



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Chilisal / Muskatnuss, gemahlen / Baharatgewürz / Gemüsebrühe / Lorbeerblatt / Zucker / Mehl

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Sauerkraut 500 g
- Paniermehl 200 g
- Oliven (grün) 100 g
- Getrocknete Tomaten 70 g
- Kürbiskerne 60 g
- Haselnusskerne 50 g
- Speisestärke 40 g
- Agavendicksaft 5 g
- Senf 5 g
- Tomatenmark 5 g
- Weißwein 150 ml
- Apfelsaft 50 ml
- Gehackte Tomaten 3 Dosen
- Mais 2 Dosen
- Kidneybohnen 1 Dose
- Tortillafladen 6
- Eier 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln (mehlig kochend) 450 g
- Champignons 200 g

- Petersilie 2 Töpfe
- Basilikum 1 Topf
- Knoblauchzehen 7
- Rispen Tomaten 5
- Kartoffeln (groß) 4
- Möhren 4
- Zwiebeln 3
- Aubergine 2
- Zucchini 2
- Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert) 2
- Avocado 2
- Äpfel 2
- Salat 1
- Limette 1
- Paprika 1
- Fenchel 1
- Rote Zwiebel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Lachsfilet (mit Haut) 600 g
- Reibekäse 250 g
- Schmand 200 g
- Schlagsahne 200 g

- Mandel/Kokosghurt 150 g
- Bacon 100 g
- Ziegenfrischkäse 70 g
- Butter 50 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO



VEGANE KUMPIR



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten vorkochen.
2. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) für 30-60 Minuten (je nach Größe) backen, bis die Kartoffeln durchgegart sind. Die Schale sollte pergamentartig kross sein und sich schon leicht lösen. Stäbchenprobe machen.
3. Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Aubergine und die Paprika waschen, putzen und kleinschneiden.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Die Paprika- und Auberginenwürfel dazugeben und knusprig anbraten. Den Mais untermischen und alles mit Paprikapulver, Baharat, Chilisalz und Pfeffer kräftig abschmecken.
5. Die Limette auspressen. Die Petersilie hacken. Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch zu einem Mus zerquetschen. Die Tomaten und die Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Kürbiskerne ohne Fett anrösten.
6. Die fertig gegarten Kartoffeln längs aufschneiden (nicht durchschneiden), etwas aufklappen und das Kartoffelinnere mit einer Gabel auflockern.
7. Den Avocado-Tomaten-Mix einfüllen und das Pfannengemüse darübergeben.
8. Die veganen Kumpir mit den Kürbiskernen bestreuen und mit veganem Joghurt beträufelt servieren.

ZUTATEN

| | |
|---------------|--|
| 150 g | Mandel- oder Kokosghurt (vegan) |
| 120 g | Mais (Dose) |
| 60 g | Kürbiskerne |
| 5 | Rispentomaten |
| 4 | große Kartoffeln (idealerweise je mind. 250 g) |
| 2 | reife Avocado |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Aubergine |
| 1 | Paprika |
| 1 | Limette |
| ½ Topf | Petersilie |
| | Paprikapulver, edelsüß |
| | Baharatgewürz |
| | Chilisalz |
| | Olivenöl |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 573 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 520 kcal / 2167 kJ |
| Fett | 25.4 g |
| davon ges. Fettsäuren | 3.4 g |
| Kohlenhydrate | 49.0 g |
| davon Zucker | 12.0 g |
| Eiweiß | 14.6 g |
| Salz | 1.1 g |

DI

WINTERSALAT mit frittierten Champignons



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen und die Stiele kürzen. Die Eier aufschlagen, auf einem Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Champignons im Weizenmehl wälzen, anschließend durch das Ei ziehen und zum Schluss im Paniermehl wenden, bis sie von allen Seiten paniert sind.
3. In einem Topf oder einer Fritteuse das Pflanzenöl erhitzen und die panierten Champignons darin ca. 5 Minuten goldbraun frittieren – zwischendurch wenden.
4. Die Pilze mit einer Schöpfkelle aus dem Fett nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Den Salat waschen. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in sehr feine Streifen schneiden. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Die Haselnüsse halbieren ohne Zugabe von Fett anrösten.
6. Den Balsamico, das Olivenöl, den Senf und den Ahornsirup zu einem Dressing verquirlen und mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit den Möhren, der Roten Bete und den frittierten Champignons anrichten. Mit den Haselnüssen und dem zerkrümelten Ziegenfrischkäse garnieren. Das Dressing dazu reichen.

ZUTATEN

| | |
|-------|--|
| 200 g | Champignons |
| 200 g | Paniermehl |
| 70 g | Ziegenfrischkäse |
| 50 g | Haselnusskerne |
| 1 l | Pflanzenöl (zum Frittieren) |
| 7 EL | Olivenöl |
| 5 EL | Weißweinessig |
| 3 EL | Weizenmehl Type 405 |
| 1 TL | Senf |
| 1 TL | Agavendicksaft |
| 2 | Eier |
| 2 | Möhren |
| 2 | Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert) |
| 1 | bunter Salat mit Wurzelballen (oder Fresh-Cut Salat) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Chilisalz |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 383 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 782 kcal / 3253 kJ |
| Fett | 52.2 g |
| davon ges. Fettsäuren | 9.5 g |
| Kohlenhydrate | 55.6 g |
| davon Zucker | 10.8 g |
| Eiweiß | 17.8 g |
| Salz | 1.7 g |

MI



VEGGIE-ENCHILADAS AUS DEM OFEN



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini und die Aubergine waschen und würfeln. Den Mais und die Kidneybohnen abtropfen lassen. 1 Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und hacken.
2. Die Zucchini und die Aubergine in der Pfanne mit Öl anbraten. Den Knoblauch und die Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Den Mais, die Kidneybohnen und 1 Dose gehackte Tomaten dazugeben. Mit Chili-Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Die Tortillafladen mit der Tomaten-Mischung füllen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform nebeneinanderlegen.
4. Die andere Dose der gehackten Tomaten mit Chili-Salz und Paprikapulver würzen. 1 Knoblauchzehe hineinpressen, die Sauce pürieren und auf die gerollten Fladen geben.
5. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 15-20 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist. Nach dem Backen mit dem Schmand servieren.

ZUTATEN

| | |
|---------|------------------------|
| 250 g | Reibekäse |
| 200 g | Schmand |
| 1 EL | Olivenöl |
| 2 Dosen | Gehackte Tomaten |
| 1 Dose | Mais |
| 1 Dose | Kidneybohnen |
| 6 | Tortillafladen |
| 2 | Zucchini |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Aubergine |
| 1 | rote Zwiebel |
| | Chilisalz |
| | Paprikapulver, edelsüß |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 600 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 770 kcal / 3227 kJ |
| Fett | 32.8 g |
| davon ges. Fettsäuren | 22.9 g |
| Kohlenhydrate | 79.2 g |
| davon Zucker | 16.7 g |
| Eiweiß | 33.2 g |
| Salz | 5 g |



DO

GEBRATENER LACHS AUF RAHMSAUERKRAUT



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Sauerkraut in ein Sieb geben, abspülen, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in 1 EL Butter glasig dünsten. Das Sauerkraut zugeben und kurz mitdünsten, mit dem Apfelsaft ablöschen. Die Brühe angießen, das Lorbeerblatt zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
2. Die Äpfel waschen, mit dem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen, die Äpfel in Scheiben schneiden und in 30 g Butter von beiden Seiten goldbraun backen. Die Sahne zum Sauerkraut geben und 10 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Lachs auf der Hautseite von den Schuppen befreien, kalt abspülen, trockentupfen und in 4 Portionen teilen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs bei starker Hitze auf der Hautseite 3-4 Minuten braten. Den Fisch wenden und bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Lachs auf dem Rahmsauerkraut und mit den Apfelscheiben anrichten.

Tipp: Dazu schmecken Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree.

ZUTATEN

| | |
|--------|-----------------------|
| 600 g | Lachsfilet (mit Haut) |
| 500 g | Sauerkraut |
| 200 g | Schlagsahne |
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| 50 ml | Apfelsaft |
| 2 TL | Butter |
| 2 TL | Olivenöl |
| 2 | Äpfel |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Lorbeerblatt |
| | Pfeffer |
| | Salz |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 428 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 580 kcal / 2413 kJ |
| Fett | 39.7 g |
| davon ges. Fettsäuren | 16.5 g |
| Kohlenhydrate | 14.9 g |
| davon Zucker | 11.8 g |
| Eiweiß | 37.7 g |
| Salz | 2.6 g |

FR



MEDITERRANE ROULADEN

mit Tomatensauce mit getrockneten Tomaten, Oliven und Kräuterklößen



4 Portionen



150 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

- Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und hacken. Den Knoblauch schälen, fein hacken und $\frac{2}{3}$ davon beiseitelegen. Das Basilikum waschen und fein schneiden. Die Oliven ebenso klein schneiden. Alle Zutaten zu einer Masse verrühren.
- Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Oliven-Tomatenmasse darauf verteilen. Jede Roulade mit je 2 Scheiben Bacon belegen und von der kurzen Seite einrollen. Mit Bratengarn binden.
- Die Zwiebel und die Möhren schälen und fein würfeln. Den Fenchel putzen und schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten.
- Das Gemüse und den übrigen Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark einrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die gehackten Tomaten zugeben und einen Deckel auflegen. Die Rouladen im vorgeheizten Ofen bei 140 °C Umluft (160 °C Ober- und Unterhitze) auf der ersten Schiene von unten 1,5-2 Stunden garen. Das Fleisch häufiger umdrehen. Falls nötig, etwas Wasser nachgießen.
- Für die Sauce das Gemüse mit der Garflüssigkeit durch ein Sieb geben, den Sud aufkochen und evtl. mit etwas Stärke binden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Klöße die Kartoffeln waschen und mit Schale weichkochen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Kartoffeln heiß pellen, zurück in den Topf geben und einige Minuten bei kleiner Hitze ausdampfen lassen. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken.
- Die Eigelbe leicht verquirlen und zusammen mit Speisestärke, Mehl, 25 g geschmolzener Butter und Petersilie unter die Kartoffeln arbeiten. Mit Salz und Muskat würzen. Die Masse auf einer bemehlten Fläche zu einer Rolle formen, gleich große Stücke abschneiden und diese zu Klößen formen.
- Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Klöße hineingeben. Die Hitze reduzieren und die Klöße 15 Minuten unter dem Siedepunkt garziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und dabei gut abtropfen lassen.
- Restliche Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Klöße darin von allen Seiten anbraten. Die Klöße mit den Rouladen servieren.

ZUTATEN

Für die Rouladen:

| | |
|--------------------|---------------------|
| 100 g | Bacon |
| 100 g | grüne Oliven |
| 70 g | getrocknete Tomaten |
| 150 ml | Weißwein |
| 4 | Rinder-Rouladen |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 2 | Möhren |
| 1 | große Zwiebel |
| 1 | Fenchel |
| 1 Dose | gehackte Tomaten |
| 1 TL | Tomatenmark |
| 1 Prise | Zucker |
| $\frac{1}{2}$ Topf | Basilikum |
| | Olivenöl |
| | Bratengarn |

Für die Kräuterklöße:

| | |
|--------|-----------------------------|
| 450 g | Kartoffeln (mehlig kochend) |
| 50 g | Butter |
| 40 g | Speisestärke |
| 2 | Eigelb |
| 1-2 EL | Weizenmehl Type 405 |
| 1 Topf | Petersilie |
| | Muskatnuss, gemahlen |

Außerdem: Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 558 G)

| Brennwert | 697 kcal / 2911 kJ |
|-----------------------|--------------------|
| Fett | 35 g |
| davon ges. Fettsäuren | 12.9 g |
| Kohlenhydrate | 41.3 g |
| davon Zucker | 8.8 g |
| Eiweiß | 43.2 g |
| Salz | 3.9 g |