

FRISCH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Pflanzenöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, scharf und edelsüß / Muskatnuss, gemahlen / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 250 g
- Rote Bete (eingelegt) 150 g
- Walnüsse 130 g
- Puderzucker 40 g
- Senf 5 g
- Würze 20 ml

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Brokkoli 500 g
- Tomaten 500 g
- Zwiebeln 300 g
- Süßkartoffeln 300 g
- Möhren 200 g
- Trauben (kernlos) 200 g
- Blattsalat 125 g
- Rote Paprika 5
- Frühlingszwiebeln 4
- Gurken 2
- Rote Zwiebel 1
- Petersilie 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Thunfisch-Steak 800 g
- Maultaschen 720 g
- Rinder-Filetsteak 500 g
- Bacon 250 g
- H-Schmand 200 g
- Gorgonzola 200 g
- Ziegenfrischkäse 200 g
- Feta 180 g
- Parmesan 100 g
- Crème fraîche 100 g
- Butter 30 g
- Hefe 10 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Bohnen 300 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

HERZHAFTER TRAUBEN-FLAMMKUCHEN



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig mit 125 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten, nicht klebrigen Teig verkneten. Den Teig in 2 gleich große Teile trennen, jeweils zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einschlagen und 20 Minuten ruhen lassen.
2. Die beiden Teigportionen hauchdünn ausrollen. Bei Bedarf den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und dann ausrollen, so klebt er nicht am Nudelholz.
3. Für den Ziegenkäse-Walnuss Flammkuchen die Zwiebel in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit dem Zucker karamellisieren. Die Walnüsse grob hacken. Die Weintrauben waschen und halbieren.
4. Die beiden Flammkuchenteige dünn mit Schmand oder Crème fraîche bestreichen. Mit den Zwiebelringen, den Walnüssen und den Weintrauben belegen. Den Ziegenfrischkäse mit einem Teelöffel auf dem Teig verteilen und den Reibekäse darüber streuen. Die Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Unterhitze 8-10 Minuten backen.
5. Für den Speck-Blauschimmelkäse-Flammkuchen die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Weintrauben waschen und halbieren. Den Bacon in kurze Steifen schneiden.
6. Die beiden Flammkuchenteige dünn mit Schmand oder Crème fraîche bestreichen. Die Frühlingszwiebeln, den Bacon und die Trauben darauf verteilen. Den Blauschimmelkäse in Stücke schneiden und über den Teig bröseln. Mit dem Reibekäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Unterhitze 8-10 Minuten backen.

ZUTATEN

Für den Teig:

250 g	Weizenmehl Type 405
10 g	Hefe, frisch
30 ml	Olivenöl
½ TL	Zucker
½ TL	Salz

Für den Ziegenkäse-Walnuss-Flammkuchen:

200 g	kernlose Trauben (rot oder grün)
200 g	H-Schmand oder Crème fraîche
200 g	Ziegenfrischkäse
100 g	Parmesan
80 g	Walnüsse
2 EL	Zucker
1	rote Zwiebel

Für den Speck-Blauschimmelkäse-Flammkuchen:

250 g	Bacon
200 g	kernlose Trauben (rot oder grün)
200 g	H-Schmand oder Crème fraîche
200 g	Gorgonzola
100 g	Parmesan
2	Frühlingszwiebeln

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 272 G)¹

Brennwert	715 kcal / 2971 kJ
Fett	50,9 g
davon ges. Fettsäuren	22,2 g
Kohlenhydrate	38,8 g
davon Zucker	33,6 g
Eiweiß	23,4 g
Salz	1,8 g

¹Für den Ziegenkäse-Walnuss-Flammkuchen

SCHOPSKA-SALAT



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika, die Tomaten und die Gurke waschen. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit dem geschnittenen Gemüse in einer Schüssel vermengen.
2. Die Petersilie abbrausen, die Blätter zupfen und hacken. 1 EL davon für die Deko zur Seite legen. Den Rest mit dem Öl, dem Essig, jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, in die Salatschüssel geben und vorsichtig mit dem Gemüse vermengen. Den Salat 20-30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Den Fetakäse grob reiben oder zerbröseln. Den Salat auf den Tellern anrichten und den Feta darüber geben. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN

500 g	rote Paprika
500 g	Tomaten
230 g	Zwiebeln
180 g	Feta
1-2	Gurken
5 EL	Olivenöl
1-2 EL	Weißweinessig
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 523 G)

Brennwert	376 kcal / 1562 kJ
Fett	26,9 g
davon ges. Fettsäuren	7,9 g
Kohlenhydrate	17,4 g
davon Zucker	16,5 g
Eiweiß	12,2 g
Salz	1,9 g



THUNFISCH-STEAK auf Brokkoli-Püree mit Gemüsechips



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Gemüsechips die Möhren und die Süßkartoffeln waschen, schälen und in 1 bis 2 mm dünne Scheiben hobeln.
2. Das Gemüse mit 5 EL Öl vermengen und mit etwas Salz und Paprikapulver würzen. Auf einem mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C Umluft je nach Dicke der Scheiben 40-50 Minuten backen. Die Backofentür mehrmals zum Lüften öffnen, die Scheiben jeweils nach 15 Minuten wenden. Die fertigen Chips auf dem Blech abkühlen lassen und nachwürzen.
3. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, in Salzwasser ca. 12-15 Minuten weichkochen. Noch heiß mit dem Stabmixer pürieren. Die Crème fraîche und die Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die Thunfisch-Steaks waschen, trockentupfen und mit etwas Pfeffer einreiben. In der Pfanne mit dem restlichen Öl auf beiden Seiten scharf anbraten, bis eine bräunliche Färbung sichtbar wird. Die Ränder der Steaks mit einer Zange nehmen, hochkant in die Pfanne stellen und knusprig anbraten. Anschließend mit Deckel 2 bis 3 Minuten nachgaren lassen.
5. Das Brokkoli-Püree auf vier Teller geben, die Thunfisch-Steaks mit Salz würzen, anrichten und mit den Gemüsechips garniert servieren.

ZUTATEN

800 g	Thunfisch-Steaks
500 g	Brokkoli
300 g	Süßkartoffeln
200 g	Möhren
100 g	Crème fraîche
7 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
	Muskatnuss, gemahlen
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 504 G)

Brennwert	718 kcal / 2990 kJ
Fett	45 g
davon ges. Fettsäuren	13,7 g
Kohlenhydrate	25,8 g
davon Zucker	10,3 g
Eiweiß	48,4 g
Salz	0,8 g



GEBRATENE MAULTASCHEN mit bunten Blattsalaten



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen und trockentupfen. Die Rote Bete abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
2. Die Brühe mit dem Essig, dem Senf und 4 EL Sonnenblumenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Maultaschen diagonal halbieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun braten, herausnehmen und zur Seite stellen.
4. Das restliche Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und die Maultaschen darin goldbraun braten.
5. Den Salat mit der Vinaigrette mischen. Die Rote Bete-Würfel und die Walnüsse darüber streuen. Die Maultaschen und Zwiebelringe dazu anrichten. Mit frischer Petersilie garniert servieren.

Tipp: Dazu Kräuterquark reichen.

ZUTATEN

720 g	Maultaschen
150 g	Rote Bete (eingelegt)
125 g	Blattsalat
50 g	Walnüsse
6 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Gemüsebrühe
2 EL	Weißweinessig
1 EL	Butter
1 TL	Senf
1	Zwiebel
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 465 G)

Brennwert	837 kcal / 3490 kJ
Fett	49,8 g
davon ges. Fettsäuren	11,2 g
Kohlenhydrate	64 g
davon Zucker	10,4 g
Eiweiß	27,2 g
Salz	5,1 g



FR



SCHARFES RINDFLEISCH

mit Paprika und grünen Bohnen



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Mit der Würzsauce, dem schwarzen Pfeffer, dem Paprikapulver, dem Puderzucker und 8 EL Öl vermischen und in einer Schüssel ca. 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Die Bohnen auftauen lassen, putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden.
3. Die Paprika waschen, putzen, in 1 cm breite Streifen schneiden und beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Bohnen in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 8 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.
4. Das restliche Öl in einer hohen Pfanne oder im Wok erhitzen, die Rinderfiletstreifen aus der Marinade heben und in der Pfanne scharf anbraten. Die Hitze verringern. Die Frühlingszwiebeln, die Bohnen und die Paprikastreifen dazugeben und mit der übrigen Marinade ablöschen.

ZUTATEN

500 g	Rinder-Filetsteak
300 g	Bohnen (TK)
2	Frühlingszwiebeln
2	rote Paprika
10 EL	Pflanzenöl
4 EL	Puderzucker
2 EL	Würze
½ TL	Paprikapulver, scharf
½ TL	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 269 G)

Brennwert	477 kcal / 1990 kJ
Fett	29 g
davon ges. Fettsäuren	4,1 g
Kohlenhydrate	21,2 g
davon Zucker	19,9 g
Eiweiß	30 g
Salz	0,4 g