VEGAN DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Paprikapulver, scharf / Kurkuma / Zucker / Puderzucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

◯ Parboiled Reis	250 g
◯ Baguette	150 g
◯ Cashewkerne	100 g
◯ Erdnüsse	25 g
◯ Kerne	20 g
◯ Tomatenmark	5 g
◯ Mandeldrink	150 ml
◯ Ahornsirup	10 ml
◯ Würze	10 ml
◯ Senf	5 ml
◯ Agavendicksaft	5 ml
◯ Kokosnussmilch	1 Dose
◯ Geschälte Tomaten	1 Dose

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

◯ Kartoffeln, festkochend	1 kg
◯ Champignons	700 g
◯ Tomaten (reif)	600 g
◯ Bobbybohnen	400 g
◯ Rucola	125 g
◯ Knoblauchzehen	9
◯ Mini-Romarispen-tomaten	6
◯ Aprikosen	6
◯ Rote Zwiebeln	5
◯ Zitrone	3
◯ Möhren	2
◯ Frühlingszwiebeln	2
◯ Rote Paprika	1
◯ Gelbe Paprika	1
◯ Aubergine	1
◯ Salatgurke	1
◯ Fenchel	1
◯ Ingwer (ca. 3-4 cm)	2 Stück
◯ Petersilie	1 Topf
◯ Basilikum	1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

◯ The Wonder Flammspieße	600 g
◯ Räuchertofu	250 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

VEGANE REGIONALE GEMÜSEPFANNE

4 Portionen | 25 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Den Knoblauch fein würfeln. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Strunk vom Fenchel herausschneiden.

2. Den Fenchel waschen und in Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Aubergine waschen und in Würfel schneiden. Die Bohnen waschen und putzen.

3. Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne mit 2 EL Öl anschwitzen. Die Auberginenwürfeln zufügen und ca. 4 Minuten mitbraten. Die Bohnen und den Fenchel hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen.

4. Das Tomatenmark und die Maggie-Würze einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schmoren lassen.

5. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Petersilie abbrausen und grob hacken. Die Tomaten und die Champignons hinzufügen und nochmal 1-2 Minuten in der Pfanne schmoren lassen.

6. Die Gemüsepfanne mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN

500 g	Champignons
400 g	Bobbybohnen
100 ml	Gemüsebrühe
6	Mini-Romarispentomaten
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Fenchel
1	Aubergine
2–3 EL	Olivenöl
1 EL	Würze
1 TL	Tomatenmark
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 425 G)

Brennwert	204 kcal / 846 kJ
Fett	11,3 g
davon ges. Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	11,4 g
davon Zucker	8,1 g
Eiweiß	9,1 g
Salz	1,2 g

THE WONDER FLAMMSPIESSE

mit Paprika-Aprikosen-Salat

4 Portionen | 15 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen, putzen und grob schneiden. Die Aprikosen waschen und vierteln. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.

2. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit 3 EL Olivenöl, dem Agavendicksaft und Senf zu einem Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Flammspieße nach Packungsanleitung in der Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten braten. Die Kerne in einer weiteren Pfanne ohne Fett anrösten.

4. Den Rucola mit den Aprikosen und den Paprikastreifen auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing übergießen und mit den Kernen toppen. Die gebratenen Flammspieße dazu reichen.

5. Nach Belieben mit veganem Dip, z.B. veganer Aioli oder veganem Hummus servieren.

ZUTATEN

320 g	The Wonder Flammspieße
125 g	Rucola
6	Aprikosen
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
½	Zitrone
4 EL	Olivenöl
2 EL	Kerne
1 TL	Agavendicksaft
1 TL	Senf
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 270 G)

Brennwert	315 kcal / 1315 kJ
Fett	17 g
davon ges. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	17,6 g
davon Zucker	12,2 g
Eiweiß	17,9 g
Salz	1,9 g

VEGANE REIS-BOWL

4 Portionen | 50 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Cashews mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend abgießen. Die Zitrone auspressen. Die Cashews mit dem Mandeldrink, der Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, dem geschälten Ingwer und dem Ahornsirup zu einer sämigen Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Gurke längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Puderzucker und 3 EL Zitronensaft verrühren, über die Gurkenstücke geben und mit dem Chili-Salz würzen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

3. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und ausdampfen lassen. Den Tofu würfeln, in der Pfanne in Olivenöl knusprig braten und beiseitelegen.

4. Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

5. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in sehr feine Streifen schneiden.

6. Den Reis auf vier Schüsseln verteilen und mit den eingelegten Gurken, dem Tofu, den Pilzen und den Möhren belegen. Mit der Sauce beträufeln und mit den Erdnüssen garniert servieren.

ZUTATEN

250 g	Parboiled Reis
250 g	Räuchertofu
200 g	Champignons
100 g	Cashewkerne
25 g	Erdnüsse
150 ml	Mandeldrink
2	Möhren
1	Zitrone
1	Knoblauchzehe
1	Salatgurke
1	rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Ahornsirup
1 ½ TL	Puderzucker
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
2 Prisen	Chilisalz
	Paprikapulver, scharf
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 465 G)

Brennwert	530 kcal / 2199 kJ
Fett	29,4 g
davon ges. Fettsäuren	3,9 g
Kohlenhydrate	41,3 g
davon Zucker	12,6 g
Eiweiß	20,8 g
Salz	2 g

DO

PAPPA AL POMODORO

Toskanische Brotsuppe

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen und klein hacken. Das Basilikum waschen. Ein paar Blätter für die Deko beiseitelegen. Den Rest grob hacken.

2. Den Knoblauch schälen, hacken und in etwas Olivenöl andünsten. Die Dosen- und die gehackten Tomaten dazugeben. Die Dosentomaten beim Rühren etwas zerpflücken. Das Basilikum, den Zucker, Salz und Pfeffer untermischen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Das Brot nach Packungsanweisung aufbacken, in Würfel (ca. 4 cm) schneiden und in die Tomatensuppe geben. Ca. 5 Minuten darin ziehen lassen.

4. Das Pappa al Pomodoro mit frischem Basilikum bestreut und mit Olivenöl beträufelt servieren.

ZUTATEN

600 g	reife Tomaten
150 g	Baguette
4	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
1 Dose	geschälte Tomaten
1 Topf	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 276 G)

Brennwert	194 kcal / 818 kJ
Fett	4,3 g
davon ges. Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	30,2 g
davon Zucker	10,3 g
Eiweiß	6,1 g
Salz	0,9 g

FR

VEGANER KARTOFFELAUFLAUF

mit Zitrone und Kokos

4 Portionen | 90 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kokosmilchdose über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Schalotten in dicke Ringe schneiden und den Knoblauch grob hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben (ca. 3 mm) schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

3. Die Zwiebeln im Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln schon weich sind, den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.

4. Die Dose Kokosmilch öffnen und die abgesetzte Kokossahne herauslöffeln. Die Kokossahne mit der Brühe, 1 TL geriebener Zitronenschale und 5 cl Zitronensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma kräftig würzen.

5. Die Kartoffelscheiben, die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mischen und in eine Auflaufform (gerne rund) schichten. Die Flüssigkeit darüber gießen. Die Form mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 40 Minuten backen.

6. Die Abdeckung entfernen, etwas Olivenöl darüber geben und weitere 15-20 Minuten goldbraun backen. Mit gehackten Frühlingszwiebeln garniert servieren.

ZUTATEN

200 ml	Gemüsebrühe
1 kg	Kartoffeln, festkochend
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
1	Zitrone
2 EL	Olivenöl
½ TL	Kurkuma
1 Dose	Kokosnussmilch
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 454 G)

Brennwert	522 kcal / 2304 kJ
Fett	31,5 g
davon ges. Fettsäuren	22 g
Kohlenhydrate	54,1 g
davon Zucker	9 g
Eiweiß	8,4 g
Salz	0,7 g