FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, scharf / Muskatnuss, gemahlen / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

◯ Spaghetti	400 g
◯ Vollkorn-Penne	250 g
◯ Getrocknete Tomaten	100 g
◯ Oliven	100 g
◯ Pistazien (ungesalzen)	20 g
◯ Passierte Tomaten	680 ml
◯ Weißwein	150 ml
◯ Pitataschen	4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

◯ Kartoffeln	600 g
◯ Zucchini	500 g
◯ Mini-Romarispen-tomaten	500 g
◯ Erdbeeren	350 g
◯ Staudensellerie	250 g
◯ Fenchel	250 g
◯ Möhren	250 g
◯ Himbeeren	200 g
◯ Blattsalat	150 g
◯ Knoblauchzehen	6
◯ Tomaten	2
◯ Gelbe Paprika	2
◯ Rote Paprika	1
◯ Zwiebel	1
◯ Rote Zwiebel	1
◯ Aubergine	1
◯ Zitrone	1
◯ Wassermelone	½
◯ Lauch	1 Stange
◯ Petersilie	1 Topf
◯ Basilikum	1 Topf
◯ Minze	1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

◯ Lammkarree (mariniert)	750 g
◯ Riesengarnelen	450 g
◯ Parmesan	265 g
◯ Hummus	200 g
◯ Mini-Mozzarella	125 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

◯ Bohnen	250 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH

NOCH FOLGENDES:

MO

BEERENSALAT

mit Wassermelone

4 Portionen | 10 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Wassermelone halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Die Himbeeren abbrausen und trocken tupfen.

2. Das Olivenöl und den Balsamico vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Melonen- und Erdbeerstücken und den Himbeeren vermengen.

3. Die Pfefferminze abbrausen, die Blätter abzupfen und grob klein schneiden. Die Pistazien grob hacken. Die Minzblätter und die Pistazien über den Beeren-Salat geben.

ZUTATEN

350 g	Erdbeeren
200 g	Himbeeren
20 g	Pistazien, ungesalzen
½	Wassermelone
8 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico
½ Topf	Minze
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 248 G)

Brennwert	370 kcal / 1531 kJ
Fett	30,7 g
davon ges. Fettsäuren	3,9 g
Kohlenhydrate	17,3 g
davon Zucker	15,2 g
Eiweiß	3,1 g
Salz	0,2 g

VEGANE PITATASCHEN

mit Hummus und Grillgemüse

4 Portionen | 45 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika, die Zucchini und die Aubergine waschen und putzen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie abbrausen und hacken.

2. Das Grillgemüse in einer Schüssel mit dem Olivenöl, dem Knoblauch und der Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In der Marinade ca. 20 Minuten ziehen lassen.

3. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 10 Minuten backen. Zwischendurch wenden.

4. Die Tomaten waschen und würfeln. Die Pitataschen im Toaster anrösten. Kurz abkühlen lassen und die Innenseiten mit dem Hummus einstreichen. Das Grillgemüse und die Tomatenwürfel in die Taschen geben. Je 1 Spritzer Zitronensaft auf das Gemüse geben und servieren.

ZUTATEN

200 g	Hummus
4	Pitataschen
2	Tomaten
2	Knoblauchzehen
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Zucchini
1	Aubergine
½	Zitrone
2 EL	Olivenöl
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver, scharf

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 489 G)

Brennwert	491 kcal / 2060 kJ
Fett	13,1 g
davon ges. Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	65,9 g
davon Zucker	12,5 g
Eiweiß	18,7 g
Salz	1 g

MI

LAUWARME SOMMERNUDELN

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Den Rucola waschen und verlesen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zitrone auspressen. Die Garnelen kalt abspülen und trockentupfen.

3. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. In 2 EL Olivenöl anschwitzen, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Garnelen im Bratfett 2-3 Minuten braten und warmstellen. Die Kirschtomaten im Bratfett schwenken.

4. Die Nudeln abgießen und mit dem Zitronensaft, den Garnelen und gebratenem Knoblauch zu den Tomaten in die Pfanne geben. Den Rucola unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen und mit Parmesan servieren.

ZUTATEN

450 g	Riesengarnelen
400 g	Spaghetti
300 g	Mini-Romarispentomaten
150 g	Blattsalat
125 g	Parmesan (gerieben)
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
½	Zitrone
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 373 G)

Brennwert	488 kcal / 2050 kJ
Fett	16,7 g
davon ges. Fettsäuren	6,1 g
Kohlenhydrate	41 g
davon Zucker	3,7 g
Eiweiß	41,3 g
Salz	1,3 g

DO

BUNTE MINESTRONE

mit viel Gemüse, Bio-Nudeln und Mozzarella-Bällchen

4 Portionen | 50 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren schälen. Den Staudensellerie, den Fenchel und den Lauch putzen. Die Zucchini waschen und längs halbieren. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 5 Minuten andünsten. Die Möhren, den Sellerie und den Fenchel zugeben und 5 Minuten mitbraten. Mit Weißwein ablöschen. Die Passata Rustica und die Brühe angießen und die Suppe 25-30 Minuten köcheln lassen.

3. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Zucchini, den Lauch und die Bohnen zugeben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen. Die Mozzarella-Bällchen abtropfen lassen. Die Suppe mit den fertigen Nudeln und den Mozzarella-Minis in tiefen Tellern anrichten. Mit Parmesan und frischem Basilikum bestreut servieren.

ZUTATEN

250 g	Vollkorn-Penne
250 g	Bohnen (TK)
250 g	Möhren
250 g	Staudensellerie
250 g	Fenchel
250 g	Zucchini
125 g	Mini-Mozzarella
1200 ml	Gemüsebrühe
680 ml	Passierte Tomaten
100 ml	trockener Weißwein
4 EL	Olivenöl
4 EL	Parmesan (gerieben)
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
1 Stange	Lauch
½ Topf	Basilikum
	Zucker
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 719 G)

Brennwert	556 kcal / 2331 kJ
Fett	17,8 g
davon ges. Fettsäuren	4,9 g
Kohlenhydrate	61,3 g
davon Zucker	28,5 g
Eiweiß	26,2 g
Salz	2,7 g

FR

LAMMKARREE

mit mediterranem Kartoffelragout

4 Portionen | 50 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Lammkarree im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze 20-25 Minuten backen, herausnehmen in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika und die Zucchini waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.

3. Die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne mit dem Öl glasig dünsten. Die Gemüsewürfel und das Paprikapulver zugeben und kurz mitrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten schmoren lassen. Dabei nach und nach die Gemüsebrühe zugeben.

4. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und die Oliven in Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren. Alles zu dem Kartoffelragout geben und vom Herd nehmen.

5. Den Parmesan fein reiben unter das Ragout rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6. Das Lammkarree mit dem mediterranem Kartoffelragout anrichten. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

750 g	Lammkarree (mariniert)
600 g	Kartoffeln
200 g	Mini-Romarispentomaten
100 g	Getrocknete Tomaten
100 g	Oliven
100 g	Parmesan
500 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Weißwein
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	gelbe Paprika
1	Zucchini
3 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, scharf
½ Topf	Petersilie
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 609 G)

Brennwert	717 kcal / 2998 kJ
Fett	34 g
davon ges. Fettsäuren	9,4 g
Kohlenhydrate	40,5 g
davon Zucker	10,6 g
Eiweiß	53,9 g
Salz	5,1 g