

FRISCH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Paprikapulver, scharf / Paprikapulver, edelsüß / Currypulver / Gemüsebrühe / Weizenmehl Type 405

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL		Coriander	1 Päckchen	ANSONSTEN BENÖTIGE ICH
Spaghetti	400 g	Knoblauchzehen	7	NOCH FOLGENDES:
Couscous	250 g	Zitronen	4	
Getrocknete Tomaten	80 g	Schalotten	3	
Getrocknete Tomaten		 Frühlingszwiebeln 	3	
(in Öl)	75 g	 Auberginen 	2	
Oliven (ohne Stein)	60 g	O Paprika	2	
Pinienkerne	50 g	Rote Paprika	2	
Walnusskerne	50 g	Tomaten	2	
Paniermehl	15 g	Rote Zwiebel	1	
Senf	10 g	Gurke	1	
Agavendicksaft	5 ml	Granatapfel	1	
Kichererbsen	1 Dose	AUS DEM KÜHLREGAL		
Eier	4	Joghurt Natur	300 g	
Pitataschen	4	Lachsfilet	300 g	
AUS DEM OBST- & GEM	ÜCE	Ziegenfrischkäse	240 g	
OS DEM OBS1- & GEN SORTIMENT	IUSE-	Feta	200 g	
Kartoffeln	500 g	Hummus	150 g	
Rucolasalat	300 g	Schlagsahne	100 g	
Mini-		Parmesan	50 g	
Romarispentomaten	200 g	Hähnchenbrustfilets	4	
Basilikum	1 Topf			
O Petersilie	1 Topf			



SABICH - SANDWICH ISRAELISCHER ART







4 Portionen

20 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Eier nach Belieben wachsweich oder hart kochen, pellen und in Scheiben schneiden.
- Die Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und in etwas Mehl wälzen. In einer Pfanne reichlich Pflanzenöl erhitzen und die Scheiben darin frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.
- Die halbe Zitrone auspressen. Die Gurke und die Tomaten waschen und würfeln. ½ Topf Petersilie hacken. 1-2 EL Zitronensaft und 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und unter den Salat mischen.
- Die restliche Petersilie und den Koriander hacken. Den Knoblauch pressen. Den Joghurt, 1 EL Olivenöl und etwas Chilisalz verrühren und die Kräuter untermischen.
- Die Pitataschen im Toaster erwärmen, aufschneiden und von innen mit dem Hummus einstreichen. Die Auberginenscheiben, den Tomaten-Gurken-Salat und die Eier auf die Taschen verteilen. Mit etwas Joghurtsauce beträufeln und servieren.

ZUTATEN

300 g	Joghurt Natur
150 g	Hummus
4 EL	Olivenöl
3 EL	Weizenmehl Type 405
1 Topf	Petersilie
½ Päckchen	Koriander
4	Eier
4	Pitataschen
2	Auberginen
2	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1/2	Zitrone
1/2	Gurke
	Pflanzenöl zum frittieren
	Chilisalz
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 462 G)

Brennwert	664 kcal / 27	772 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	35.5 g 5 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	61.3 g 11.5 g	
Eiweiß	19.8 g	
Salz	1.4 g	



SPAGHETTI

mit Ziegenkäse-Sauce und Walnüssen







4 Portionen

30 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.
- Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und hacken.
 Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und ebenfalls hacken.
- Den Knoblauch und die Schalottenwürfel in der Pfanne mit dem Olivenöl andünsten. Die Brühe und die Sahne hinzufügen und einköcheln lassen. Den Ziegenfrischkäse und den Senf hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und ein paar Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Die Spaghetti abtropfen lassen, in die Ziegenkäse-Sauce geben.
 Das gehackte Basilikum unterrühren, auf Teller verteilen und mit gehackten Walnüssen garniert servieren.

ZUTATEN

400 g	Spaghetti
240 g	Ziegenfrischkäse
100 g	Schlagsahne
50 g	Walnusskerne
200 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
½ Topf	Basilikum
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1/2	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 285 G)

Brennwert	739 kcal / 3092 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	38.4 g 17.6 g
Kohlenhydrate davon Zucker	73.2 g 2.4 g
E iweiß	22.3 g
Salz	1.2 g



LACHSFILET

mit Pinienkern-Parmesan-Kruste und Couscous-Paprika-Gemüse

ZUBEREITUNG

- Das Lachsfilet trockentupfen und in eine ofenfeste Form legen.
- Den Parmesan fein reiben. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den grünen Teil in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Den weißen Teil in feine Ringe schneiden und in eine Schüssel geben.
- Die getrockneten Tomaten fein hacken und in die Schüssel geben. Den Parmesan, die Pinienkerne, das Paniermehl und 2 EL vom Tomatenöl hinzugeben. Die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Marinade auf den Lachsfilets verteilen. Den Lachs im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 15 Minuten garen.
- Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen, umrühren und 5 Minuten quellen lassen.
- Die Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein hacken und mit 1 TL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Die Paprikawürfel hinzugeben und mit anbraten.
- Den Couscous mit einer Gabel auflockern und zum Paprika-Gemüse in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft (frisch gepresst) abschmecken. 2 TL Olivenöl und die grünen Zwiebelringe hinzugeben und unterrühren.
- Den Lachs mit dem Couscous-Paprika-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Basilikum garnieren.







4 Portionen

en 20 Minuten

Leicht

ZUTATEN

300 g	Lachstilet
250 g	Couscous
75 g	Getrocknete Tomaten (in Öl)
50 g	Parmesan
50 g	Pinienkerne
375 ml	Gemüsebrühe
3 TL	Paniermehl
3 TL	Olivenöl
½ Topf	Basilikum
3	Frühlingszwiebeln
2	Paprikas
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1/2	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 323 G)

Brennwert	647 kcal / 2710 k.	
Fett davon ges. Fettsäuren	26.0 g 6.4 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	62.1 g 10.4 g	
Eiweiß	35.5 g	
Salz	2.0 g	



RUCOLASALAT

mit gerösteten Kichererbsen







4 Portionen

30 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Kichererbsen durch ein Sieb abtropfen lassen und abtupfen.
- Das Paprika- und Currypulver, Salz und etwas Pfeffer mit 2 EL Olivenöl zu einer Marinade anrühren und mit den Kichererbsen vermischen.
- Die Kichererbsen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 15-20 Minuten rösten, bis sie schön kross gebacken sind.
- Für das Salatdressing 3-4 EL Olivenöl, 1 TL Agavendicksaft, 1 TL Senf und etwas Zitronensaft (frisch gepresst) verrühren. Den Knoblauch abziehen und in das Dressing pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Rucolasalat waschen und gut abtupfen, auf den Tellern verteilen.
 Die Tomaten waschen, halbieren und auf dem Rucola verteilen.
- Die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und auf den Salat geben. Mit Granatapfelkernen garniert servieren.

 Das Dressing dazu reichen.

ZUTATEN

300 g	Rucolasalat
200 g	Mini-Romarispentomaten
5-6 EL	Olivenöl
2 TL	Paprikapulver, scharf
1 TL	Currypulver
1 TL	Agavendicksaft
1 TL	Senf
½ TL	Salz
1 Dose	Kichererbsen
1	Knoblauchzehe
1/2	Zitrone
1/2	Granatapfel
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 255 G)

Brennwert	269 kcal / 1120 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	19.1 g 2.6 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	16.2 g 6.1 g	
Eiweiß	5.8 g	
Salz	1.1 g	





ONE POT MEDITERRANE HÄHNCHEN-**BRUST AUS DEM OFEN**







4 Portionen

40 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln, die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch halbieren. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Eine Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.
- Die andere Zitrone auspressen. Den Saft mit dem Balsamico-Essig und dem Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und mit der angemachten Balsamico-Marinade bestreichen.
- Die Kartoffeln, die Paprika, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Zitronenscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Das Olivenöl darüber geben und alles gut vermischen.
- Die Hähnchenbrust mit auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 40 Minuten backen.
- Den Feta zerbröseln und zusammen mit den getrockneten Tomaten und den Oliven über dem Blech verteilen. Die mediterrane Hähnchenbrust mit frischem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Kartoffeln
200 g	Feta
80 g	Getrocknete Tomaten
60 g	Oliven (ohne Stein)
3 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Zweig	Basilikum
4	Hähnchenbrustfilets
3	Knoblauchzehen
2	rote Paprika
2	Zitronen
1	rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 589 G)

Brennwert	759 kcal / 3178 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	36 g 10.9 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	3.7 g 10.2 g	
Eiweiß	66.9 g	
Salz	5.3 g	