



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Balsamico / Salz / Chili-Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Paprikapulver, scharf / Paprikapulver, rosenscharf / Zucker / Zimt / Gemüsebrühe

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 650 g
- Reis 250 g
- Tomatenmark 20 g
- Ajvar 20 g
- Hartweizengrieß 10 g
- Passierte Tomaten 400 ml
- Eier 3
- Gewürzgucken 1 Glas
- Puderzucker
- Sprudelwasser

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Weißkohl 1,5 kg
- Kartoffeln 600 g
- Zwetschgen (Pflaumen) 500 g
- Salatmix 150 g
- Mini-Romarispen-tomaten 100 g
- Zwiebeln 7
- Knoblauchzehen 6
- Zitronen 3

- Möhren 2
- Gelbe Paprika 2
- Rote Paprika 1
- Schalotte 1
- Apfel 1
- Petersilie 1 Topf
- Schnittlauch 1 Topf

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Veganes Hack 550 g
- Fisch (Kabeljau,- Seelachsfilet) 500 g
- Kalbsmedaillons 480 g
- Saure Sahne 40 g
- Butterschmalz 20 g
- Butter 5 g
- Milch 300 ml

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen 100 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# FISCHSOLJANKA



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden (Gurkenwasser nicht wegschütten).
2. Den Knoblauch und die Zwiebeln in einem großen Topf mit dem Olivenöl andünsten. Die Paprika hinzufügen, kurz mitdünsten. Das Gurkenwasser eingießen. Die Gewürzgurken und das Tomatenmark einrühren. Die Zitrone auspressen und den Saft hineingeben. Mit Paprikapulver, Pfeffer, Zucker und Chilisalz würzen.
3. Die Gemüsebrühe eingießen und 20 Minuten köcheln lassen.
4. Das Fischfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden, in die leicht siedende Suppe geben und ca. 5 Minuten gar kochen lassen.
5. Die Fischsoljanka mit saurer Sahne und frischer Petersilie garniert servieren.

## ZUTATEN

- 500 g** Fisch, z.B. Kabeljau Rückenfilet, Alaska Seelachsfilet
- 1 l** Gemüsebrühe
- 100 ml** Gurkenwasser
- 4 EL** Saure Sahne
- 2 EL** Olivenöl
- 2 EL** Tomatenmark
- 2 TL** Zucker
- 2** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 2** Gewürzgurken
- 1** rote Paprika
- 1** gelbe Paprika
- 1** Zitrone
- ½ Topf** Petersilie
- Chili-Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver, edelsüß
- Paprikapulver, scharf

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 529 G)

Brennwert	236 kcal / 988 kJ
Fett	9,4 g
davon ges. Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	15,1 g
davon Zucker	12,6 g
Eiweiß	20,8 g
Salz	2,7 g



## GEBRATENE KALBSMEDAILLONS mit Djuvec-Reis



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Die Erbsen auftauen lassen.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Paprika und die Zwiebel hineingeben und andünsten. Den Reis dazugeben und kurz glasig anbraten.
3. Die passierten Tomaten, 400 ml Wasser, Ajvar und 1 EL Brühpulver in den Topf geben. Aufkochen und 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Die Erbsen hinzufügen und weitere 5-10 Minuten ohne Deckel kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen hat. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Die Kalbsmedaillons kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer ofenfesten Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Medaillons von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.
5. Die Pfanne abdecken und das Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 60 °C Umluft (80 °C Ober- und Unterhitze) 10-15 Minuten (je nach Dicke des Fleisches) rosa garen.
6. Die Kalbsmedaillons mit dem Djuvec-Reis und Petersilie garniert servieren.

### ZUTATEN

480 g	Kalbsmedaillons
250 g	Reis
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)
400 ml	passierte Tomaten
2 EL	Butterschmalz
2 EL	Ajvar
1 EL	Gemüsebrühe
2 Zweige	Petersilie
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	gelbe Paprika
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl
	Paprikapulver, edelsüß

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 435 G)

Brennwert	423 kcal / 1763 kJ
Fett	17,4 g
davon ges. Fettsäuren	4,4 g
Kohlenhydrate	32,7 g
davon Zucker	8,3 g
Eiweiß	32,2 g
Salz	2,9 g



## VEGANE CEVAPCICI mit Krautsalat



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Für den Krautsalat die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen. Den Kohl mit dem Messer in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.
2. Die Zitrone auspressen. Den Kohl mit dem Zitronensaft, 1 TL Salz und dem Zucker vermengen und ca. 10 Minuten mit den Händen gut durchkneten. 1 Zwiebel und 1 Möhre schälen, fein reiben und unterheben.
3. Das Öl dazugeben und 2–3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren den Sud abgießen und den Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Cevapcici die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen. Die Schalotte sehr fein hacken oder reiben. Den Knoblauch pressen. Das vegane Hack und den Grieß mit den Schalottenwürfeln, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer und dem Paprikapulver mischen und verkneten.
5. Aus der Masse ca. 2 cm dicke Röllchen formen. Dafür zunächst eine tischtennisgroße Kugel formen und diese auf der Arbeitsfläche mit der Hand zum Cevapcici rollen.
6. Die Cevapcici in Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten. Mit Schnittlauchröllchen garnieren und mit dem Krautsalat servieren.

### ZUTATEN

<b>1,5 kg</b>	Weißkohl
<b>550 g</b>	Veganes Hack
<b>3</b>	Knoblauchzehen
<b>1</b>	Zitrone
<b>1</b>	Zwiebel
<b>1</b>	Möhre
<b>1</b>	Schalotte
<b>3 EL</b>	Pflanzenöl
<b>2 TL</b>	Hartweizengrieß
<b>1 TL</b>	Zucker
<b>½ TL</b>	Paprikapulver, edelsüß
<b>½ TL</b>	Paprikapulver, rosenscharf
<b>½ Topf</b>	Schnittlauch zum Garnieren
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 481 G)

Brennwert	620 kcal / 2584 kJ
Fett	36,2 g
davon ges. Fettsäuren	2,2 g
Kohlenhydrate	34,4 g
davon Zucker	22,9 g
Eiweiß	33 g
Salz	3,3 g



## PALATSCHINKEN mit Zwetschgenkompott



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Das Mehl fein sieben. Mit den Eiern, 1 EL Zucker, dem Salz, der Milch und 1 Schuss Sprudelwasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren. Mit 125 ml Wasser und dem restlichen Zucker aufkochen. Die Zitronenschale abreiben und 1 Prise Zimt dazugeben. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 3-5 Minuten ziehen lassen.
3. Den Teig in einer mit Öl eingepinselten heißen Pfanne ausbacken. Die Palatschinken nicht zu dick aber auch nicht zu dünn backen.
4. Die gebackenen Palatschinken jeweils einrollen und mit dem Zwetschgenkompott servieren.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Zwetschgen oder Pflaumen
<b>150 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>75 g</b>	Zucker
<b>300 ml</b>	Milch
<b>2</b>	Eier
<b>½</b>	Zitrone
<b>1 Stange</b>	Zimt
<b>1 Prise</b>	Salz
<b>1 Schuss</b>	Sprudelwasser
	Pflanzenöl
	Puderzucker zum Bestäuben

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 291 G)

Brennwert	407 kcal / 1709 kJ
Fett	13,2 g
davon ges. Fettsäuren	3,4 g
Kohlenhydrate	60,6 g
davon Zucker	34,1 g
Eiweiß	9,2 g
Salz	0,4 g



## WARENIKI MIT KARTOFFELN und Salat



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln abwaschen, gut schälen und gar kochen. Beim abgießen der Kartoffeln das Wasser auffangen.
2. Das Mehl, das Ei, das Kartoffelwasser mit 1 EL Olivenöl und Salz zu einem Teig kneten. Zu einer Kugel formen und 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
3. Die gekochten Kartoffeln stampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter unterrühren.
4. Den Wareniki-Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 2 cm dick ausrollen. Mit einem kleinen Glas oder Keksausstechern Kreise ausstechen. Auf jeden Kreis 1 TL von der Kartoffelfüllung legen. Die Kreise einmal falten und die Ränder dünn mit Wasser bestreichen. Die Kanten zusammendrücken.
5. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei geringer Hitze ca. 10 Minuten braten.
6. Den Salat waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und raspeln. Alle Zutaten vermengen und mit einem Dressing aus Öl, Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Wareniki in Salzwasser kochen, bis sie oben schwimmen und mit den gebratenen Zwiebeln und Salat servieren.

### ZUTATEN

#### Für die Wareniki:

<b>600 g</b>	Kartoffeln
<b>500 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>200 ml</b>	Kartoffelwasser
<b>3</b>	Zwiebeln
<b>1</b>	Ei
<b>1 TL</b>	Butter
<b>½ TL</b>	Salz
	Olivenöl
	Pfeffer

#### Für den Salat:

<b>150 g</b>	Salatmix
<b>100 g</b>	Mini-Romarispecktomaten
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1 EL</b>	Balsamico
<b>1</b>	Apfel
<b>1</b>	Möhre
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 477 G)

Brennwert	737 kcal / 3108 kJ
Fett	15,4 g
davon ges. Fettsäuren	2,8 g
Kohlenhydrate	125 g
davon Zucker	12,1 g
Eiweiß	18,7 g
Salz	0,7 g