FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Chilipulver / Zucker / Zimt / Weizenmehl Type 405

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ◯ Spaghetti 400 g
- ◯ Eingelegte Paprika 360 g
- ◯ Hartweizengrieß 250 g
- ◯ Basmatireis 200 g
- ◯ Schwarze Oliven, entsteint 100 g
- ◯ Pinienkerne 50 g
- ◯ Kaffee 40 g
- ◯ Brauner Rohrzucker 20 g
- ◯ Eier 2
- ◯ Kidneybohnen 1 Dose
- ◯ Vanillinzucker 1 Pck.

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- ◯ Kartoffeln 1 kg
- ◯ Champignons 400 g
- ◯ Datteltomaten 125 g
- ◯ Knoblauchzehen 5
- ◯ Zwiebeln 2
- ◯ Gelbe Paprika 2
- ◯ Orange 1
- ◯ Basilikum 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- ◯ Kabeljaurückenfilet 600 g
- ◯ Butter 220 g
- ◯ Crème fraîche 200 g
- ◯ Schinkenwürfel 150 g
- ◯ Parmesan 80 g
- ◯ Milch 1,5 % Fett 500 ml
- ◯ Rumpsteaks, mariniert (ca. 1,3 kg) 4

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- ◯ Grüne Bohnen 200 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

MO

MEDITERRANE SPAGHETTI

mit gegrillter Paprika

4 Portionen | 20 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die gegrillten Paprika in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren.

2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen. Die Spaghetti in Salzwasser al dente garen.

3. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz andünsten. Die Paprikastücke und die Oliven dazugeben und mit andünsten.

4. Die Spaghetti abgießen und etwa 50 ml Nudelwasser auffangen. Die Nudeln und das Nudelwasser mit in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Vor dem Servieren die Spaghetti mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Pinienkernen und Basilikumblättern bestreuen. Den Parmesan reiben und über die Spaghetti geben.

ZUTATEN

400 g	Spaghetti
360 g	Eingelegte Paprika, gegrillt
100 g	schwarze Oliven, entsteint
80 g	Parmesan
50 g	Pinienkerne
6 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
½ Topf	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 282 G)

Brennwert	954 kcal / 3978 kJ
Fett	78 g
davon ges. Fettsäuren	6,9 g
Kohlenhydrate	40,9 g
davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	19,1 g
Salz	3,7 g

DI

CHAMPIGNONPFANNE

mit Kabeljau

4 Portionen | 40 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen und halbieren. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Paprika waschen, putzen und würfeln.
2. Die Schinkenwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Zwiebeln, die Paprikawürfel und die Champignons 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Kabeljau abwaschen und gut trocken tupfen. In 3 x 3 cm Stücke schneiden, salzen und leicht mit Mehl bestäuben. In heißem Öl rundum knusprig anbraten. Vorsichtig wenden und 2 Minuten garen lassen.
4. Den Kabeljau in die Champignonpfanne geben. Mit etwas Basilikum garnieren.

ZUTATEN

600 g	Kabeljaurückenfilet
400 g	Champignons
150 g	Schinkenwürfel
2	Zwiebeln
2	gelbe Paprika
4 EL	Olivenöl
4 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Weizenmehl Type 405
½ Topf	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 449 G)

Brennwert	524 kcal / 2185 kJ
Fett	32 g
davon ges. Fettsäuren	5,2 g
Kohlenhydrate	11,3 g
davon Zucker	6,7 g
Eiweiß	44,8 g
Salz	2,5 g

BRASILIANISCHER REISSALAT

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. 500 ml starken Kaffee zubereiten. Den Kaffee in einem Topf mit dem Zucker zum Kochen bringen und den Reis darin garen.
2. Die Kidneybohnen in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die grünen Bohnen in kochendem, gut gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Datteltomaten in Spalten schneiden.
3. Für die Marinade den Essig, das Salz und das Chilipulver (Chilisalz) mit dem Öl verrühren und zusammen mit dem Kaffeereis und dem Gemüse vermengen. Sofort servieren.

ZUTATEN

200 g	Basmatireis
200 g	grüne Bohnen (TK)
125 g	Datteltomaten
4 EL	Weißweinessig
4 EL	Olivenöl
3–4 EL	Kaffee
2 EL	Brauner Rohrzucker
1 Dose	Kidneybohnen
	Chilipulver oder Chilisalz
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 358 G)

Brennwert	419 kcal / 1760 kJ
Fett	14,9 g
davon ges. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	59,1 g
davon Zucker	9,9 g
Eiweiß	8,8 g
Salz	0,7 g

DO

GRIESSKLÖSSE
mit Zimtbutter

4 Portionen | 20 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Milch, die Butter, den Zucker und den Vanillinzucker mit 1 Prise Salz aufkochen. Die Orange abreiben und den Abrieb hinzugeben. Den Grieß in die Milchmischung einrieseln lassen und bei mittlerer Hitze kochen, bis sich die Masse vom Topf löst.

2. Die Grießmasse kurz abkühlen lassen und die Eier unterrühren. Die Masse mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3. Mit den Händen kleine Klöße formen und in kochendes Wasser geben. Bei geringer Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis die Grießklöße oben schwimmen.

4. In der Zwischenzeit 120 g Butter, den Zimt und 3 EL Zucker unter Rühren in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Grießklöße mit der Zimtbutter begießen und servieren.

ZUTATEN

Für die Grießklöße:

250 g	Hartweizengrieß
200 g	Butter
40 g	Zucker
500 ml	Milch 1,5 %. Fett
2	Eier
½	Orange
1 Pck.	Vanillinzucker
	Salz

Für die Zimtbutter:

120 g	Butter
3 EL	Zucker
1 TL	Zimt

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 314 G)

Brennwert	982 kcal / 4085 kJ
Fett	70,6 g
davon ges. Fettsäuren	41,3 g
Kohlenhydrate	71,4 g
davon Zucker	28,2 g
Eiweiß	15,2 g
Salz	0,5 g

FR

RUMPSTEAK
mit Knusperkartoffeln

4 Portionen | 60 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die marinierten Rumpsteaks auf Zimmertemperatur bringen. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten „al dente“ kochen.

2. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und den Knoblauch darin rösten, um das Öl zu aromatisieren. Das Öl abseihen.

3. Die Kartoffeln ausdampfen lassen und in einer Schüssel mit dem Knoblauchöl übergießen. Mit Salz würzen. Alles schwenken und verrühren, bis die Kartoffeln eine möglichst raue Oberfläche bekommen haben.

4. Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 25 Minuten backen. Einmal gut durchmischen und weitere 15 Minuten backen, bis die Kartoffeln sehr knusprig gebacken sind.

5. Mit einem Messer den Fettrand der marinieren Rumpsteaks mehrfach leicht einschneiden. So wellen sie sich nicht beim Braten.

6. Das Öl erhitzen und die Steaks von jeder Seite braten. Für medium ca. 3-4 Minuten, 4-6 Minuten, um es durchzubraten. Die Bratzeiten können je nach Dicke des Fleisches variieren.

7. Die Rumpsteaks mit den Knusperkartoffeln und je einem Klecks Crème fraîche servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
200 g	Crème fraîche
4	Rumpsteaks, mariniert (ca. 1,3 kg)
3	Knoblauchzehen
60 ml	Olivenöl
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 645 G)

Brennwert	1016 kcal / 4256 kJ
Fett	46,6 g
davon ges. Fettsäuren	19,1 g
Kohlenhydrate	46,4 g
davon Zucker	3,1 g
Eiweiß	99,6 g
Salz	0,9 g