

VEGAN DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Chili-Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Paprikapulver, scharf / Muskatnuss, gemahlen / Gemüsebrühe / Weizenmehl Type 405

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

| JIESE ZOTATEITTII | IDE ICIT DI | LI ALDI. | | |
|------------------------------------|-------------|---------------------|-------|------------------------|
| AUS DEM REGAL | | O Apfel | 2 | ANSONSTEN BENÖTIGE ICH |
| ○ Sojagranulat | 300 g | ○ Frühlingszwiebeln | 1 | NOCH FOLGENDES: |
| Couscous | 200 g | O Zucchini | 1 | |
| Basmatireis | 150 g | Rote Paprika | 1 | |
| O Tomatenmark | 90 g | Zitrone | 1 | |
| Walnusskerne | 30 g | Limette | 1 | |
| Agavendicksaft | 5 g | ○ Granatapfel | 1 | |
| Haferdrink | 250 ml | AUS DEM KÜHLREGA | I | |
| Gehackte Tomaten | 4 Dosen | Vegane Margarine | 30 g | |
| Kichererbsen | 1 Dose | | | |
| Lasagneplatten | 10 | AUS DEM TIEFKÜHLR | | |
| | | ○ Erbsen | 200 g | |
| AUS DEM OBST- & GE/ SORTIMENT | MÜSE- | ○ Kräuter | 30 g | |
| ○ Kartoffeln | 1,5 kg | | | |
| Rosenkohl | 500 g | | | |
| Champingnons | 200 g | | | |
| O Petersilie | 1 Topf | | | |
| Koriander | 1 Packung | | | |
| Knoblauchzehen | 8 | | | |
| Zwiebeln | 5 | | | |
| | 3 | | | |
| O Paprika | 2 | | | |
| | | | | |



ROSENKOHL-COUSCOUS-SALAT

mit Granatapfel







4 Portionen

45 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.
- Den Rosenkohl waschen und in Streifen schneiden. Die Rosenkohlstreifen in einer Pfanne mit Olivenöl leicht knusprig anbraten.

 Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und hacken.
- Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit 5 EL Olivenöl, 1 TL Agavendicksaft, Chili-Salz und Pfeffer verrühren.
- Den Couscous mit dem Dressing, dem gebratenen Rosenkohl, den Granatapfelkernen und den Apfelstücken vermengen. Mit den Frühlingszwiebeln und den Walnüssen garnieren.

ZUTATEN

| 500 g | Rosenkohl |
|-------|------------------|
| 200 g | Couscous |
| 30 g | Walnusskerne |
| 1 TL | Agavendicksaft |
| 2 | Äpfel |
| 1 | Granatapfel |
| 1 | Frühlingszweibel |
| 1/2 | Zitrone |
| | Chili-Salz |
| | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 295 G)

| Brennwert | 349 kcal / 1455 kJ | |
|-------------------------------|-------------------------|--|
| Fett davon ges. Fettsäuren | 19.4 g 2.5 g | |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 30.5 g 15.7 g | |
| Eiweiß | 9.3 g | |
| Salz | 0.3 p | |





SMASHED POTATOES

mit Erbsen-Pesto







4 Portionen

65 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln mit Schale gut waschen und in Salzwasser je nach Größe 15-25 Minuten kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
- Die Knoblauchzehen schälen und grob zerschneiden. In einem Topf das Öl erwärmen und den Knoblauch dazugeben. 5 Minuten bei mittlerer Hitze darin braten, sodass der Knoblauch sein Aroma an das Öl abgibt. Die Stücke anschließend herausnehmen. Sie würden sonst im Ofen verbrennen.
- Die gekochten Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit einem Kartoffelstampfer oder einem schweren Gegenstand jede Kartoffel von oben platt drücken, sodass sie zerquetscht wird, ohne aber auseinanderzufallen.
- Die Kartoffeln mit dem Knoblauchöl begießen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30-40 Minuten sehr knusprig backen. Zwischendurch wenden.
- Die gefrorenen Erbsen in einem Topf mit etwas Salzwasser gar köcheln lassen und abgießen. Die Zitrone auspressen. Die Erbsen mit einer Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft cremig pürieren. Mit Chilisalz, Muskat und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Smashed Potatoes mit dem grünen Pesto servieren.

ZUTATEN

Für die Potatoes:

1 kg kleine oder mittelgroße Kartoffeln
7 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen

Salz Peffer

Für das Erbsen-Pesto:

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 354 G)

| Brennwert | 600 kcal / 2498 kJ | |
|----------------------------|---------------------|--|
| Fett davon ges. Fettsäuren | 38.7 g | |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 50.4 g 5.6 g | |
| E iweiß | 8.7 g | |
| Salz | 0.2 g | |



VEGANE LASAGNE







4 Portionen

80 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Paprika, die Zucchini und die Champignons waschen, putzen und grob würfeln. Die Möhre, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse in Olivenöl anbraten und das Tomatenmark unterrühren.
- Die gehackten Tomaten dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Konsistenz nicht mehr wässrig ist. Mit Salz und Pfeffer und den italienischen Kräutern abschmecken.
- Die Margarine in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und unter Rühren anschwitzen, aber nicht bräunen. Nach und nach den Haferdrink angießen und zu einer sämigen Sauce einköcheln lassen. Wenn sich Klümpchen bilden, einfach die Sauce kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 4 Eine Auflaufform mit Öl einfetten, einen Klecks Tomatensauce in der Form verteilen und anschließend die Lasagneplatten, die Tomatensauce und die Béchamelsauce abwechselnd einschichten.

 Mit einer dünnen Schicht Gemüse und Béchamel enden und etwas Olivenöl aufträufeln.
- Die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen.

ZUTATEN

| 200 g | Champignons |
|---------|------------------------|
| 70 g | Tomatenmark |
| 250 ml | Haferdrink |
| 3 EL | Kräuter (tiefgefroren) |
| 3 EL | vegane Margarine |
| 3 EL | Weizenmehl Type 405 |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 Dosen | gehackte Tomaten |
| 10 | Lasagneplatten |
| 2 | Paprika |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | kleine Zucchini |
| 1 | Möhren |
| 1 Prise | Muskatnuss |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 423 G)

| Brennwert | 423 kcal / 1771 kJ | |
|----------------------------|-------------------------|--|
| Fett davon ges. Fettsäuren | 13.0 g 3.8 g | |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 61.3 g 18.6 g | |
| Eiweiß | 12.5 g | |
| Salz | 0.3 g | |



KICHERERBSEN-REIS-SUPPE







4 Portionen

30 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren schälen und würfeln. Den Reis gründlich waschen und abtropfen
- 2. Die Zwiebel- und Knoblauchstückchen in einem großen Topf mit 1 EL Olivenöl anbraten, die Möhren kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe und den Tomaten aufgießen. Den Reis hinzufügen, aufkochen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Die Kichererbsen über ein Sieb abtropfen lassen und nach 10 Minuten Kochzeit mit in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Limettensaft kräftig abschmecken.
- 4 Mit Koriander oder Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

| 150 g | Dasmatireis |
|-----------|----------------------------------|
| 11 | Gemüsebrühe |
| 1 Dose | gehackte Tomaten |
| 1 Dose | Kichererbsen |
| 1 Packung | Koriander oder ½ Topf Petersilie |
| 2 | Möhren |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 | Limette |
| | Paprikapulver, scharf |
| | Pfeffer |
| | Salz |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 441 G)

| Brennwert | 192 kcal / 809 kJ | |
|-------------------------------|-------------------|--|
| Fett davon ges. Fettsäuren | 2.7 g 0.5 g | |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 30.4 g 5.6 g | |
| Eiweiß | 7.8 g | |
| Salz | 2.7 ø | |





GEMÜSE-GULASCH

mit Sojageschnetzeltem







4 Portionen

40 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Das Soja mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
- Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden, in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen.
- Das eingeweichte Soja-Granulat abgießen und die Brühe dabei auffangen.
- Die Paprika putzen und grob würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und mit der Paprika in einem großen Topf mit dem Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe und den gehackten Tomaten ablöschen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das Soja hinzufügen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
- Das Gulasch evt. mit etwas Speisestärke abbinden, damit es eine sämige Konsistenz bekommt. Die Kartoffeln kurz vor Ende der Kochzeit hinzugeben. Das Gulasch mit frischem Thymian oder Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

| 500 g | Kartoffeln (festkochend) |
|------------|--------------------------|
| 300 g | Sojagranulat |
| 750 ml | Gemüsebrühe |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1-2 Zweige | Thymian oder Petersilie |
| 1 Dose | gehackte Tomaten |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Paprikapulver, edelsüß |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 432 G)

| Brennwert | 494 kcal / 2065 kJ | |
|----------------------------|-------------------------|--|
| Fett davon ges. Fettsäuren | 20.1 g 2.6 g | |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 33.3 g 10.9 g | |
| E iweiß | 35.4 g | |
| Salz | 1.8 g | |