WOCHENEINKAUFSLISTE



FRISCH DURCH DIE WOCHE







DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Zucker / Paprikapulver (edelsüß und scharf) / Currypulver / Zimt

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL		AUS DEM KÜHLREGAL		ANSONSTEN BENÖTIGE
O Burger-Brötchen	8	Crème fraîche	4 TL	NOCH FOLGENDES:
○ Ei	1	Saure Sahne	200 g	
 Agavendicksaft 	2 EL	O Butter	50 g	
O Tafel-Meerrettich	3 EL	Hähnchen (ca. 1,4 kg)	1	
Bier	500 ml	Rinderhackfleisch	500 g	
Malzbier	250 ml	Bratwürste	4	
○ Honig		vegane	4	
○ BBQ Sauce		Burger-Patties		
Senf		•••		
		AUS DEM TIEFKÜHLREGAL		
AUS DEM OBST-UND-GEI SORTIMENT	MÜSE-	Lachsfilet	1 kg	
Zwiebeln	6			
Knoblauchzehe	1			
	4			
Rotkohl	400 g			
O Bio-Zitrone	2			
O rangen	3			
○ Apfel	1			
O Apici				
O Petersilie	3 Töpfe			



VEGGIE-BURGER MIT ORANGENSPALTEN











40 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Möhren schälen und in dünne Streifen hobeln.
 Die Petersilie waschen, zupfen und hacken.
- 2. Die Möhren in der Butter 2 bis 3 Minuten andünsten. Die Petersilie untermischen. Mit Salz, Zucker und Paprikagewürz abschmecken.
- Die Orangen filetieren. Zusammen mit dem Agavendicksaft in einer Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Crème fraîche, den Senf und den Honig verrühren.
- Die veganen Patties von beiden Seiten im Öl knusprig braten.
- Die Brötchen aufschneiden, die Schnittflächen mit der Senfsauce bestreichen. Die unteren Hälften mit dem Möhrensalat belegen und die gebratenen Patties und die Orangenscheiben darauf geben. Die obere Hälfte zuklappen und genießen!

ZUTATEN

4	Möhren	2 TL	Senf
1/2 Topf	frische Petersilie	1EL	Pflanzenöl
	(nach Geschmack)		etwas Zucker oder Honig
2	Orangen		Salz
2 EL	Agavendicksaft		Zucker
1 Prise	Pfeffer		Paprikapulver
4	Burger-Brötchen		
4 TL	Crème fraîche		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 290 g)

Brennwert	1426 kJ / 341 kcal	
Fett	13,3 g	
davon ges. Fettsäuren	11,7 g	
Kohlenhydrate	31,1 g	
davon Zucker	14,8 g	
Eiweiß	20,1 g	
Salz	3 g	



GANZES HÄHNCHEN VOM GRILL









4 Portionen

120 Minuten

Mittel



ZUBEREITUNG

- Für die Marinade den Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken. Knoblauch mit den restlichen Marinaden-Zutaten gut verrühren.
- 2. Das frische oder aufgetaute Huhn von innen und außen unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut abtupfen. Das Huhn von innen und von außen mit der Marinade bepinseln.
- Das Bier in den Flüssigkeitsbehälter des Geflügelbräters/-halters füllen und das Huhn mit seiner hinteren Öffnung auf den Geflügelbräter/-halter setzen. Die Flügel des Hähnchens auf den Rücken drehen.
- Das Hähnchen auf den Gitterrost eines Kugelgrills
 (oder eines Grills mit ausreichend hohem Deckel)
 bei mittlerer Hitze (ca. 160-180 °C) ca. 80-90 Minuten
 garen. 15 Minuten vor Ende der Grillzeit das Huhn noch
 2-3 Mal mit der Marinade bestreichen. Das Hähnchenfleisch sollte eine Kerntemperatur von 80 °C erreichen.
 Überprüfen lässt sich das am besten mit einem digitalen
 Fleischthermometer. Alternativ nach der Zeit die Brust
 leicht einstechen. Tritt klarer, dünnflüssiger Fleischsaft
 aus, ist das Hähnchen gar.
- **5.** Den Bräter vom Grill heben (Achtung, sehr heiß, Grillhandschuhe benutzen!) und das Huhn bis zum Servieren noch 5-10 Minuten darauf ruhen lassen.
- Das Huhn vom Bräter nehmen, Brüste und Keulen auslösen. Das Fleisch zusammen mit dem Fleischsaft aus der Auffangschale und frischem Brot und grünem Salat servieren.

Hinweis: Von alternativen Garmethoden mit einer Bierdose wird abgeraten, da durch die hohen Temperaturen, Fette und Alkoholdämpfe sich die Druckfarben sowie der Dosenlack lösen und ins Lebensmittel gelangen können.

ZUTATEN

1 Hähnchen, ca. 1,4 kg (frisch oder aufgetaut)
500 ml Bier (ersatzweise Wasser oder Brühe)
Hähnchenhalter/-bräter Flüssigkeitsbehälter & Auffangschale

1 EL	Salz	1	Knoblauchzehe
1 EL	Curry	4 EL	Pflanzenöl
1/2 EL	Senf	1 Msp.	Pfeffer, weiß
1 EL	Zucker	1 Msp.	Zimt

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 421 g)

Brennwert	4445 kJ / 1070 kcal	
Fett	83,4 g	
davon ges. Fettsäuren	26,4 g	
Kohlenhydrate	7 g	
davon Zucker	5,3 g	
Eiweiß	71,9 g	
Salz	4,7 g	









4 Portionen











ZUBEREITUNG

- Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob
- 2. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und die Petersilie zu einer dünnen Paste mixen. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben und mit Salz abschmecken.
- Die Lachsfilets mit 2 EL Olivenöl bestreichen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite 2–3 Minuten grillen oder in der Pfanne anbraten. Mit dem Pesto anrichten.
- Tipp: Dazu einen leichten Salat oder Salzkartoffeln

ZUTATEN

2 Töpfe	Petersilie	1 kg	Lachsfilets (TK)
1/2	Zitrone		Salz
4 EL	Olivenöl		Pfeffer, weiß

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 286 g)

Brennwert	2768 kJ / 665 kcal	
Fett davon ges. Fettsäuren	46,4 g 8,8 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	3,3 g 0,3 g	
E iweiß	58,2 g	
Salz	0.5 a	



ROTKOHL-BURGER











40 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden.
- 2. Die Zwiebel und den Apfel fein würfeln und zusammen mit dem Saft einer halben Orange mit den Rotkohlstreifen vermengen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
- 3. Die saure Sahne mit dem Meerrettich und Honig gut vermengen. Die Zitronenschale abreiben und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Meerrettichcreme Beiseite stellen.
- Die Zwiebel fein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch, einem Ei und dem Senf vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Aus dem Hackfleischgemisch vier gleichgroße Rinderpatties formen.
- **5.** Die Patties im Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze in der Pfanne gar ziehen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die Brötchen im Toaster leicht erwärmen und die Innenflächen mit der Meerrettichcreme bestreichen. Die Burger mit Rotkohlsalat, Patties und etwas BBQ Dip belegen und mit etwas Petersilie garnieren.

ZUTATEN

400 g	Rotkohl	200 g	Saure Sahne
1	Zwiebel	3 EL	Tafel-Meerrettich
1	Apfel	1	Bio-Zitrone
1/2	Orange	1/2 TL	Honig
1 EL	Balsamico	4	Hamburger
1 TL	Senf		Brötchen
1	Ei		BBQ Dip
1 EL	Olivenöl		Frische Petersilie
1	kleine Zwiebel		Salz
500 g	Rinderhack- fleisch		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 500 g)

Brennwert	2395 kJ / 574 kcal	
Fett	35,3 g	
davon ges. Fettsäuren	8,8 g	
Kohlenhydrate	29,7 g	
davon Zucker	20,9 g	
Eiweiß	31,6 g	
Salz	1,7 g	



GEGRILLTE ROSTBRATWURST MIT BIERZWIEBELN









4 Portionen

10 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin 5-6 Minuten anschwitzen. Dabei dürfen die Zwiebeln auch gern etwas Farbe annehmen.
- 2. Das Paprikapulver mit in die Pfanne geben, kurz mitschwitzen lassen und mit dem Malzbier ablöschen. Die Zwiebeln nun so lange schmoren, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.
- Die geschmorten Bierzwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter in kleinen Stücken in die Zwiebeln einrühren.
- Die Rostbratwurst auf dem Grill zubereiten und auf den geschmorten Zwiebeln servieren.
- **5.** Tipp: In ein aufgeschnittenes Brötchen gelegt, wird aus der Rostbratwurst mit Bierzwiebeln eine rustikale Hotdog-Variante.

ZUTATEN

4	Zwiebeln	1/2 TL	Paprika, edelsüß
1EL	Pflanzenöl	1/2 TL	Paprika, scharf
50 g	Butter		Salz
4	Bratwürste		Pfeffer
250 ml	Malzbier		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 284 g)

Brennwert	2677 kJ / 646 kcal	
Fett	52,6 g	
davon ges. Fettsäuren	17,6 g	
Kohlenhydrate	19,5 g	
davon Zucker	16,6 g	
Eiweiß	21,5 g	
Salz	3,3 g	