FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Muskatnuss, gemahlen / Weizenmehl / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

◯ H-Milch	100 ml
◯ Agavendicksaft	10 ml

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

◯ Blumenkohl	800 g
◯ Champignons (braun)	700 g
◯ Möhren	300g
◯ Brokkoli	250 g
◯ Mini-Romarispentomaten	250 g
◯ Feldsalat	200 g
◯ Rucola	100 g
◯ Petersilie	2 Töpfe
◯ Basilikum	1 Topf
◯ Zucchini	5
◯ Knoblauchzehen	5
◯ Zitronen	3
◯ Frühlingszwiebeln	3
◯ Avocados	2
◯ Zwiebel	1
◯ Rote Zwiebel	1
◯ Gelbe Paprika	1
◯ Rote Paprika	1

AUS DEM KÜHLREGAL

◯ Lachsfilet	1 kg
◯ Hähnchenbrustfilet	500 g
◯ Rindergulasch	500 g
◯ Körniger Frischkäse	200 g
◯ Butter	50 g
◯ Frischkäse	20 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

◯ Blattspinat	500 g
◯ Erbsen	400 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

VEGAN

MO

AVOCADOSALAT

mit gebratenen Champignons

4 Portionen | 15 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Feldsalat und den Rucola waschen, putzen und trocknen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und hacken. Beides in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Champignons hineingeben und von allen Seiten kurz anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit dem restlichen Olivenöl und dem Agavendicksaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Avocado schälen und den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
5. Den Salat mit den Avocadoscheiben und den Tomaten auf Tellern anrichten. Die gebratenen Champignons darauf geben und mit dem Dressing servieren.

ZUTATEN

300 g	Champignons
250 g	Mini-Romarispentomaten
200 g	Feldsalat
100 g	Rucola
3 EL	Olivenöl
1 EL	Agavendicksaft
2	Avocados
1	Zitrone
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 330 G)

Brennwert	293 kcal / 1208 kJ
Fett	24.2 g
davon ges. Fettsäuren	3.1 g
Kohlenhydrate	7 g
davon Zucker	4.2 g
Eiweiß	6.4 g
Salz	0.4 g

VEGE-TARISCH

DI

ZUCCHININUDELN

mit Petersilienpesto, Tomaten und Hüttenkäse

4 Portionen | 15 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Zucchini in feine, längliche Streifen hobeln oder durch den Spiralschneider drehen.

2. Für das Petersilienpesto die Petersilie waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Petersilie und Knoblauch mit dem Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

3. Die Tomaten waschen und halbieren.

4. Die Zucchininudeln mit dem Petersilienpesto vermengen, auf Tellern portionieren und mit dem Hüttenkäse und den Tomaten garniert servieren.

Tipp: Mit Pinienkernen garnieren.

ZUTATEN

200 g	Körniger Frischkäse
250 g	Mini-Romarispentomaten
4 EL	Olivenöl
1 Topf	Petersilie
4	Zucchini
2-3	Knoblauchzehen
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 424 G)

Brennwert	427 kcal / 1769 kJ
Fett	33.3 g
davon ges. Fettsäuren	6.5 g
Kohlenhydrate	11.1 g
davon Zucker	8.6 g
Eiweiß	18.5 g
Salz	1.1 g

FISCH

MI

GEBRATENER LACHS

auf Champignon-Spinat

4 Portionen | 25 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat auftauen lassen und anschließend ausdrücken. Die Lachsfilets abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie abbrausen und grob hacken. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und hacken.

3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Champignons hinzufügen und mitdünsten. Den Spinat hineingeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss den Frischkäse untermengen.

4. Die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl ca. 3 Minuten knusprig braten. Die Butter hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Die Hitze reduzieren, den Lachs wenden und weitere 3 Minuten garen lassen.

5. Die Lachsfilets auf dem Spinat-Champignon-Bett anrichten. Die Zitrone in Spalten schneiden und als Deko platzieren. Mit frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

1 kg	Lachsfilet
500 g	Blattspinat (TK)
400 g	braune Champignons
3 EL	Olivenöl
2 EL	Frischkäse
1 EL	Butter
½ Topf	Petersilie
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
½	Zitrone
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 523 G)

Brennwert	703 kcal / 2926 kJ
Fett	46.9 g
davon ges. Fettsäuren	10.7 g
Kohlenhydrate	5.7 g
davon Zucker	2.4 g
Eiweiß	61.5 g
Salz	1.1 g

VEGE-TARISCH

DO

BUNTE BLUMENKOHLPFANNE

4 Portionen | 20 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Blumenkohlröschen vom Strunk entfernen, in gleich große Stücke schneiden und zerkleinern, sodass ganz kleine Röschen entstehen.
2. Die Möhren schälen und würfeln. Die Petersilie abbrausen und hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
3. Die Butter in der Pfanne schmelzen und den Blumenkohl hineingeben. Mit Salz und Muskat würzen, gut verrühren und 5-6 Minuten goldbraun braten. Die Möhrenwürfel, die Erbsen und die Frühlingszwiebeln dazugeben, weitere 5-10 Minuten braten, bis der Blumenkohl goldbraun ist.
4. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Auch Strunk und Blumenkohlblätter können verwendet werden. Einfach klein schneiden und mit in die Pfanne geben.

ZUTATEN

800 g	Blumenkohl
400 g	Erbsen (TK)
300 g	Möhren
1 EL	Butter
1 Topf	Paprikapulver, edelsüß
½ Topf	Petersilie
3	Frühlingszwiebeln
½	Zitrone
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 414 G)

Brennwert	204 kcal / 857 kJ
Fett	3.7 g
davon ges. Fettsäuren	1.7 g
Kohlenhydrate	23.1 g
davon Zucker	17.2 g
Eiweiß	12.6 g
Salz	0.3 g

FLEISCH

FR

HÄHNCHENBRUST

mit Gemüse und Basilikumsoße

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, den Strunk entfernen und in Röschen teilen. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Das Basilikum abbrausen und fein hacken.

2. Das Hähnchenfilet abspülen und trockentupfen. In der Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

3. Das Gemüse mit in die Pfanne geben und anbraten.

4. Für die Basilikumsoße die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und anschwitzen lassen. Die Brühe unter Rühren nach und nach zugeben, 5 Minuten köcheln lassen und mit der Milch abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das gehackte Basilikum unterrühren und mit dem Pürierstab aufschäumen.

5. Das Filet in Streifen schneiden, mit dem Gemüse und der Basilikumsoße anrichten.

ZUTATEN

500 g	Hähnchenbrustfilet
250 g	Brokkoli
300 ml	Gemüsebrühe
100 ml	H-Milch 1,5 % Fett
3 EL	Butter
3 EL	Weizenmehl
1-2 EL	Olivenöl
½ Topf	Basilikum
1	Zucchini
1	gelbe Paprika
1	grüne Paprika
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 390 G)

Brennwert	365 kcal / 1527 kJ
Fett	17.8 g
davon ges. Fettsäuren	5.4 g
Kohlenhydrate	14 g
davon Zucker	7 g
Eiweiß	34.3 g
Salz	0.8 g