



AMERIKANISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Chilisalز / Pfeffer / Paprikapulver, scharf / Gemüsebrühe / Hühnerbrühe / Backpulver

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 430 g
- Edelbitter-Schokolade 70 % 350 g
- Reis 250 g
- Zucker 200 g
- Erdnusscreme 100 g
- Vanillinzucker 65 g
- Erdnüsse (geröstet, gesalzen) 40 g
- Speisestärke 20 g
- Kokosraspel 20 g
- Puderzucker 10 g
- Eier 14
- Salamisticks (Tyrolini) 3
- Gehackte Tomaten 1 Dose (ca. 400 g)

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 700 g
- Erdbeeren 500 g
- Heidelbeeren 200 g
- Champignons 125 g

- Frühlingszwiebeln 6
- Knoblauchzehen 5
- Speisezwiebeln 3
- Staudensellerie 3
- Möhren 2
- Rote Zwiebel 1
- Zitrone 1
- Rote Paprika 1
- Grüne Paprika 1
- Petersilie 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Schlagsahne 500 g
- Schinkenwürfel 250 g
- Hähnchen-geschnetzeltes 200 g
- Cheddar, gerieben 180 g
- Butter 165 g
- Vollmilch 800 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Walnuss Eiscreme 250 g
- Vanille Eiscreme 250 g
- Riesengarnelen 225 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

AMERIKANISCHE ERDNUSSSUPPE



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren und den Sellerie putzen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.
2. Das Gemüse in 3 EL Butter ca. 10 Minuten sanft anschwitzen. Noch 1 EL Butter hinzugeben, das Mehl über das Gemüse streuen und ca. 3 bis 5 Minuten unter Rühren goldbraun anbraten. Die Knoblauchzehe hineinpressen.
3. Die Brühe angießen, aufkochen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Erdnusscreme dazugeben und alles cremig pürieren. Die Sahne eingießen und mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal 10 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Mit Erdnüssen und gehackter Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

- 200 g Schlagsahne
- 100 g Erdnusscreme
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Erdnüsse (geröstet und gesalzen)
- 4 EL Butter
- 3 EL Weizenmehl Type 405
- 2 Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ Topf Petersilie
- Pfeffer
- Chilisalz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 270 G)

Brennwert	484 kcal / 2008 kJ
■ Fett	38,7 g
davon ges. Fettsäuren	16,3 g
■ Kohlenhydrate	19,1 g
davon Zucker	8,5 g
■ Eiweiß	12,2 g
■ Salz	1,6 g

JAMBALAYA



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchenfleisch in Würfel schneiden. Die Knackwurst (Tyrolini) kleinschneiden. Die Garnelen auftauen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprika und den Sellerie putzen und würfeln. Die Petersilie und die Frühlingszwiebeln waschen und hacken.
2. Das Hähnchen in etwas Olivenöl knusprig anbraten. Herausnehmen und die Wurststückchen anbraten. Die Garnelen kurz anbraten, aber noch nicht durchgaren. Beiseitestellen.
3. Die Zwiebeln, die Paprika und den Sellerie in Olivenöl andünsten. Den Reis und den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe und den gehackten Tomaten ablöschen.
4. Mit Paprikapulver und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen
5. Das Fleisch, die Wurst und die Garnelen dazugeben und noch einmal bei sehr niedriger Temperatur ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis der Reis durch und die Garnelen gar sind.
6. Das Jambalaya mit dem Chilisalز und Zitronensaft (frisch gepresst) abschmecken. Die Petersilie und die Frühlingszwiebeln untermischen.

ZUTATEN

400 g	Gehackte Tomaten aus der Dose
250 g	Reis
225 g	Riesengarnelen
200 g	Hähnchen-Geschnetzeltes
500 ml	Hühnerbrühe
3	Tyrolini (Salamisticks)
3	Frühlingszwiebeln
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Staudensellerie
1	grüne Paprika
½	Zitrone
2 TL	Paprikapulver (scharf)
1 TL	Pfeffer
½ Topf	Petersilie
	Olivenöl
	Chilisalز

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 500 G)

Brennwert	430 kcal / 1803 kJ
Fett	18,4 g
davon ges. Fettsäuren	4,1 g
Kohlenhydrate	32,7 g
davon Zucker	10,2 g
Eiweiß	31,1 g
Salz	4 g

HEIDELBEER-PANCAKES

mit Kokosraspeln



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. 2 EL Butter und den Vanillinzucker in eine Schüssel geben und cremig schlagen. Nach und nach die Milch zugeben und unterrühren.
2. Die Eier, das Mehl, das Backpulver und das Salz hinzufügen und den Teig glattrühren. In der Zwischenzeit die Blaubeeren waschen, trocken tupfen und bereitstellen.
3. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Butter einpinseln und erhitzen. Den Teig portionsweise mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben, kurz backen lassen und ein paar Blaubeeren darauf verteilen. Der Teig sollte oben noch leicht flüssig sein.
4. Die Pancakes von beiden Seiten goldgelb backen. Bevor der nächste Pancake gebacken wird, das alte Fett mit einem Küchentuch aus der Pfanne wischen und neu einpinseln.
5. Die Pancakes auf Tellern anrichten, mit den zurückgelegten Blaubeeren und den Kokosraspeln dekorieren. Mit Puderzucker bestreut servieren.

ZUTATEN

300 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Heidelbeeren
20 g	Kokosraspel
10 g	Puderzucker
400 ml	Vollmilch 3,5%
6 EL	Vanillinzucker
5 EL	Butter
1 TL	Backpulver
4	Eier
1 Prise	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 319 G)

Brennwert	635 kcal / 2662 kJ
Fett	24,9 g
davon ges. Fettsäuren	13,5 g
Kohlenhydrate	82,3 g
davon Zucker	29 g
Eiweiß	17,1 g
Salz	0,6 g



FRÜHSTÜCKSAUFLAUF

mit Kartoffeln, Schinken und Ei



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Paprika und die Champignons putzen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und kleinschneiden.
2. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 10 Minuten anbraten. Die Temperatur reduzieren, den Schinken, die Zwiebeln, die Paprika, die Champignons und den Knoblauch dazugeben und weitere 4 Minuten braten.
3. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln und die Hälfte des Cheddars untermischen. Eine große Auflaufform einfetten und den Mix hineingeben.
4. Die Stärke mit 1 TL Salz der Milch und der Sahne verrühren. Die Eier hinzugeben und gut verquirlen. Die Flüssigkeit über den Kartoffel-Mix gießen und den restlichen Cheddar darüber streuen.
5. Den Frühstücksauflauf im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 40 Minuten backen. Stäbchenprobe machen und ggf. länger backen.
6. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln garniert servieren.

ZUTATEN

700 g	Kartoffeln
250 g	Schinkenwürfel
200 g	Schlagsahne
180 g	Cheddar (gerieben)
125 g	Champignons
400 ml	Milch
8	Eier
3	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
1	rote Paprika
3 EL	Olivenöl
2 EL	Speisestärke
½ TL	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 656 G)

Brennwert	885 kcal / 3692kJ
Fett	54,2 g
davon ges. Fettsäuren	25,8 g
Kohlenhydrate	48,9 g
davon Zucker	13,6 g
Eiweiß	47 g
Salz	4,4 g

BROWNIE-EISBECHER

mit Erdbeeren



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Butter und die Schokolade zusammen über einem Wasserbad schmelzen. Gut verrühren. Leicht abkühlen lassen. Die Eier und das Salz einrühren. Den Zucker, den Vanillinzucker und das Mehl dazugeben und alles gut vermengen.
2. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform gießen, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze 25-30 Minuten backen (Stäbchenprobe). Der Teig darf innen noch leicht feucht bleiben. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.
3. Für die Schokoladensauce die Sahne und die Schokolade über einem Wasserbad langsam schmelzen und gut verrühren. Abkühlen lassen.
4. Die Erdbeeren putzen und kleinschneiden. 4 Brownie-Stücke (ca. die Hälfte des Kuchens) grob zerbrechen.
5. In vier kleine Schalen je eine Kugel Vanille- und eine Kugel Walnusseis geben. Die Erdbeeren und die Brownie-Krümel dazugeben. Mit etwas Schokosauce übergossen servieren.

ZUTATEN

Für die Brownies:

250 g	Edelbitter-Schokolade 70 %
200 g	Zucker
100 g	Weizenmehl Type 405
75 g	Butter
2	Eier
1 TL	Vanillinzucker
2 Prisen	Salz

Für die Schokosauce:

100 g	Edelbitter-Schokolade 70 %
100 g	Schlagsahne

Für die Eisbecher:

500 g	Erdbeeren
250 g	Vanille Eiscreme
250 g	Walnuss Eiscreme

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 391 G)

Brennwert	903 kcal / 3777 kJ
Fett	46,9 g
davon ges. Fettsäuren	25,7 g
Kohlenhydrate	105,5 g
davon Zucker	87,6 g
Eiweiß	11,4 g
Salz	0,4 g