



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Essig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Paprikapulver, scharf / Currypulver / Chilisalz / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 400 g
- Fusilli 400 g
- Erdnüsse 50 g
- Remoulade 40 g
- Ketchup 40 g
- Kokosöl 30 g
- Honig, flüssig 5 g
- Tomatenmark 5 g
- Kokosnussmilch 400 ml
- Rote-Bete-Saft 80 ml
- Rotwein 50 ml
- Agavendicksaft 10 ml
- Trockenbackhefe 1 Päckchen

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Weißkohl 1 kg
- Mini-Roma-rispen-tomaten 700g
- Babyspinat 50 g
- Rucola 50 g
- Basilikum 1 Topf
- Pfefferminze 1 Topf

- Koriander 2 Packungen
- Knoblauchzehen 5
- Rispen-tomaten 4
- Zwiebeln 3
- Rote Zwiebel 3
- Kartoffeln 3
- Möhren 3
- Limetten 3
- Rote Paprika 2
- Grüne Paprika 2
- Gelbe Paprika 2
- Kopfsalat 1
- Mango 1
- Ananas 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Vegane Schnitzel 800 g
- Spätzle 300 g
- Garnelen (geschält und gekocht) 200 g
- Feta 200 g
- Camembert 125 g
- Crème fraîche 20 g
- Butter 10 g

- Milch 100 ml
- Burger Patties 4

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Italienische Kräuter 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

BAKED-FETA-PASTA



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.
Die Tomaten waschen.
2. 4 EL Olivenöl in der Auflaufform verteilen. Den Feta im Stück mittig in die Form platzieren. Die rundherum um den Feta verteilen. Den Feta mit Salz, Pfeffer, und italienischen Kräutern bestreuen. Den Knoblauch und das restliche Olivenöl in der Auflaufform verteilen.
3. Den Feta und die Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 bis 35 Minuten backen, bis die Tomaten und der Feta sichtbar gebräunt sind.
4. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und abtropfen lassen.
5. Die Tomaten und den Feta mit der Gabel zerdrücken und mit den fertigen Nudeln vermengen. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Mini-Romarispentomaten
400 g	Fusilli
200 g	Feta
7 EL	Olivenöl
1 EL	Italienische Kräuter (TK)
½ Topf	Basilikum
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 310 G)

Brennwert 646 kcal / 2698 kJ

	Fett	36.6 g	
	davon ges. Fettsäuren	9.8 g	
	Kohlenhydrate	55.9 g	
	davon Zucker	8.5 g	
	Eiweiß	20.0 g	
	Salz	1.9 g	

DI



VEGETARISCHES SCHNITZEL PUSZTA-ART



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, beides in Streifen schneiden und in 1 EL Olivenöl andünsten. Die Paprika dazugeben und 1 Minute mitbraten.
2. Das Gemüse mit Paprikapulver bestäuben, das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren 1 Minute weiterbraten. Mit dem Rotwein ablöschen, die Gemüsebrühe eingießen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Spätzle in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Die Butter zufügen und kurz durchschwenken.
4. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Veggie-Schnitzel hineinlegen und von jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten.
5. Das Paprikagemüse auf 4 Teller verteilen und je 2 Schnitzel darauf anrichten, die Spätzle dazu reichen.

ZUTATEN

800 g	Vegane Schnitzel
300 g	Spätzle
100 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Rotwein
3 EL	Olivenöl
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Paprikapulver, scharf
1 EL	Butter
1 TL	Tomatenmark
2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
2	grüne Paprika
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 562 G)

Brennwert 756 kcal / 3159 kJ

	Fett	33.7 g	
	davon ges. Fettsäuren	4.8 g	
	Kohlenhydrate	65.6 g	
	davon Zucker	21.6 g	
	Eiweiß	34.3 g	
	Salz	4 g	

MI

WINTERCURRY

auf Weißkohl



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Weißkohl in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken.
2. Das Kokosöl in einem großen Topf schmelzen und den Kohl und die Zwiebeln darin anschmoren. Die Kartoffeln, die Möhren und den Knoblauch dazugeben. Die Brühe und die Kokosnussmilch eingießen und das Curry abgedeckt 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
3. Mit Curry, Paprika, Chilisalz, Pfeffer und Agavendicksaft kräftig würzen. Nach Belieben mit Limettensaft abschmecken. Die Tomaten hineingeben und weitere 5 Minuten mitkochen.
4. Die Erdnüsse ohne Fett anrösten. Den Koriander waschen.
5. Das Wintercurry mit den Erdnüssen und dem Koriander garniert servieren.



Tipp: Dazu passt frisches Brot.

ZUTATEN

1 kg	Weißkohl
200 g	Cherryrispentomaten
50 g	Erdnüsse
30 g	Koriander
500 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosnussmilch
3 EL	Kokosöl
2 TL	Agavendicksaft
1 TL	Currypulver
½ TL	Paprikapulver
3	Kartoffeln
3	Möhren
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Limette
	Chilisalz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 592 G)

Brennwert	544 kcal / 2261 kJ
Fett	32.4 g
davon ges. Fettsäuren	23.1 g
Kohlenhydrate	41.0 g
davon Zucker	20.3 g
Eiweiß	12.6 g
Salz	1.5 g

DO

MANGO-ANANAS-GARNELENSALAT



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Essig in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfelchen darin 3-4 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen und die Limettenschale und den Limettensaft sowie Honig und Olivenöl damit verrühren. Mit Chili-Salz abschmecken.
2. Die Mango halbieren und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die frische Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die frischen Kräuter (z.B. Minze und Koriander) waschen und grob hacken.
4. Die kleingeschnittene Mango und Ananas, die Garnelen und die Kräuter in die Marinade geben und kurz ziehen lassen. Den Salat waschen und zerpfeifen.
5. Den marinierten Mango-Ananas-Garnelensalat auf dem Kopfsalat anrichten.

ZUTATEN

- 200 g** Garnelen (geschält und gekocht)
- 4 TL** Olivenöl
- 2 TL** Essig
- 1 TL** Honig, flüssig
- 2** Limetten
- 1** rote Zwiebel
- 1** Mango
- 1/2** Ananas
- 1/2** Kopfsalat
- 2 Zweige** Topfkräuter Pfefferminze
- 2 Zweige** Koriander
- Chilisalz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 449 G)

Brennwert	431 kcal / 1803 kJ
Fett	21.1 g
davon ges. Fettsäuren	2.6 g
Kohlenhydrate	34.7 g
davon Zucker	33.5g
Eiweiß	22.8 g
Salz	1.5 g

FR

ROSA HERZ-BURGER



4 Portionen



140 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 100 ml lauwarmes Wasser einrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Das Mehl mit dem Hefe-Mix, der lauwarmen Milch, dem Rote-Bete-Saft, dem Zucker, dem Salz und dem Öl vermischen. Mehrere Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1,5 Stunden, besser 2 Stunden gehen lassen.
3. Den Teig dick ausrollen. Einen großen Herz-Ausstecher an den Innenseiten mit Öl bestreichen und 4 bis 6 Teig-Herzen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und weitere 30 Minuten gehen lassen.
4. Die Buns mit etwas Milch bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 15-20 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Spinat und den Rucola waschen und abtropfen lassen.
6. Die Rinder-Burger in der Pfanne von beiden Seiten nach Packungsanweisung braten. Den Camembert in Scheiben schneiden, auf die Patties legen und leicht schmelzen lassen.
7. Die Remoulade, den Ketchup und die Crème fraîche zu einer Sauce verrühren.
8. Die gebackenen Herzchen-Buns aufschneiden, mit der Sauce bestreichen und mit den gebratenen Burger-Patties, dem Salat, den Zwiebelringen und den Tomatenscheiben belegen.

ZUTATEN

400 g	Weizenmehl Type 405
125 g	Camembert
50 g	Babypinac
50 g	Rucola
100 ml	Milch
80 ml	Rote-Bete-Saft
4 EL	Remoulade
4 EL	Ketchup
2 EL	Zucker
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Crème fraîche
1 TL	Salz
4	Rispetomaten
4	Dry Aged Burger
2	rote Zwiebeln
1 Päckchen	Trockenbackhefe

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 519 G)

Brennwert	1174 kcal / 4904 kJ
Fett	64.5 g
davon ges. Fettsäuren	20.0 g
Kohlenhydrate	92.4 g
davon Zucker	19.5 g
Eiweiß	52.7 g
Salz	2.6 g