WOCHENEINKAUFSLISTE



FRISCH DURCH DIE WOCHE







DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Salz / Pfeffer / Muskatnuss, gemahlen / Paprikapulver, edelsüß / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL		Möhren	300 g	ANSONSTEN BENÖTIGE ICH
Reis	250 g	Rote Paprika	1	NOCH FOLGENDES:
Basmati Reis	125 g	Zitrone	1	
○ Tagliatelle	400 g	Petersilie	1Topf	
○ H-Milch, 3,5 %	100 ml	Feigen	8	
Gehackte Tomaten	400 g	reigen	0	
○ Tomatenmark	1EL	AUS DEM KÜHLREGAL		
○ Eier	9	Hackfleisch,	500 g	
Brötchen	4	gemischt	500 g	
(zum Aufbacken)		 Hähnchenbrustfilets 	4	
Glühwein	800 ml	(à 175 g)		
O Delikatess-Sauce	54 g	○ Garnelen-Spieße	400 g	
zum Braten		Schmelzkäse	200 g	
Senf, mittelscharf	4 EL	Gouda	100 g	
AUS DEM OBST- & GEMÜS	E-	Crème fraîche	250 g	
SORTIMENT		Schlagsahne	500 ml	
Complex Control Con	1	Butter	30 g	
Zwiebel	1	Frischkäse,	300 g	
 Lauchzwiebeln 	4	Sorte: Kräuter		
OPorree	2 Stangen			
Weißkohl	1			
Kleine Kartoffeln, festkochend	1kg			



KÄSE-LAUCH-SUPPE MIT GEHACKTEM











15 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein schneiden und hacken. Den Porree putzen und in feine Scheiben schneiden.
- 2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben, krümelig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Porree zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- 3. Den Schmelzkäse und die Crème fraîche hinzufügen. Gut umrühren. Nach Geschmack würzen und nochmal aufkochen lassen.
- Die Brötchen im Ofen nach Packungsanleitung aufbacken.
- Die Käse-Lauch-Suppe auf Suppentellern anrichten. Nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren und mit den aufgebackenen Brötchen servieren.

ZUTATEN

500 g	Hackfleisch, gemischt	4 EL	Olivenöl
	4	Brötchen	
1	Zwiebel		(zum Aufbacken)
1	Knoblauchzehe		Muskatnuss,
2 Stangen	Porree		gemahlen
200 g	Schmelzkäse		Salz
150 g	Crème fraîche		Pfeffer
750 ml	Gemüsebrühe		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 317 g)

Brennwert	2421 kJ / 582 kcal	
Fett davon ges. Fettsäuren	41,2 g 18,1 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	34,9 g 9,1 g	
E iweiß	15,5 g	
Salz	4,1 g	



SENFEIER MIT KARTÖFFELCHEN











60 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Kartöffelchen waschen und in etwas Salzwasser ca. 15–20 Minuten kochen. Anschließend abschütten, möglichst heiß pellen und warm stellen.
- 2. Die Eier in kochendem Wasser für 10 Minuten kochen, danach mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
- 3. Währenddessen die Frühlingszwiebeln und die Paprika waschen, putzen und fein schneiden.
- Die Sahne in einem Topf erhitzen, den Senf zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die gekochten Eier halbieren und in der Senfsoße erhitzen.
- 5. Die Senfeier mit den Kartöffelchen auf den Tellern anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und Paprikawürfeln bestreuen.

ZUTATEN

1 kg	kleine Kartoffeln (festkochend)	500 ml	Schlagsahne
	(restriction)	4 EL	Senf, mittelscharf
8	Eier		Salz
2-3	Lauchzwiebeln		Pfeffer
1	rote Paprika		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 540 g)

Brennwert	3314 kJ / 797 kcal	
Fett	55 g	
davon ges. Fettsäuren	30,2 g	
Kohlenhydrate	53,2 g	
davon Zucker	10,7 g	
Eiweiß	18,3 g	
Salz	1,1 g	



HÄHNCHENBRUST MIT GLÜHWEINSAUCE











35 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Hähnchenbrustfilets salzen, pfeffern und im Öl in der Pfanne von jeder Seite 2 Minuten braten. Anschließend weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze in der Pfanne ziehen lassen.
- 2. Den Glühwein aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Die Bratensauce zufügen und 3 Min. köcheln lassen. Die Crème fraîche hineingeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Den Reis nach Packungsanweisung kochen, auf einem Sieb abtropfen und mit der Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Feigen in Viertel schneiden und in dem Olivenöl 1 Min. anbraten.
- Die Hähnchenbrust, die Feigen und den Reis anrichten und mit der Sauce servieren.

ZUTATEN

4 (à ca. 175g)	Hähnchen- brustfilets	250 g	Reis
` 3,		30 g	Butter
2 EL	Pflanzenöl	2 EL	Olivenöl
800 ml	Glühwein	8	frische Feigen
54 g	Delikatess-		7ucker
	Sauce zum		Zuckei
	Braten		Salz
100 g	Crème fraîche		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 571 g)

Brennwert	3124 kJ / 746 kcal	
Fett	29,7 g	
davon ges. Fettsäuren	12,8 g	
Kohlenhydrate	57,8 g	
davon Zucker	38,2 g	
E iweiß	40,4 g	
Salz	1,9 g	



TAGLIATELLE MIT GARNELEN UND FRISCHKÄSESAUCE









4 Portionen

20 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Tagliatelle in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe kochen. In einem Sieb abschütten, abtropfen lassen und warm stellen.
- 2. Die Petersilie waschen, 4 Zweige zurücklegen, den Rest vom Stiel abzupfen und fein hacken. Den Frischkäse zusammen mit der Milch in einem Topf erhitzen, die gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Garnelenspieße nach Packungsanleitung zubereiten.
- Die Nudeln mit der Soße und den Garnelenspießen anrichten. Mit Petersilienzweigen garniert servieren.
- 5. Tipp: Alternativ lässt sich das Gericht auch mit losen Garnelen zubereiten. Dafür die tiefgekühlten Garnelen über Nacht auftauen lassen, mit kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen. Die Garnelen in einer Pfanne mit heißem Olivenöl ringsherum anbraten, die Hitze reduzieren und die Garnelen garziehen lassen, in die Frischkäse-Sauce geben und nochmal erhitzen.

ZUTATEN

400 g	Tagliatelle	400 g	Garnelen-Spieße
1/2 Topf	Petersilie		alternativ: Garnelen (TK)
300 g	Frischkäse, Sorte: Kräuter		Salz
100 ml	H-Milch, 3,5 %		Pfeffer
1 EL	Sonnenblumenöl		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 492 g)

Brennwert	2688 kJ / 642 kcal	
Fett	26,5 g	
davon ges. Fettsäuren	13,4 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	54,5 g 6,6 g	
Eiweiß	41 g	
Salz	1,5 g	



VEGETARISCHE KOHLROULADEN











80 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Weißkohl putzen, waschen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Den ganzen Kohlkopf 1-2 Min. kochen, herausnehmen und 16 Kohlblätter ablösen.
- 2. Die Kohlrippe mit einem Messer flach schneiden. Die Kohlblätter 3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Den Reis kochen. Den Gouda und die geputzten Möhren grob raspeln und die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Den abgekühlten Reis in eine Schüssel geben, mit dem Käse, den Möhren und den Frühlingszwiebeln vermengen.
- Das Ei zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles nochmals gut untermengen. Die Füllung auf die Kohlblätter verteilen und einrollen.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Rouladen rundherum anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die gehackten Tomaten, das Tomatenmark, 1 Prise Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft (frisch gepresst) und das Paprikapulver zugeben und die Rouladen 30 Min. garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kohlrouladen vor dem Servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

ZUTATEN

1	Weißkohl	4 EL	Sonnenblumenöl
125 g	Basmati Reis	400 g	gehackte
100 g	Gouda		Tomaten
300 g	Möhren	1TL	Paprikapulver, edelsüß
1	Lauchzwiebel	1/2 Topf	frische Petersilie
1	Ei		Salz
100 ml	Gemüsebrühe		Pfeffer
1 EL	Tomatenmark		7ucker
1/2	Zitrone		Zucici

NÄHRWERTE

pro	Port	ion ((ca.	655	g)
-----	------	-------	------	-----	----

Brennwert	2237 kJ / 534 kcal	
Fett davon ges. Fettsäuren	19 g 6,4 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	58,4 g 17,7 g	
E iweiß	23,6 g	
Salz	2,7 g	