

FRANZÖSISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Oliveöl / Sonnenblumenöl / Weißweinessig / Salz / Jodsalz / Pfeffer / Muskatnuss, gemahlen / Weizenmehl Type 405 / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ☐ Brauner Rohrzucker 50 g
- ☐ Mandeln, gehobelt 20 g
- ☐ Pinienkerne 20 g
- ☐ Aprikosenkonfitüre 10 g
- ☐ Puderzucker 10 g
- ☐ Weißwein 200 ml
- ☐ Orangensaft 60 ml
- ☐ Orangenlikör (optional) 60 ml
- ☐ Eier 7

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- ☐ Kartoffeln 600 g
- ☐ Tomaten 4
- ☐ Orangen 3
- ☐ Knoblauchzehen 2
- ☐ Rote Zwiebeln 2
- ☐ Speisezwiebeln 2
- ☐ Fenchel 2
- ☐ Aprikosen 2
- ☐ Porreestange 1
- ☐ Lauchstange 1

- ☐ Zucchini 1
- ☐ Zitrone 1
- ☐ Bio-Zitrone 1
- ☐ Mini-Romanasalatherz 1
- ☐ Petersilie 2 Zweige

AUS DEM KÜHLREGAL

- ☐ Frischer Blätterteig 275 g
- ☐ Schlagsahne 250 g
- ☐ Butter 150 g
- ☐ Crème fraîche 150 g
- ☐ Hartkäse 130 g
- ☐ Schinkenwürfel 125 g
- ☐ Reibekäse 100 g
- ☐ Vollmilch 250 ml
- ☐ Fettarme Milch 1,5 % 200 ml
- ☐ Lachsfilets (ca. 500 g) 4

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

VICHYSOISE – KALTE KARTOFFEL-LAUCHSUPPE



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln.
2. Den Lauch und die Zwiebeln in einem großen Topf mit der Butter anschwitzen. Die Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Sahne hinzufügen und mit 1-2 EL Zitronensaft (frisch gepresst), Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe vor dem Servieren 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Die kalte Vichyssoise mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
150 g	Schlagsahne
50 g	Butter
600 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Weißwein
2	Zwiebeln
1	Lauchstange
½	Zitrone
2 Zweige	Petersilie
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 456 G)

Brennwert	398 kcal / 1655 kJ
Fett	24,2 g
davon ges. Fettsäuren	14,6 g
Kohlenhydrate	32,1 g
davon Zucker	6,3 g
Eiweiß	6,1 g
Salz	1,9 g



QUICHE NACH FRANZÖSISCHER ART



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht ausrollen. Die rechteckige Tarteform einfetten und mit dem Blätterteig auskleiden. Den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen.
2. Den Porree waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Schinkenwürfel und die Zwiebel zusammen kurz in Öl anbraten, den Porree zugeben und alles andünsten. Abkühlen lassen.
3. Die Hälfte der Gemüse-Schinken-Mischung auf dem Boden der Tarteform verteilen.
4. Die Eier, den Käse, die Crème fraîche und die Sahne mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Die Masse in die Tarteform füllen. Die restliche Gemüse-Schinken-Mischung darüber verteilen.
5. Die Quiche auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 30-40 Minuten backen.

ZUTATEN

275 g	Frischer Blätterteig
150 g	Crème fraîche
125 g	Schinkenwürfel
100 g	Reibekäse
100 g	Schlagsahne
3	Eier
1	rote Zwiebel
1	Porreestange
1 EL	Weizenmehl Type 405
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Msp.	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer, weiß
1 Prise	Muskatnuss, gemahlen

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 319 G)

Brennwert 678 kcal / 2822 kJ

Fett	48,8 g	
davon ges. Fettsäuren	28,6 g	
Kohlenhydrate	33,2 g	
davon Zucker	6,7 g	
Eiweiß	25 g	
Salz	2,5 g	



KÄSESOUFFLÉ mit Aprikosen-Fenchelsalat



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Mehlschwitze die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl unter ständigem Rühren hinzufügen. Die Milch nach und nach einrühren, bis die Sauce dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Die Eier trennen. Die Mehlschwitze vom Herd nehmen und die Eigelbe hineingeben und verrühren. Den geriebenen Käse zufügen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Käsemischung in eine Schüssel gießen und das Eiweiß vorsichtig unterheben.
3. Die Förmchen mit der Butter fetten und zu 2/3 mit der Käsemasse füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze 15-20 Minuten backen. Den Ofen zwischendurch nicht öffnen.
4. Die Aprikosen waschen, entsteinen und in Scheiben schneiden. Den Salat waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Fenchel waschen, den Strunk entfernen und das Fenchelgrün für die Garnitur zur Seite legen. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden.
5. Die Konfitüre, das Olivenöl und den Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Aprikosen, den Salat und den Fenchel mit dem Dressing vermengen. Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten und über den Salat geben. Mit Fenchelgrün garnieren.
6. Das Käsesoufflé aus dem Ofen holen und sofort mit dem Aprikosen-Fenchelsalat servieren.

ZUTATEN

Für das Soufflé:

250 ml	Milch
130 g	Hartkäse
30 g	Weizenmehl Type 405
20 g	Butter
2	Eier
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

Für den Fenchelsalat:

20 g	Pinienkerne
2	Aprikosen
1	Mini-Romanasalatherz
1	Fenchel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Aprikosenkonfitüre
1 EL	Weißweinessig
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 249 G)

Brennwert	396 kcal / 1647 kJ
Fett	28,5 g
davon ges. Fettsäuren	11,8 g
Kohlenhydrate	16,1 g
davon Zucker	9,5 g
Eiweiß	17,3 g
Salz	0,8 g



FISCH EN PAPILOTE mit Lachs



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen. Den Knoblauch hacken und die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Zitrone waschen, 4 Zesten abschneiden, den Rest in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zucchini und den Fenchel waschen. Die Zucchini in dünne Scheiben hobeln. Den Fenchel-Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Bis auf die Zesten alles mit 4 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die 4 Lachsfiletstücke abbrausen und trocken tupfen, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Lagen Backpapier vorbereiten. Jeweils 1 Lachsfilet auf das Papier platzieren, das Gemüse rundherum verteilen, die Zitronenzesten auf den Fisch legen.
4. Das Papier über den Lachs zusammenschlagen, falten und an den Seiten wie bei einem Bonbon verschnüren. Den Fisch en Papilote im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 20-25 Minuten garen. Das Fischpäckchen frisch aus dem Ofen servieren.

ZUTATEN

- 4 Lachsfilets (ca. 500 g)
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zucchini
- 1 Fenchel
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 298 G)

Brennwert	434 kcal / 1804 kJ
Fett	30,5 g
davon ges. Fettsäuren	5,4 g
Kohlenhydrate	7 g
davon Zucker	4,8 g
Eiweiß	31,3 g
Salz	0,5 g



CRÊPE SUZETTE



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Eier, die Milch, 50 g Butter (weich), das Mehl und 1 Prise Salz vermischen und 20 Minuten quellen lassen.
2. 1 Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben und auspressen. Die restlichen Orangen schälen und filetieren. Den Saft dabei auffangen.
3. Die Crêpes mit dem vorbereiteten Teig mit etwas Butter in der Pfanne nacheinander backen. Die Crêpes warmhalten.
4. Den Zucker und 2 EL Butter in der Pfanne schmelzen, den Orangensaft zugeben und kurz einkochen lassen. Die Orangenschale und -filets vorsichtig unterheben. Für die alkoholische Variante 6 EL Grand Marnier zugeben und flambieren.
5. Die Crêpes Suzette auf den Tellern verteilen und anrichten, mit der Orangensauce übergießen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Mit etwas Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

ZUTATEN

100 g	Weizenmehl Type 405
80 g	Butter
50 g	Brauner Rohrzucker
200 ml	Fettarme Milch 1,5 %
3	Orangen
2	Eier
6 EL	Orangensaft oder 6 EL Orangenlikör
2 EL	Mandeln, gehobelt
1 EL	Puderzucker
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 268 G)

Brennwert	444 kcal / 1855 kJ
Fett	23,6 g
davon ges. Fettsäuren	11,5 g
Kohlenhydrate	46,3 g
davon Zucker	28,9 g
Eiweiß	9,6 g
Salz	0,4 g