FRISCH DURCH DIE WIESN-WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Sonnenblumenöl / Balsamico / Branntwein-Essig / Salz / Pfeffer / Zucker / Puderzucker / Gemüsebrühe

---

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ◯ Sauerkraut 400 g
- ◯ Weizenmehl Type 405 250 g
- ◯ Sultaninen (Rosinen) 100 g
- ◯ Honig 40 g
- ◯ Senf 30 g
- ◯ Cola 40 ml
- ◯ Apfelsaft 40 ml
- ◯ Sprudelwasser (optional) 40 ml
- ◯ Cognac 40 ml
- ◯ Roggenbrötchen 8
- ◯ Gewürzgurken 6
- ◯ Eier 6
- ◯ Fruchtaufstrich 2 EL
- ◯ Vanillinzucker 1 Pck.

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- ◯ Kartoffeln (festkochend) 1 kg
- ◯ Mini-Romarispen-tomaten 400 g
- ◯ Himbeeren 30 g
- ◯ Radieschen 8
- ◯ Knoblauchzehen 3
- ◯ Rote Paprika 3
- ◯ Gelbe Paprika 2
- ◯ Rote Zwiebeln 2
- ◯ Zwiebeln 2
- ◯ Salatherzen Mini-Romana 2
- ◯ Zitrone 1
- ◯ Salatgurke 1
- ◯ Petersilie 1 Topf
- ◯ Schnittlauch 1 Topf
- ◯ Lauchzwiebeln 1 Bund

AUS DEM KÜHLREGAL

- ◯ Spareribs 1,5 kg
- ◯ Kloßteig 500 g
- ◯ Parmesan 150 g
- ◯ Butter 125 g
- ◯ Frischkäse 100 g
- ◯ Pflanzenmargarine 20 g
- ◯ Milch 450 ml
- ◯ Nürnberger Rost-bratwürste 24

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- ◯ Blattspinat 450 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

BAYRISCHER VEGETARISCHER KARTOFFELSALAT

4 Portionen | 50 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser garkochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin ohne Farbe anschwitzen.

2. Für die Marinade Essig und 4 EL Pflanzenöl mit einer Prise Zucker verrühren, salzen und pfeffern. Anschließend nacheinander Senf und warme Brühe untermischen. Die fertig gegarten Kartoffeln kurz abschrecken, heiß pellen und in Scheiben schneiden.

3. Die Zwiebeln noch heiß dazugeben. Die warme Marinade unterheben. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden und den Salat ca. 25 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, waschen und achteln.

4. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Radieschen und Schnittlauch bestreut servieren. Je nach Wunsch lauwarm oder kalt servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln (festkochend)
250 ml	Gemüsebrühe
8	Radieschen
6	Gewürzgurken
2	Zwiebeln
6 EL	Branntwein-Essig
5 EL	Pflanzenöl
2 TL	Senf
½ Topf	Schnittlauch
1 Prise	Zucker
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 467 G)

Brennwert	360 kcal / 1510 kJ
Fett	12,4 g
davon ges. Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	50,6 g
davon Zucker	9,4 g
Eiweiß	7,5 g
Salz	0,9 g

KAISERSCHMARRN

4 Portionen | 20 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Sultaninen für 20 Minuten im Cognac oder Sprudelwasser einlegen.
2. Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Zucker und einer Prise Salz schaumig rühren. Das Mehl und die Milch löffelweise in die Schaummasse rühren. Den Vanillinzucker dazugeben.
3. 50 g Margarine in einem Topf schmelzen. Das Eiweiß aufschlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Zum Schluss die flüssige Margarine mit den Sultaninen unterziehen.
4. In einer Pfanne etwas Margarine zerlassen und den Teig ca. 1 cm hoch eingießen. Hitze etwas reduzieren und den Teig goldgelb anbacken. Für 2 Minuten einen Deckel auf die Pfanne geben, bis der Teig angezogen ist. Dann den Teig umdrehen und wieder anbacken lassen.
5. Den fertigen Kaiserschmarrn mit einer Gabel in mundgerechte Stücke teilen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Himbeeren und Fruchtaufstrich servieren.

ZUTATEN

250 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Sultaninen oder Rosinen
450 ml	Milch
4 EL	Cognac oder Sprudelwasser
2 EL	Zucker
6	Eier
1 Pck.	Vanillinzucker
1 Prise	Salz
	Puderzucker
	Pflanzenmargarine
	Himbeeren und Fruchtaufstrich zum Garnieren

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 305 G)

Brennwert	595 kcal / 2502 kJ
Fett	20,3 g
davon ges. Fettsäuren	6,0 g
Kohlenhydrate	82,9 g
davon Zucker	38,7 g
Eiweiß	17,8 g
Salz	0,7 g

WIESN-BURGER

mit Sauerkraut

4 Portionen | 45 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und auseinanderzupfen. Die Zwiebeln schälen und in hauchdünne Streifen schneiden.
2. Die Paprika putzen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
3. Sauerkraut, Zwiebeln und Paprika in einer Schüssel mit dem Apfelsaft und 2 EL Sonnenblumenöl mischen, mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und 30 Minuten ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Honig und den Senf verrühren. Die Rostbratwürste in 2 EL Öl braten und die Roggenbrötchen aufbacken. Die Brötchen aufschneiden und mit Frischkäse bestreichen.
5. Auf den unteren Hälften jeweils 1 bis 2 EL Sauerkrautsalat und 3 Würstchen anrichten und mit etwas Honig-Senf beträufeln und zuklappen.
6. Die Wiesn-Burger mit Petersilie garnieren und mit dem restlichen Sauerkrautsalat servieren.

ZUTATEN

400 g	Sauerkraut
100 g	Frischkäse
4 EL	Apfelsaft
4 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Honig
2 EL	Senf
24	Nürnberger Rostbratwürste
8	Roggenbrötchen
3	Paprika
2	rote Zwiebeln
2 Zweige	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 341 G)

Brennwert	611 kcal / 2540 kJ
Fett	41,3 g
davon ges. Fettsäuren	11,3 g
Kohlenhydrate	33,5 g
davon Zucker	11,2 g
Eiweiß	22,6 g
Salz	4,3 g

SPINATKNÖDEL

mit Parmesan

4 Portionen | 50 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat auftauen lassen und in ein Sieb geben. Abtropfen lassen und mit den Händen kräftig ausdrücken. Dann auf einem großen Schneidebrett fein hacken und etwas salzen.
2. Den Kloßteig mit dem Spinat gut vermischen. Aus der Masse ca. 12 Knödel formen.
3. Die Knödel in einen großen Topf mit siedendem Wasser geben und ca. 20 Minuten garen.
4. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
5. Die Butter schmelzen und die Tomaten und die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten.
6. Den Parmesan reiben. Die Knödel mit den Tomaten auf Teller verteilen, und mit Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

ZUTATEN

500 g	Kloßteig (kochfertig)
450 g	Blattspinat (TK)
400 g	Mini-Romarispentomaten
150 g	Parmesan
125 g	Butter
1 Bund	Lauchzwiebeln
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 438 G)

Brennwert	529 kcal / 2200 kJ
Fett	28,8 g
davon ges. Fettsäuren	15,3 g
Kohlenhydrate	43,8 g
davon Zucker	7,1 g
Eiweiß	18,2 g
Salz	0,8 g

FR

SPARERIBS MIT HONIG

und gemischtem Salat

4 Portionen | 70 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Spareribs unter fließend kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

2. Den Knoblauch mit Cola, Honig, 3 EL Zitronensaft (frisch gepresst), 2-3 TL Zucker und 4 EL Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Die Spareribs hineinlegen, den Beutel verschließen und die Marinade in der Tüte rundum auf dem Fleisch verteilen. Im Kühlschrank 3-4 Stunden (am besten über Nacht) ziehen lassen.

4. Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden.

5. Aus dem Balsamico, 2 EL Öl, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

6. Die Spareribs aus dem Beutel nehmen, auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Ober- und Unterhitze ca. 50-55 Minuten garen. Ab und zu mit der übrigen Marinade bestreichen.

7. Die Spareribs mit dem Salat und dem Dressing servieren.

ZUTATEN

1,5 kg	Spareribs
40 ml	Cola
6 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
3 TL	Zucker
3	Knoblauchzehen
2	Salatherzen Mini-Romana
1	Zitrone
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Salatgurke
	Salz
	Pfeffer
	Balsamico

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 683 G)

Brennwert	925 kcal / 3859 kJ
Fett	56,2 g
davon ges. Fettsäuren	15,1 g
Kohlenhydrate	26,9 g
davon Zucker	25 g
Eiweiß	75,9 g
Salz	16,9 g