## **WOCHENEINKAUFSLISTE**



## GENUSSVOLL DURCH DIE FESTTAGE







## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Weißweinessig / Balsamico / Salz / Pfeffer / Pfeffer aus der Mühle / Muskatnuss, gemahlen / Speisestärke / Gemüsebrühe / Fischfond / Rinderfond / 2 Zimtstangen / 5 Gewürznelken / 3 Sternanis

### DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL	1	_		AUS DEM TIEFKÜHLREGAL
Cranberries,	60 g	Knoblauchzehen	2	Carlosson 100 m
getrocknet	oo g	Suppengrün	2 Bund	C Erbsen 100 g
Nüsse,	80 g	Staudensellerie	400 g	
z.B. Haselnüsse,		Champignons	100 g	ANSONSTEN BENÖTIGE ICH
Walnüsse		Fenchelknollen	3	NOCH FOLGENDES:
Mandeln, gehackt	30 g	○ Tomaten	2	
○ Gewürz-Spekulatius	8	Möhren	2	
H-Milch 1,5 %	125 ml	Orangen	2	
○ Eier	2	Orangen,	2	
Senf	15 g	unbehandelt		
Rotwein	950 ml	O Bio-Orange	1	
○ Weißwein	300 ml	Petersilie	1Topf	
Sherry	150 ml	<ul><li>Basilikum</li></ul>	1Topf	
AUS DEM OBST- & GEMÜS SORTIMENT	E-	AUS DEM KÜHLREGAL		
Zwiebeln	6	Rinderfilet	750 g	
Rote Zwiebeln	3	Kabeljaufilet	600 g	
Kartoffeln,	1000 g	C Ente, ganz	ca. 2,1 kg	
festkochend	lood g	<ul><li>Serrano-Schinken</li></ul>	8 Scheiben	
Kartoffeln,	500 g	Bacon-Streifen	100 g	
vorwiegend festkochend		<ul><li>Butter</li></ul>	250 g	
Wirsing	500 g	○ Schlagsahne	225 ml	
<u> </u>	220 9	Crème fraîche	15 g	













4 Portionen

135 Minuten

Mittel



#### **ZUBEREITUNG**

- Das Rinderfilet abspülen, gut trocken tupfen und mit einem Wetzstahl oder Kochlöffel in der Mitte ein Loch durchstechen. Den Kanal vorsichtig weiten.
- 2. Die Cranberries in klein schneiden und mit den gehackten Mandeln mischen. Die Mischung vorsichtig ins Fleisch hineindrücken. Das Filet in 2 EL Öl von allen Seiten gut anbraten und danach im vorgeheizten Ofen bei 80 °C Ober-Unterhitze (75 °C Umluft) ca. 90 Minuten garen.
- Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in dem Bratensatz leicht dünsten. Mit dem Balsamico ablöschen. Den Rotwein und den Sherry dazugeben und einköcheln lassen. 6 Spekulatius fein zermahlen, mit dem Rinderfond zur Soße geben und weiter reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mit etwas Stärke binden.
- Den Wirsing putzen, den Strunk herausschneiden und den Wirsing in Scheiben (ca. 2x2 cm) schneiden und in 2 EL Öl knusprig anbraten. Die Sahne dazugeben und bei reduzierter Hitze etwa 8 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Orange abreiben und dazu geben.
- Das Rinderfilet in Scheiben schneiden, mit der Soße und dem Wirsing anrichten. Die restlichen Spekulatius-Kekse zerkrümeln und über die Soße streuen.
- 6. Dazu passen Kartoffelkroketten oder Herzoginkartoffeln

#### ZUTATEN

750 g	Rinderfilet	200 ml	Rinderfond
60 g	Cranberries,	4 EL	Olivenöl
	getrocknet	500 g	Wirsing
30 g	Mandeln, gehackt	8	Gewürz- Spekulatius
2	Zwiebeln	100 ml	Schlagsahne
250 ml	Rotwein	1/2	Bio-Orange
150 ml	Sherry		Salz
2 EL	Balsamico		Pfeffer

#### NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 660 g)

Brennwert	kcal 806 kJ 3361	
Fett davon ges. Fettsäuren	<b>41,2</b> g 10,8 g	
Kohlenhydrate	<b>36,3 g</b> 28 g	
Eiweiß	46,9 g	
Salz	0,3 g	



# KABELJAU IM SERRANO-MANTEL AUF BALSAMICOSCHAUM











20 Minuten

Leicht



#### **ZUBEREITUNG**

- Die Schlagsahne steif schlagen und kaltstellen.
  Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit
  1EL Butter in einem Topf anschwitzen. Den Wein, den Fischfond und den Essig hinzufügen. Alles stark einkochen lassen.
- 2. Die Crème fraîche einrühren und nach und nach die restliche Butter einrühren. Mit Salz und Essig abschmecken. Die Hitze reduzieren und die Schlagsahne unterheben.
- Die Kabeljaufilets für 4 Personen portionieren, salzen und pfeffern. Die Basilikumblätter zupfen. Jede Portion mit den Blättern belegen und mit dem Serrano Schinken umwickeln. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten knusprig braten.
- Den Kabeljau im Serrano-Mantel anrichten und mit dem Balsamicoschaum servieren.

#### ZUTATEN

125 ml	Schlagsahne	600 g	Kabeljaufilet
2	Zwiebeln	1/2 Topf	Basilikum
150 g	Butter	8	Scheiben
150 ml	Weißwein, trocken	1 EL	Serrano- Schinker Olivenöl
100 ml	Fischfond oder		Salz
1 EL	Gemüsebrühe Crème fraîche		Pfeffer aus der Gewürzmühle
3 EL	Weißweinessig		oc. raizmanic

#### **NÄHRWERTE**

pro Portion (ca. 420 g)

Brennwert	kcal 687 kJ 2853	
Fett	50,9 g	
davon ges. Fettsäuren	27,6 g	
Kohlenhydrate	9,8 g	
davon Zucker	7,7 g	
Eiweiß	40 g	
Salz	1,8 g	



## **FESTLICHER KARTOFFELSALAT**









4 Portionen

50 Minuten

Leicht



#### **ZUBEREITUNG**

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. Anschließend die Kartoffeln pellen und in die gewünschte Größe schneiden.

2. Den Bacon klein schneiden und in einer Pfanne knusprig ausbraten. Die roten Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und zum Bacon geben. Mit Brühe und Essig ablöschen. Kurz köcheln lassen, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und zu den Kartoffeln geben. Den Salat gut durchziehen lassen.

Den Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Falls vorhanden, das Selleriegrün zum Garnieren beiseitelegen. Die Selleriescheiben in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und zum Salat geben.

Den festlichen Kartoffelsalat nochmals abschmecken und ggf. mit Selleriegrün (alternativ gehackte Petersilie) garniert servieren.

#### ZUTATEN

100 g	Bacon-Streifen	3 TL	Senf
3	Rote Zwiebeln	1	Staudensellerie (400 g)
250 ml	Gemüsebrühe		. 3.
1 kg	kleine festkochende Kartoffeln		Pfeffer Salz
3 EL	Weißweinessig		

#### NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 402 g)

1		
Brennwert	318 kJ / 1338 kcal	
Fett davon ges. Fettsäuren	<b>9,1 g</b> 3,3 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	<b>45,5 g</b> 4,3 g	
Eiweiß	10,4 g	
Salz	1,6 g	



# KNUSPRIGE GLÜHWEINENTE MIT ORANGEN-FENCHELRAGOUT UND NÜSSEN











175 Minuten

Mittel



#### **ZUBEREITUNG**

- Die unbehandelten Orangen waschen und grob würfeln. Die Zimtstangen, Gewürznelken und Sternanis in einem Bräter ca. 2 Minuten anrösten.
- 2. Die Ente trockentupfen, salzen und mit der Brust nach unten auf die Gewürze in den Bräter legen. Die gewürfelten Orangen und den Rotwein zugeben. Die Ente im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 2 Stunden garen. Gelegentlich mit dem Glühweinsud übergießen.
- Die Fenchelknollen waschen, den Wurzelansatz entfernen und in dünne Spalten schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Den Fenchel und die Kartoffeln in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Den Weißwein angießen, salzen und pfeffern. Abgedeckt 10 Minuten garen.
- Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die übrigen Orangen schälen und filetieren.
- 5. Die Ente aus dem Sud heben und mit der Brustseite nach oben auf ein Backblech legen. Im Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) weitere 30 Minuten knusprig braten.
- Den Glühweinsud in einen Topf geben und 10 min einkochen. Nach Belieben mit etwas Speisestärke leicht abbinden. Anschließend passieren. 50 g Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter und die Orangenfilets unter das Fenchelgemüse schwenken.

7. Die Ente tranchieren und mit der Glühweinsoße servieren. Die Glühweinente mit dem Orangen-Fenchelgemüse, dem gezupften Fenchelgrün und den gerösteten Nüssen bestreuen und servieren.

#### **ZUTATEN**

1	Ente, ganz ca. 2,1 kg	500 g	Kartoffeln (vorw. festk.)
2	Zimtstangen	4	Orangen
5	Gewürznelken		(2 davon unbehandelt)
3	Sternanis	80 q	Nüsse, z.B.
3	Fenchelknollen		Hasel-/Walnüsse
750 ml	Rotwein	2 TL	Speisestärke
150 ml	Weißwein	100 g	Butter
3 EL	Olivenöl		Pfeffer & Salz

#### **NÄHRWERTE**

pro Portion (ca. 890 g)

Brennwert	1609 kJ / 6680 kcal		
Fett	112,2 g		
davon ges. Fettsäuren	33,8 g		
Kohlenhydrate	35,5 g		
davon Zucker	13,1 g		
Eiweiß	81,8 g		
Salz	0,8 g		



# **GEMÜSEBRÜHE MIT EIERSTICH**









4 Portionen

145 Minuten

Leicht



#### **ZUBEREITUNG**

Das Suppengrün, die Champignons und die Tomaten vorbereiten und grob zerkleinern. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und würfeln. Die Petersilie waschen, zwei Stiele beiseitelegen und den Rest grob hacken. Alles mit 1 TL Salz und dem Olivenöl in einen großen Topf geben. 11/2 I Wasser angießen, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

2. Für den Eierstich die Eier, die Milch, etwas Salz und 1 Prise Muskat mit einem kleinen Schneebesen gut verquirlen. Die Eiermilch bis zu 2/3 hoch in zwei gefettete Tassen gießen. Mit Alufolie verschließen und am Tassenrand gut andrücken. Die Tassen in einen weiten Topf stellen und so viel heißes Wasser angießen, dass die Tassen zu ca. 2/3 im Wasser stehen. Das Wasser aufkochen. Den Eierstich zugedeckt bei schwacher Hitze 30-35 Minuten darin stocken lassen.

Die Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Mit den tiefgefrorenen Erbsen in der Brühe ca. 4 Min. garen. Den Eierstich aus den Tassen stürzen. Mit einem Messer nach Belieben schneiden – zum Beispiel in Rauten ausstechen – und in die Suppe geben. Nach Wunsch mit Petersilienblättchen garnieren.

#### ZUTATEN

2 Bund	Suppengrün	125 ml	H-Milch 1,5 %
100 g	Champignons	1 Topf	Petersilie
2	Tomaten	2	Möhren
2	Zwiebeln	1EL	Olivenöl
2	Knoblauch-	100 g	Erbsen (TK)
	zehen		Salz
2	Eier		Muskatnuss, gemahlen

#### NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 705 g)

Brennwert	224 kJ / 935 kcal	
Fett	8,2 g	
davon ges. Fettsäuren	1,8 g	
Kohlenhydrate	20 g	
davon Zucker	15,2 g	
Eiweiß	11,9 g	
Salz	1,9 g	