



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Apfelessig / Salz / Pfeffer / Chilipulver / Paprikapulver / Speisestärke / Vanillinzucker / Backpulver / Senf

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 500 g
- Tortilla-Chips 150 g
- Zucker 115 g
- Mini-Brownies 100 g
- Mayonnaise 50 g
- 2-in-1-Würzsauce (Ketchup & Mayonnaise) 40 g
- Sandwichgurken 1 Glas
- Brioche-Bagel 4
- Eier 3-4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 700 g
- Süßkartoffeln 300 g
- Tomaten 300 g
- Heidelbeeren 200 g
- Petersilie 2 Zweige
- Zwiebeln 11
- Möhren 5
- Knoblauchzehen 3
- Schalotten 2

- Avocados 2
- Rote Zwiebel 1
- Rote Chilischote 1
- Weißkohl 1
- Salatherz Mini-Romana 1
- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchen-Drumsticks (gewürzt) 1 kg
- Cheddar (gerieben) 100 g
- Saure Sahne 100 g
- Frischkäse 100 g
- Butter 120 g
- Buttermilch 500 ml
- Mozzarella 2

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Pommes Frites 500 g
- Riesengarnelenschwänze 250 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

CHEESY-FRIES mit Röstzwiebeltopping und schnellem Cole Slaw



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Pommes im Ofen nach Packungsanleitung zubereiten. 2–3 Minuten vorher herausnehmen, damit sie beim anschließenden Überbacken nicht zu weich werden.
2. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in dem Mehl wälzen und anschließend in einer Pfanne mit der Butter bei mittlerer Temperatur rösten. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Für den schnellen Cole Slaw den Weißkohl waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen hobeln oder schneiden. In ein Küchensieb geben und ausdrücken, damit Flüssigkeit entweicht.
4. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden oder raspeln. Die rote Zwiebel abziehen und ebenfalls in Streifen schneiden.
5. Die saure Sahne, die Mayonnaise, den Apfelessig, den Senf und Zucker in einer kleinen Schüssel zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Anschließend mit dem Gemüse vermengen.
6. Die Pommes aus dem Ofen nehmen und in eine Auflaufform geben. Den Mozzarella (in Scheiben geschnitten) und geriebenen Cheddar darübergeben und überbacken bis der Käse schön verlaufen ist.
7. Vor dem Servieren mit Röstzwiebeln toppen und den Cole Slaw dazureichen.

ZUTATEN

500 g	Pommes Frites
100 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Cheddar (gerieben)
50 g	Butter
8	Zwiebeln
2	Mozzarella

FÜR DEN COLE SLAW

100 g	Saure Sahne
50 g	Mayonnaise
1 EL	Apfelessig
2 TL	Senf
1 TL	Zucker
2	Kleine Möhren
1	Weißkohl (ca. 500 g)
1	Rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 619 G)

Brennwert	1326 kcal / 5520 kJ
Fett	87.7 g
davon ges. Fettsäuren	24.8 g
Kohlenhydrate	98.8 g
davon Zucker	20.0 g
Eiweiß	31.6 g
Salz	2.3 g



DI

VEGGIE-BAGEL mit Frischkäse und Gemüse



4 Portionen



10 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Bagels auf dem Toaster erwärmen. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Bagel-Innenseiten mit der Würzsauce bestreichen. Auf die Bagel-Unterseite eine dicke Schicht Frischkäse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2-3 Sandwichgurken darauflegen. Je 2 Salatblätter und 2-3 Tomatenscheiben darauflegen.
3. Bagel zuklappen und genießen.

ZUTATEN

- 100 g** Frischkäse
- 4 EL** 2-in-1-Würzsauce
(Ketchup & Mayonnaise)
- 1 Glas** Sandwichgurken
- 4** Brioche-Bagel
- 2** Tomaten
- 1** Salatherz Mini-Romana

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 254 G)

Brennwert	474 kcal / 1992 kJ
Fett	18.8 g
davon ges. Fettsäuren	6.0 g
Kohlenhydrate	64.8 g
davon Zucker	9.7 g
Eiweiß	11.1 g
Salz	1.8 g

MI



BUTTERMILCH-PANCAKES mit Blaubeersauce und Brownie-Topping



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Blaubeersauce: Die Heidelbeeren waschen und verlesen. In einem Topf mit 200 ml Wasser und dem Zucker aufkochen lassen, auf mittlerer Stufe ca. 6 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit 50 ml Wasser anrühren und in die Blaubeersauce geben.
2. Für die Pancakes die Butter in einem Topf schmelzen und kurz abkühlen lassen.
3. Das Mehl, den Zucker, den Vanillinzucker, das Backpulver und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel vermengen.
4. Die Eier in einer weiteren Rührschüssel verquirlen, die Buttermilch und geschmolzene Butter dazugeben.
5. Die feuchten und trockenen Zutaten in einer Schüssel gemeinsam verrühren und die Masse in der gefetteten Pfanne zu dicken Pancakes ausbacken.
6. Die Pancakes mit der Blaubeersauce und zerkrümelten Brownies toppen und servieren.

ZUTATEN

FÜR DIE BLAUBEERSAUCE

200 g	Heidelbeeren
60 g	Zucker
1 EL	Speisestärke

FÜR DIE PANCAKES

300 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Mini-Brownies
50 g	Butter
50 g	Zucker
500 ml	Buttermilch
1–2 EL	Butter (zum Ausbacken)
3 TL	Backpulver
1 Pck.	Vanillinzucker
1 Prise	Salz
2	Eier

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 351 G)

Brennwert	718 kcal / 3030 kJ
Fett	24.4 g
davon ges. Fettsäuren	9.9 g
Kohlenhydrate	107.3 g
davon Zucker	46.7 g
Eiweiß	15.8 g
Salz	0.6 g

DO

SHRIMPS IN TORTILLA-PANADE mit Avocado-Tomaten-Salsa



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Riesengarnelenschwänze auftauen lassen.
2. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Chili waschen und in feine Streifen schneiden. Die Avocados halbieren, entkernen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Tomaten, Avocados, Schalotten und Chili vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kühlschrank stellen.
4. Die Tortilla-Chips in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und mit dem Fleischklopfer (oder einem anderen Küchengerät) fein zerkrümeln.
5. Die Eier auf einem Teller verquirlen, das Mehl und die Tortilla-Chips jeweils auf einen Teller geben. Die Garnelen zuerst im Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und anschließend in die Krümel der Tortilla-Chips geben.
6. Die panierten Shrimps in der Pfanne mit Öl rundum 3–4 Minuten knusprig braten. Mit der Avocado-Tomaten-Salsa servieren.

ZUTATEN

FÜR DIE SHRIMPS MIT TORTILLA-PANADE

250 g	Riesengarnelenschwänze
150 g	Tortilla-Chips
100 g	Weizenmehl Type 405
1–2 EL	Rapsöl
1–2	Eier

FÜR DIE AVOCADO-TOMATEN-SALSA

200 g	Tomaten
2	Schalotten
2	Avocados
1	Rote Chilischote
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 321 G)

Brennwert 647 kcal / 2693 kJ

■ Fett	39.3 g	<div style="width: 39.3%;"></div>
davon ges. Fettsäuren	7.5 g	
■ Kohlenhydrate	45.9 g	<div style="width: 45.9%;"></div>
davon Zucker	4.0 g	
■ Eiweiß	22.3 g	<div style="width: 22.3%;"></div>
■ Salz	0.7 g	

FR

CHICKEN-DRUMSTICKS mit Ofengemüse



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und die Möhren schälen und in Wedges schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Den Knoblauch schälen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver würzen. 2 EL Öl untermischen.
2. Das vorgewürzte Fleisch mit 3 EL Olivenöl einstreichen.
3. Die Chicken-Drumsticks auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und das Gemüse darum verteilen.
4. Die Hähnchenstücke und das Gemüse zusammen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (160 °C Ober- und Unterhitze) ca. 40 Minuten knusprig backen.
5. Die Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen.

ZUTATEN

1 kg	Hähnchen-Drumsticks (gewürzt)
700 g	Kartoffeln
300 g	Süßkartoffeln
5 EL	Olivenöl
2 Zweige	Petersilie
3	Möhren
3	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Chilipulver

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 604 G)

Brennwert 909 kcal / 3805 kJ

	Fett	52.1 g	
	davon ges. Fettsäuren	2.5 g	
	Kohlenhydrate	58.6 g	
	davon Zucker	10.9 g	
	Eiweiß	47.3 g	
	Salz	0.3 g	