Brötchen kurz auf dem Grill rösten. Die Innenseiten der Hot Dog Brötchen mit der Sauce bestreichen, die Bratwürste hineinlegen und mit den gegrillten Zwiebeln belegen.
5. Die Fenchelknollen waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Den Fenchel in feine Streifen schneiden. Die Gurken waschen, die restliche Zwiebel abziehen und beides in feine Scheiben schneiden.
6. Das Gemüse vermischen und mit dem Dill, 3 EL Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft (frisch gepresst) abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Hot Dog mit Bratwurst zusammen mit dem Fenchel-Gurkensalat servieren.

ZUTATEN

- 4 Schweine-Bratwürste
- 4 Hot Dog Brötchen
- 4 gelbe Zwiebeln
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Fenchel
- 2 Gurken
- ½ Zitrone
- 3 EL Mayonnaise
- 2 EL Saure Sahne
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 EL Dill (TK)
- ¼ TL Knoblauchgewürz
- ¼ TL Paprikapulver, rosenscharf
- ½ TL Paprikapulver, scharf
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 696 G)

Brennwert	734 kcal / 3050 kJ	
■ Fett	52,8 g	
davon ges. Fettsäuren	13,5 g	
■ Kohlenhydrate	32 g	
davon Zucker	19,6 g	
■ Eiweiß	29,3 g	
■ Salz	3,6 g	



DO



MEAT PIE mit Rindfleisch



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl (davon 50 g für später zurückbehalten) mit ½ TL Salz in eine große Schüssel geben.
2. Die Butter und die Milch unter Zugabe von 150 ml Wasser in einem Topf aufkochen und über das Mehl gießen. Alles zu einem glatten Teig verrühren, mit einem Küchentuch bedecken und vollständig abkühlen lassen.
3. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Möhren und die Kartoffeln putzen und in Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und klein hacken.
4. Das Rindergehackte großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, das restliche Mehl hinzugeben und alles vermischen. Das Gehackte in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl anbraten, die Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute weiterbraten.
5. Die Möhren, die Kartoffeln und die Kräuter hinzufügen und weitere 4 Minuten anbraten. Das Altbier und die passierten Tomaten mit in die Pfanne geben, alles aufkochen lassen und ca. 2 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Teig gut durchkneten und dünn ausrollen. Für die Förmchen (Durchmesser ca. 12 cm) 4 Kreise mit 12 cm Durchmesser und 4 Kreise mit 19 cm Durchmesser ausstechen.
7. Die Förmchen fetten und die größeren Teigkreise in die Vertiefungen legen. Die Hackmischung einfüllen, die kleineren Teigkreise drauflegen und an den Rändern andrücken.
8. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und die Meat Pies damit einstreichen. Die Meat Pies im vorheizten Ofen auf der untersten Schiene bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

ZUTATEN

500 g	Rinderhackfleisch
500 g	Weizenmehl Type 405
150 g	Butter
800 ml	Passierte Tomaten
240 ml	Altbier
150 ml	Vollmilch
3	Möhren
3	Kartoffeln
1	Eigelb
1	Zwiebel
3 EL	Olivenöl
½ Topf	Schnittlauch oder Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 507 G)

Brennwert	885 kcal / 3700 kJ
Fett	46,5 g
davon ges. Fettsäuren	17,2 g
Kohlenhydrate	82,3 g
davon Zucker	10,5 g
Eiweiß	29,1 g
Salz	1 g



VEGANER LANGOS mit Paprikagemüse



4 Portionen



35 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewnüsse mindestens 5 Stunden (oder über Nacht) in Wasser einweichen. Das Einweichwasser über einem Sieb abgießen.
2. Die Nüsse mit dem Kokos-Drink, dem Essig, 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst) und 2 Prisen Salz in einen Mixer geben und auf höchster Stufe ca. 5 Minuten mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die vegane Sourcream 2-5 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Die Hefe in eine Schüssel bröseln, 2-3 EL von dem Kokos-Drink erwärmen und über die Hefe gießen, verrühren und mit etwas Mehl bestäuben, bis es leicht bindet. Den Vorteig an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
4. Das restliche Mehl und den Kokos-Drink, 125 ml Wasser, 2 EL Öl und 1 Prise Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten. Nochmal 30-50 Minuten gehen lassen.
5. Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
6. Die Hände etwas mit Öl einreiben und den Teig in Stücke abreißen und zu flachen Fladen ziehen. Die Ränder sollten etwas dicker sein.
7. Das Pflanzenöl portionsweise in die Pfanne geben und die Langos nach und nach von beiden Seiten ausbacken, bis sie goldbraun sind.
8. Die Langos mit der veganen Sourcream dick bestreichen und mit den Paprikawürfeln und den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

ZUTATEN

Für die vegane Sourcream:

150 g	Cashewkerne
150 ml	Kokos-Drink
½	Zitrone
1 EL	Apfelessig oder veganer Weißweinessig
	Salz

Für die Langos:

500 ml	Pflanzenöl zum Ausbacken
200 ml	Kokos-Drink (alternativ Hafer-Drink)
270 g	Weizenmehl Type 405
1	Hefewürfel
	Salz

Für den Belag:

2	Frühlingszwiebeln
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 329 G)

Brennwert	831 kcal / 3465 kJ
Fett	51,5 g
davon ges. Fettsäuren	13,9 g
Kohlenhydrate	71,8 g
davon Zucker	12,5 g
Eiweiß	15,9 g
Salz	0,7 g