

## FRISCH DURCH DIE WOCHE



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olive­nöl / Sonnenblumenöl / Rapsöl / Salz / Meersalz / Pfeffer / Pfeffer aus der Mühle / Paprikapulver, edelsüß / Muskatnuss, gemahlen / 1 Zimtstange / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

## AUS DEM REGAL

- |                                                   |       |
|---------------------------------------------------|-------|
| <input type="radio"/> Preiselbeeren aus dem Glas  | 120 g |
| <input type="radio"/> Getrocknete Tomaten in Öl   | 60 g  |
| <input type="radio"/> Mandeln, gehobelt           | 45 g  |
| <input type="radio"/> Eier                        | 9     |
| <input type="radio"/> Tomatenmark                 | 30 g  |
| <input type="radio"/> Delikatess-Sauce zum Braten | 54 g  |
| <input type="radio"/> Kürbiskerne                 | 20 g  |
| <input type="radio"/> H-Schmand                   | 30 g  |
| <input type="radio"/> H-Milch 3,5 %               | 50 ml |

**AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT**

- |                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| <input type="radio"/> Zwiebeln        | 5     |
| <input type="radio"/> Lauchzwiebeln   | 2     |
| <input type="radio"/> Knoblauchzehen  | 2     |
| <input type="radio"/> Lauch-Stange    | 1     |
| <input type="radio"/> Zitrone         | 1     |
| <input type="radio"/> Kartoffeln      | 800 g |
| <input type="radio"/> Hokkaido-Kürbis | 350 g |
| <input type="radio"/> Möhren          | 2     |

- ☐ Kohlrabi 600 g
- ☐ Zucchini 1
- ☐ Rote Paprika 1
- ☐ Datteltomaten 150 g
- ☐ Birnen 2
- ☐ Petersilie 1 Topf

## AUS DEM KÜHLREGAL

- |                                                  |        |
|--------------------------------------------------|--------|
| <input type="radio"/> Knödelteig                 | 1000 g |
| <input type="radio"/> Hirschgulasch              | 1000 g |
| <input type="radio"/> Norwegisches<br>Lachsfilet | 600 g  |
| <input type="radio"/> Blätterteig                | 275 g  |
| <input type="radio"/> Vollmilch 3,5 %            | 30 ml  |
| <input type="radio"/> Saure Sahne                | 200 g  |
| <input type="radio"/> Parmesan                   | 180 g  |
| <input type="radio"/> Fetakäse                   | 125 g  |

## AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- ☐ Kräuter, gemischt 30 g
- ☐ Blattspinat 250 g

**ANSONSTEN BENÖTIGE ICH  
NOCH FOLGENDES:**

[illegible]

# GEMÜSE-FRITTATA MIT KRÄUTERDIP



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter mit der Sahne verrühren und mit Salz abschmecken. Den Kräuterdip beiseitestellen.
2. Die Eier verquirlen und mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und unter die Eier rühren.
3. Die Zucchini, die Paprika, die Datteltomaten und die Lauchzwiebeln waschen und putzen. Die Zucchini in Scheiben, die Paprika in Streifen und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zuerst die Zucchini und die Paprikastreifen einige Minuten anbraten. Den Knoblauch, die Datteltomaten und die Lauchzwiebeln dazugeben und unter Rühren 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft (frisch gepresst) würzen.
5. Die Hitze reduzieren und die Eimasse auf dem Gemüse verteilen. Die Frittata mit geschlossenem Deckel goldbraun braten.
6. Die Gemüse-Frittata mit einem Pfannenheber vom Rand lösen, auf einen Teller gleiten lassen und mithilfe eines zweiten Tellers wenden. Zurück in die Pfanne geben, goldbraun braten und mit dem Kräuterdip servieren.

## ZUTATEN

|       |                        |       |                        |
|-------|------------------------|-------|------------------------|
| 200 g | Saure Sahne            | 150 g | Datteltomaten          |
| 30 g  | Kräuter, gemischt (TK) | 2     | Lauchzwiebeln          |
|       |                        | 150 g | Datteltomaten          |
| 100 g | Parmesan               | 2 EL  | Olivenöl               |
| 1     | Zucchini               |       | Paprikapulver, edelsüß |
| 1     | Rote Paprika           |       | Salz                   |
| 8     | Eier                   |       | Pfeffer aus der Mühle  |
| 1/2   | Zitrone                |       |                        |
| 1     | Knoblauchzehe          |       |                        |

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 357 g)

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| Brennwert | kcal 417<br>kJ 1732 |
|-----------|---------------------|

|                       |        |                                                                                       |
|-----------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Fett                  | 29,5 g |  |
| davon ges. Fettsäuren | 11 g   |                                                                                       |
| Kohlenhydrate         | 14,2 g |                                                                                       |
| davon Zucker          | 10,5 g |                                                                                       |
| Eiweiß                | 21,7 g |                                                                                       |
| Salz                  | 1,1 g  |                                                                                       |

# CREMIGE KOHLRABI-LAUCHSUPPE MIT GEMÜSECHIPS



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln und den Kohlrabi schälen und würfeln. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Möhren waschen und putzen. 1 Möhre würfeln, die andere Möhre mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln.
2. Die Kartoffeln, den Lauch und die Möhrenwürfel in einem großen Topf mit der Gemüsebrühe 12 Minuten aufkochen.
3. Das Gemüse in dem Topf stampfen, die Milch dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den gewürfelten Kohlrabi dazugeben und die Suppe weitere 8 Minuten köcheln lassen.
4. Die Möhrenstreifen in einem Topf mit heißem Öl frittieren. Auf Küchenpapier entfetten und vor dem Servieren auf die Suppe geben.
5. Tipp: Auch rote Beete oder Pastinaken können zu Gemüsechips frittiert werden.

## ZUTATEN

|                |               |             |
|----------------|---------------|-------------|
| <b>800 g</b>   | Kartoffeln    | Pfeffer     |
| <b>600 g</b>   | Kohlrabi      | Salz        |
| <b>2</b>       | Möhren        | Olivener Öl |
| <b>1</b>       | Stange Lauch  |             |
| <b>1 Liter</b> | Gemüsebrühe   |             |
| <b>50 ml</b>   | H-Milch 3,5 % |             |

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 478 g)

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| Brennwert | kcal 363<br>kJ 1523 |
|-----------|---------------------|

|                                                                                                   |        |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  Fett          | 13,6 g |  |
| davon ges. Fettsäuren                                                                             | 1,3 g  |                                                                                       |
|  Kohlenhydrate | 46,3 g |                                                                                       |
| davon Zucker                                                                                      | 12,6 g |                                                                                       |
|  Eiweiß        | 9,3 g  |                                                                                       |
|  Salz          | 1,5 g  |                                                                                       |

# LACHSFILET MIT BUNTER KRUSTE



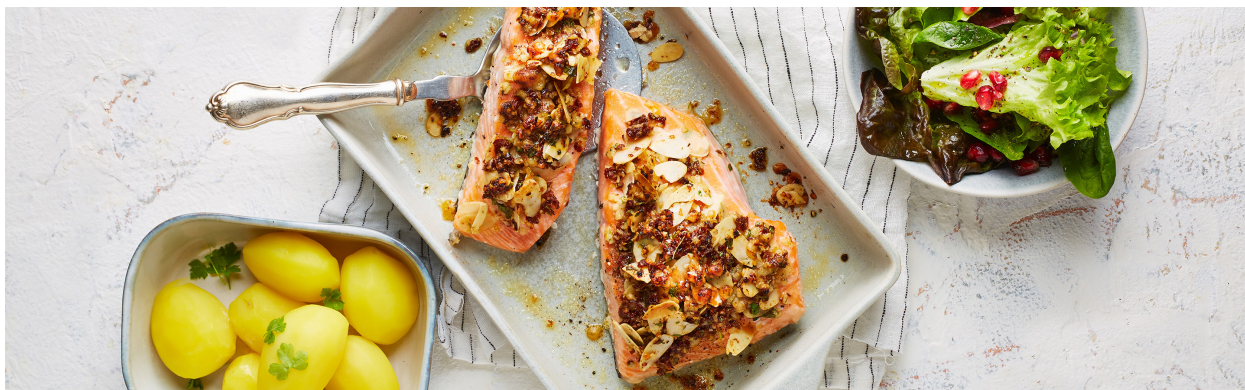
4 Portionen



30 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets auf der Hautseite in eine mit Pflanzenöl gefettete Auflaufform legen.
2. Den Parmesan reiben. Die Petersilie waschen und mit den getrockneten Tomaten klein hacken. Mit dem Parmesan und den Mandeln vermischen.
3. Die Lachsfilets mit der Mandel-Parmesan-Mischung restlos bedecken.
4. Die Lachsfilets mit bunter Kruste im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen, bis die Kruste kross und braun ist.
5. Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln und ein bunter Salat.

## ZUTATEN

|              |                           |               |                       |
|--------------|---------------------------|---------------|-----------------------|
| <b>600 g</b> | Norwegisches Lachsfilet   | <b>5 TL</b>   | Mandeln, gehobelt     |
| <b>80 g</b>  | Parmesan                  | <b>½ Topf</b> | Petersilie            |
| <b>60 g</b>  | Getrocknete Tomaten in Öl |               | Pflanzenöl            |
| <b>5 TL</b>  | Mandeln, gehobelt         |               | Pfeffer aus der Mühle |
|              |                           |               | Meersalz              |

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 204 g)

Brennwert 494 kJ / 2057 kcal

|                                                     |        |
|-----------------------------------------------------|--------|
| <span style="color: yellow;">■</span> Fett          | 32,9 g |
| davon ges. Fettsäuren                               | 8,8 g  |
| <span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate | 4,5 g  |
| davon Zucker                                        | 2,4 g  |
| <span style="color: red;">■</span> Eiweiß           | 43,9 g |
| <span style="color: green;">■</span> Salz           | 2,2 g  |





# HIRSCH-EDELGULASCH MIT PREISELBEERBIRNE



4 Portionen



90 Minuten



Mittel



## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einem Topf mit dem Öl goldbraun anbraten. Das Hirschgulasch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mitbraten. Hat das Fleisch rundum Farbe genommen, das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. 700 ml Wasser angießen und das Gulasch abgedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen.
2. Den Knödelteig in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und daraus Knödel von ca. 70 g formen.
3. Die Knödel in Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
4. Die Birnen waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse herauslösen. In einem Topf mit etwas Wasser zusammen mit der Zimtstange 1 Minute kochen.
5. Wenn das Hirschedelgulasch weich ist, die Delikatess-Sauce zum Braten zugeben und unter Rühren aufkochen, mit 2 EL Preiselbeeren verfeinern und abschmecken.
6. Die Birnenhälften aus dem Wasser nehmen, mit jeweils 1 EL Preiselbeeren füllen und zusammen mit dem Edelgulasch und den Knödeln anrichten.

## ZUTATEN

|        |                             |      |                            |
|--------|-----------------------------|------|----------------------------|
| 300 g  | Zwiebeln                    | 2 EL | Sonnenblumenöl             |
| 1000 g | Hirschgulasch               | 2 EL | Tomatenmark                |
| 1000 g | Knödelteig                  | 6 EL | Preiselbeeren aus dem Glas |
| 54 g   | Delikatess-Sauce zum Braten |      | Muskatnuss, gemahlen       |
| 2      | Birnen                      |      | Salz                       |
| 1      | Zimtstange                  |      | Pfeffer                    |

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 637 g)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 2854 kJ / 682 kcal |
| Fett                  | 16,6 g             |
| davon ges. Fettsäuren | 3,3 g              |
| Kohlenhydrate         | 89,6 g             |
| davon Zucker          | 21,2 g             |
| Eiweiß                | 35,6 g             |
| Salz                  | 2 g                |



# KÜRBIS-BLÄTTERTEIGROLLE



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis teilen, die Kerne herausschaben, das Fruchtfleisch grob schneiden und mit einer Küchenreibe grob raspeln.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Spinat und die Kürbispaspel darin 4 Minuten dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles abkühlen lassen.
4. Den Fetakäse würfeln, die Kürbiskerne grob hacken und beides unterheben. Die Petersilie waschen, zupfen, hacken und zusammen mit dem Schmand ebenfalls unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Blätterteig ausrollen und mit der Füllung mittig bestreichen. Die Ränder des Blätterteigs mit etwas Wasser bestreichen und zu einer Rolle verschließen. Das Eigelb und die Milch verrühren und die Rolle damit bestreichen.
6. Die Kürbis-Blätterteig-Rolle im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 25 Minuten goldgelb backen.

## ZUTATEN

|       |                  |          |                       |
|-------|------------------|----------|-----------------------|
| 350 g | Hokkaido-Kürbis  | 1 Rolle  | Blätterteig (275 g)   |
| 250 g | Blattspinat (TK) | 1/2 Topf | Petersilie            |
| 20 g  | Kürbiskerne      | 2 EL     | H-Schmand             |
| 125 g | Fetakäse         | 2 EL     | Milch 3,5 %           |
| 1     | Zwiebel          | 2 EL     | Olivenöl              |
| 1     | Knoblauchzehe    |          | Salz                  |
| 1     | Eigelb           |          | Pfeffer aus der Mühle |

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 308 g)

Brennwert 2281 kJ /  
547 kcal

|                                                                                                   |        |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  Fett          | 35,4 g |  |
| davon ges. Fettsäuren                                                                             | 15,3 g |                                                                                       |
|  Kohlenhydrate | 40,4 g |                                                                                       |
| davon Zucker                                                                                      | 8,2 g  |                                                                                       |
|  Eiweiß        | 14,4 g |                                                                                       |
|  Salz          | 1,6 g  |                                                                                       |