



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Rapsöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Currypulver / Puderzucker / Gemüsebrühe

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 500 g
- Mayonnaise 200 g
- Parboiled Reis 100 g
- Zucker 60 g
- Tomatenmark 20 g
- Meerrettich 10 g
- Mais 2 Dosen
- Selleriesalat 2 Gläser
- Gehackte Tomaten 1 Dose
- Eier 13

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Möhren 900 g
- Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert) 500 g
- Mini-Roma-Rispentomaten 100 g
- Petersilie 2 Zweige
- Radieschen 1 Bund
- Rote Paprika 9
- Knoblauchzehen 5

- Zwiebeln 2
- Rote Zwiebeln 2
- Salatherzen Mini-Romana 2

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Magerquark 500 g
- Puten-Ministeaks 300 g
- Frischer Blätterteig 275 g
- Feta 200 g
- Joghurt 3,5 % 150 g
- Räucherlachs 150 g
- Frischkäse 150 g
- Parmesan 100 g
- Crème fraîche 40 g
- Frische Hefe 20 g

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen 100 g
- Kräuter 5 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## SCHICHTSALAT im Glas



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Eier 8 Minuten kochen und pellen. Die Rote Bete abtropfen lassen, würfeln und auf 10 große Gläser oder in einer großen Schüssel verteilen.
2. Den Mais abtropfen lassen und auf der Rote Bete-Schicht verteilen. Die Paprika waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden und auf dem Mais verteilen.
3. Die Möhren schälen, grob raspeln und auf die Paprika geben. Den Selleriesalat abtropfen lassen und auf den Möhrenraspeln verteilen. Die Salatherzen waschen, trocknen und klein zupfen.
4. Den Joghurt, die Mayonnaise, den Essig und den Meerrettich zu einem Dressing verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Die Eier würfeln und auf der Sellerie-Schicht verteilen. Die Salatsauce auf die Gläser verteilen. Den gezupften Salat in die Gläser geben, mit geriebenem Parmesan und Radieschen-Scheiben dekorieren.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert)
<b>400 g</b>	Möhren
<b>200 g</b>	Mayonnaise
<b>150 g</b>	Joghurt 3,5 %
<b>100 g</b>	Parmesan
<b>2 EL</b>	Weißweinessig
<b>2 TL</b>	Meerrettich
<b>2 Dosen</b>	Mais
<b>2 Gläser</b>	Selleriesalat
<b>1 Bund</b>	Radieschen
<b>10</b>	Eier
<b>5</b>	Rote Paprika
<b>2</b>	Salatherzen Mini-Romana
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 433 G)

Brennwert	457 kcal / 1900 kJ
Fett	27.2 g
davon ges. Fettsäuren	6.3 g
Kohlenhydrate	30.8 g
davon Zucker	25.7 g
Eiweiß	14.8 g
Salz	1.5 g

DI

## VEGETARISCHE FASCHINGSSUPPE mit Reis



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen – die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Möhren schälen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Zwiebeln, die Möhren und die Paprika im Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark und den Knoblauch dazugeben und kurz anrösten.
3. Die gehackten Tomaten und die Brühe eingießen und 15 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
5. Die Erbsen und den Reis in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Currypulver abschmecken.
6. Die Reissuppe mit gehackter Petersilie und je einem Klecks Crème fraîche servieren.

### ZUTATEN

100 g	Parboiled Reis
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)
800 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Crème fraîche
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
2 Zweige	Petersilie
1 Dose	Gehackte Tomaten
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
1	Rote Paprika
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
	Currypulver

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 447 G)

Brennwert	256 kcal / 1057 kJ
Fett	9.5 g
davon ges. Fettsäuren	3.6 g
Kohlenhydrate	32.1 g
davon Zucker	10.6 g
Eiweiß	8.2 g
Salz	1.1 g

MI

## KLASSISCHE QUARK-KRAPFEN aus süßem Hefeteig



4 Portionen



65 Minuten



Mittel

### ZUBEREITUNG

1. Die Milch in einem kleinen Topf leicht erwärmen und vom Herd nehmen.
2. Die Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröseln, 1 TL Zucker hinzufügen und verrühren, bis die Hefe flüssig wird.
3. Das Mehl, 1 Prise Salz, den restlichen Zucker, den Quark und die Eier in eine Rührschüssel geben, die aufgelöste Hefe hinzufügen und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes verkneten. Die lauwarme Milch vorsichtig dazu gießen, alles glatt verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Das Pflanzenöl in einem hohen Topf auf 170 °C erhitzen. Aus dem Teig mithilfe eines Teelöffels Bällchen abstechen und portionsweise in das heiße Öl gleiten lassen. Die Bällchen unter Wenden 2 bis 4 Minuten goldbraun ausbacken, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die Quark-Krapfen anrichten und mit dem Puderzucker bestäuben.

### ZUTATEN

500 g	Magerquark
500 g	Weizenmehl Type 405
55 g	Zucker
20 g	Frische Hefe
1 ½ l	Sonnenblumenöl
125 ml	H-Milch 3,5 %
2	Eier
	Salz
	Puderzucker

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 324 G)

Brennwert	770 kcal / 3232 kJ
Fett	33.0 g
davon ges. Fettsäuren	4.6 g
Kohlenhydrate	87.0 g
davon Zucker	21.2 g
Eiweiß	31.0 g
Salz	0.2 g

DO



## PIZZASCHNECKEN mit Räucherlachs



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Frischkäse mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Paprika waschen, putzen und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Den Blätterteig ausrollen und mit dem Frischkäse bestreichen. Den Räucherlachs und die Paprikawürfel darüber verteilen.
3. Den Blätterteig von der langen Seite her eng aufrollen und das Ende leicht andrücken. Die Rolle in viele, ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die so entstandenen Schnecken waagrecht auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
4. Das Ei verquirlen und die Schnecken damit einstreichen.
5. Die Pizzaschnecken im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) 15–20 Minuten backen.

### ZUTATEN

275 g	Frischer Blätterteig
150 g	Räucherlachs
150 g	Frischkäse
1 TL	Kräuter (tiefgekühlt)
1	Rote Paprika
1	Ei
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 195 G)

Brennwert	370 kcal / 1547 kJ
Fett	21.1 g
davon ges. Fettsäuren	9.1 g
Kohlenhydrate	28.3 g
davon Zucker	4.0 g
Eiweiß	15.6 g
Salz	3.3 g

FR

## PUTEN-MINISTEAKS VOM BLECH mit Gemüse



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Den Knoblauch schälen und leicht anquetschen. Die Tomaten waschen.
2. Das gesamte Gemüse mit 2 EL Rapsöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
3. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.
4. Die Puten-Ministeads mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 1 EL Rapsöl kurz ca. 2 Minuten pro Seite anbraten.
5. Die Steaks auf das Gemüse legen. Alles mit zerkrümeltem Feta bestreuen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze 15–20 Minuten backen.

### ZUTATEN

300 g	Puten-Ministeads
200 g	Feta
100 g	Mini-Roma-Rispen Tomaten
3 EL	Rapsöl
3	Möhren
3	Knoblauchzehen
2	Rote Paprika
2	Rote Zwiebeln
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 309 G)

Brennwert	329 kcal / 1373 kJ
Fett	18.1 g
davon ges. Fettsäuren	7.0 g
Kohlenhydrate	11.7 g
davon Zucker	9.3 g
Eiweiß	27.3 g
Salz	2.2 g