

WOCHENEINKAUFLISTE

GENUSSVOLL INS NEUE JAHR



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / 1,7 l Sonnenblumenöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Pfeffer aus der Mühle / Zucker / Zimt, gemahlen / Currypulver / Backpulver / Grenadine oder Läuterzucker / 6 cl Cranberry-Likör

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Apfelsaft, naturtrüb 160 ml
- Orangensaft 160 ml
- Champagner (Sekt) 250 ml
- Ginger Ale 400 ml
- H-Milch 3,5 % 150 ml
- Honig, flüssig 10 g
- Senf, mittelscharf 10 g
- Oliven 4
- Eier 2
- Weizenmehl Type 405 250 g
- Tomatenmark 100 g
- Edel-Bitterschokolade 250 g
- Mandeln, gehackt 50 g
- Kokos, geraspelt 50 g
- Pistazien, geröstet und ungesalzen 50 g

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zwiebel 1
- Bio-Zitrone 2

- Knoblauchzehe 1
- Champignons 3
- Cherrytomaten 8
- Ananas 100 g
- Mixsalat 200 g
- Obst, z.B. Apfel, Kiwi, Banane 600 g
- Basilikum 1 Topf
- Kräuter, z.B. Dill, Schnittlauch 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Reibekäse 200 g
- Mozzarella 1
- Schlagsahne 300 ml
- Saure Sahne 250 g
- Hähnchengeschnetzeltes 200 g
- Rindfleisch 1000 g
- Salami 2 Scheiben
- Hinterschinken 2 Scheiben

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



RACLETTE-PIZZA



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Das Mehl, die Milch, das Backpulver und 2 EL Olivenöl miteinander verkneten. Jeweils 1 Prise Salz und den Zucker untermengen. Den Teig in walnussgroße Stücke portionieren und mit den Handinnenflächen zu runden Kugeln formen.
- Für die Pizzasauce das Tomatenmark, mit 2 EL Olivenöl, etwas getrocknetem Basilikum oder Oregano verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Jeweils 1 Teigkugel in das Raclettepfännchen drücken, mit der Pizzasauce bestreichen und mit 1 TL geriebenem Käse bestreuen.
- Die Tomaten, die Oliven und die Champignons in Scheiben schneiden. Den Schinken und die Salami in Streifen oder Würfel schneiden. Den Mozzarella in Würfel schneiden.
- Das Hähnchen waschen, trocken tupfen mit etwas Currypulver würzen und kurz ziehen lassen. Die Ananas in Scheiben schneiden oder würfeln.
- Die Raclette-Pizza je nach Geschmack mit den Wahlzutaten belegen, noch einmal mit etwas geriebenem Käse bestreuen und unter dem Raclette-Grill goldbraun überbacken.
- Für das Hähnchen-Raclette das Hähnchen in das Pfännchen legen, Ananas darüber geben, mit etwas Käse bestreuen und unter dem Raclette-Grill goldbraun überbacken.

ZUTATEN

250 g	Weizenmehl Type 405	150 ml	H-Milch, 3,5 %
200 g	Reibekäse	200 g	Hähnchen-geschnetzeltes
100 g	Tomatenmark	4	Oliven
1 Msp.	Backpulver	3	Champignons
100 g	Ananas	1 TL	Basilikum (gehackt)
1	Mozzarella	4 EL	Olivenöl
8	Cherrytomaten		Currypulver
2 Scheiben	Hinterschinken		Salz
2 Scheiben	Salami		Zucker
			Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Stück (ca. 80 g)

Brennwert	kcal 735
	kJ 3079

Fett	35 g	
davon ges. Fettsäuren	16,7 g	
Kohlenhydrate	58,4 g	
davon Zucker	12,3 g	
Eiweiß	44,4 g	
Salz	1,9 g	



SCHOKOLADENFONDUE MIT OBST



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Sahne mit dem Zimt aufkochen und vom Herd nehmen. Die Schokolade grob hacken und in der heißen Sahne auflösen. Die zubereitete Schokosauce in einen Fonduepotf füllen und warmhalten.

2. Das Obst waschen oder schälen, mit Küchenpapier abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Anschließend das Obst auf Fonduegabeln stecken, in die Schokolade tauchen und nach Geschmack mit gehackten Mandeln, Kokosraspel oder gehackten Pistazien bestreuen.

4. Tipp: Das Schokoladenfondue z.B. mit Löffelbiskuit und Butterkeksen servieren.

ZUTATEN

300 ml	Schlagsahne	600 g	Frisches Obst der Saison, z. B. Apfel, Kiwi, Weintraube, Banane
1 Msp.	Zimt		
50 g	Mandeln, gehackt		
50 g	Kokos, geraspelt		
250 g	Edel-Bitterschokolade (70 %)	50 g	Pistazien, geröstet und ungesalzen

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 306 g)

Brennwert kcal 257
kJ 1068

Fett	17,3 g	
davon ges. Fettsäuren	8,7 g	
Kohlenhydrate	19,3 g	
davon Zucker	17,5 g	
Eiweiß	4,2 g	
Salz	0 g	



ROSA SILVESTERDRINK MIT CRANBERRY-LIKÖR



4 Portionen



5 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Das Basilikum waschen, trockentupfen und sehr fein hacken. Mit dem Zucker vermischen.
2. Die Limette halbieren und auf einen flachen Teller auspressen. Den Rand des Champagnerglases in den Limettensaft tauchen und anschließend im Kräuter-Zucker wälzen, sodass ein Zuckerrand entsteht.
3. 1-2 Eiswürfel in das Champagnerglas geben, mit dem Cranberry-Likör aufgießen und mit Champagner oder Sekt auffüllen.

ZUTATEN

250 ml	Champagner oder Sekt	1	Limette oder Zitrone
2 EL	Zucker	6 cl	Cranberry-Likör
4-6 Blätter	Basilikum		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 100 g)

Brennwert 361 kJ / 86 kcal

	Fett	0,4 g
	davon ges. Fettsäuren	0,1 g
	Kohlenhydrate	11,1 g
	davon Zucker	8,8 g
	Eiweiß	0,3 g
	Salz	0 g



KLASSISCHES FLEISCHFONDUE MIT WINTERSALATEN UND 3 DIPS



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Für den Kräuterdip die Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch) waschen und hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter, die saure Sahne und den Knoblauch verrühren – salzen und pfeffern.
- Für die Zitronenmayonnaise die Zitrone heiß waschen und den Saft auspressen. 1 EL Zitronensaft beiseitestellen. Den Rest zusammen mit ½ TL Zucker verrühren, aufkochen und zur Hälfte einkochen. Die Eigelbe mit dem Senf pürieren. Das Öl in einem dünnen Strahl zugeben und unterschlagen. Mit dem Zitronensud, Salz und Pfeffer würzen.
- Für den Erbsendip die Erbsen mit 100 ml Wasser 5 Minuten abgedeckt kochen. Mit 1 EL Zitronensaft und dem Olivenöl fein pürieren. Salzen und pfeffern.
- Für den Salat die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Essig, Honig, Senf und Öl verrühren und dem Mixsalat damit marinieren.
- Das Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Auf einer Platte anrichten und bis zum Servieren kühl stellen. Den Fonduepotopf zu 2/3 hoch mit dem Pflanzenöl füllen und das Öl erhitzen.
- Das Fleisch, den Salat und die Dips auf dem Tisch anrichten und zusammen genießen.

ZUTATEN

Für den Kräuterdip:	2 EL	Weißweinessig
250 g	Saure Sahne	1 TL Honig, flüssig
1	Knoblauchzehe	1 TL Senf, mittelscharf
1 Topf	Gemischte Kräuter	3 EL Olivenöl
Für die Zitronenmayonnaise:		Für den Erbsendip:
1	Bio-Zitrone	200 g Erbsen (TK)
2	Eigelb	4 EL Olivenöl
1 TL	Senf, mittelscharf	Für das Fondue:
200 ml	Sonnenblumenöl	1,5 l Sonnenblumenöl
Für den Salat:		1 kg Rindfleisch zum Kurzbraten
200 g	Mixsalat	Außerdem:
1	Zwiebel	Salz & Pfeffer
		Zucker

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 549 g)

Brennwert 4301 kJ / 1033 kcal

■ Fett	71,7 g	
davon ges. Fettsäuren	16,8 g	
■ Kohlenhydrate	14,8 g	
davon Zucker	11,2 g	
■ Eiweiß	80 g	
■ Salz	0,4 g	



ADAM AND EVE – ALKOHOLFREIER COCKTAIL



4 Portionen



3 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Gläser mit Eiswürfeln auffüllen, den Apfel- und Orangensaft auf die Gläser verteilen.

2. Mit Ginger Ale auffüllen und vorsichtig die Grenadine über einen kleinen Löffel einlaufen lassen. Der Sirup bildet am Boden eine leuchtend rote Schicht.

3. Tipp: Mit einer Orangenscheibe garnieren und vor dem Genuss einmal durchrühren.

ZUTATEN

160 ml	Orangensaft	160 ml	Apfelsaft, naturtrüb
4 cl	Grenadine (alternativ: Läuterzucker)	400 ml	Ginger Ale

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 190 ml)

Brennwert 472 kJ /
119 kcal

	Fett	0,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	0,1 g	
	Kohlenhydrate	26,9 g	
	davon Zucker	18,6 g	
	Eiweiß	0,5 g	
	Salz	0 g	