



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Knoblauchpulver / Muskat / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Brot (Roggenmischbrot) 500 g
- Nudeln (Penne/Fusilli) 500 g
- Sauerkraut 500 g
- Langkornreis 250 g
- Kokosnussmilch 100 g
- Paniermehl (Semmelbrösel) 80 g
- Eier 6

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Tomaten 350 g
- Babyspinat 250 g
- Champignons 200 g
- Petersilie 1 ½ Töpfe
- Basilikum ½ Topf
- Rote Zwiebeln 6-7
- Knoblauchzehen 4
- Paprika 2
- Zucchini 1
- Apfel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Crème fraîche 400 g
- Schlagsahne 250 g
- Feta 200 g
- Reibekäse 200 g
- Räuchertofu 175 g
- Margarine 50 g
- Hähnchenschenkel (gewürzt) 4
- Mozzarella 1

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blumenkohl 500 g
- Seelachsfilet 500 g
- Erbsen 150 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO



VEGANER NUDEL-SPINAT-AUFLAUF



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Pasta in einem Topf mit Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest vorkochen und abgießen.
2. Den Blumenkohl in kochendes Salzwasser geben und darin ca. 15 Minuten weichkochen. Den Blumenkohl abgießen und anschließend fein pürieren.
3. Das Blumenkohlpüree mit der Gemüsebrühe und der Kokosnussmilch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Muskat abschmecken.
4. Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Den Spinat putzen und waschen. Den Tofu würfeln.
5. Den Tofu in 1 EL Rapsöl knusprig anbraten. Den Knoblauch und den Spinat dazugeben und kurz andünsten, bis der Spinat leicht zerfallen ist.
6. Die gekochten Nudeln mit der Blumenkohlsauce, dem Spinat und dem Tofu vermischen und in eine Auflaufform geben.
7. In einer Pfanne die Margarine schmelzen und mit dem Paniermehl vermischen. Mit Salz würzen. Den Semmelbrösel-Mix über die Nudeln in der Form verteilen.
8. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen, bis die Kruste schön gebräunt ist.

ZUTATEN

500 g	Nudeln (Penne oder Fusilli)
500 g	Blumenkohl (tiefgekühlt)
250 g	Babypinac
175 g	Räuchertofu
100 g	Kokosnussmilch
80 g	Paniermehl (oder Semmelbrösel)
50 g	Margarine
300 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Rapsöl
2	Knoblauchzehen
	Knoblauchpulver
	Muskat
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 421 G)

Brennwert	860 kcal / 3811 kJ
Fett	28.0 g
davon ges. Fettsäuren	9.6 g
Kohlenhydrate	114.5 g
davon Zucker	9.3 g
Eiweiß	30.4 g
Salz	0.9 g

DI

GEMÜSE-REIS mit Feta aus dem Ofen



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend abtropfen und ausdampfen lassen.
2. Die Paprika, die Zucchini, die Champignons und die Tomaten waschen, putzen und mundgerecht kleinschneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.
4. Die Zwiebel, die Paprika und die tiefgefrorenen Erbsen in einer Pfanne in 2 EL Rapsöl 5 Minuten andünsten. Die Zucchini, die Tomaten, die Pilze und den Knoblauch dazugeben und weitere 3 Minuten braten.
5. Den Reis mit dem Gemüse mischen und in eine Auflaufform füllen.
6. Die Eier, die Sahne und die Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
7. Die Mischung über den Reis-Gemüse-Mix gießen. Den Feta zerkrümeln und darüber verteilen.
8. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 25 Minuten überbacken.

ZUTATEN

250 g	Schlagsahne
250 g	Langkornreis
200 g	Feta
200 g	Champignons
200 g	Tomaten
150 g	Erbsen (tiefgekühlt)
100 g	Crème fraîche
2 EL	Rapsöl
3	Eier
2	Paprika
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
1	Rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 619 G)

Brennwert	835 kcal / 3483 kJ
Fett	49.4 g
davon ges. Fettsäuren	26.2 g
Kohlenhydrate	64.1 g
davon Zucker	13.4 g
Eiweiß	29.5 g
Salz	2.2 g

MI

ÜBERBACKENE KÄSE-ZWIEBEL-BROTE



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe oder Halbringe schneiden.
2. Das Ei verquirlen und mit der Crème fraîche und dem Käse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Petersilie waschen, fein hacken und untermischen.
3. Die Brotscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit einem Löffel den Käse-Eier-Mix auf die Brotscheiben geben. Die Zwiebelringe auf den Broten verteilen und leicht andrücken.
4. Die Brote im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

ZUTATEN

500 g	Brot, z. B. Roggenmischbrot
200 g	Reibekäse
100 g	Crème fraîche
3 Zweige	Petersilie
2-3	Rote Zwiebeln
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 260 G)

Brennwert	515 kcal / 2160 kJ
Fett	18.2 g
davon ges. Fettsäuren	14.7 g
Kohlenhydrate	61.1 g
davon Zucker	5.6 g
Eiweiß	22.5 g
Salz	2.3 g



DO

SEELACHS AUF SAUERKRAUT



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Seelachsfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Das Sauerkraut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Halbringe schneiden.
3. Die Zwiebeln in einer Pfanne in 1 EL Rapsöl glasig andünsten. Das Sauerkraut dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Apfel schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Crème fraîche mit den Eigelben verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
5. In einer Auflaufform das Sauerkraut und die Apfelscheiben verteilen. Die Seelachsfilets halbieren und auf das Kraut setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Crème-fraîche-Mix über alles gießen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20–25 Minuten backen.
7. Die Petersilie waschen, hacken und zum Servieren darüber streuen.

ZUTATEN

500 g	Seelachsfilet
500 g	Sauerkraut
200 g	Crème fraîche
1 EL	Rapsöl
½ TL	Zucker
2 Zweige	Petersilie
3	Rote Zwiebeln
2	Eigelbe
1	Apfel
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 390 G)

Brennwert	391 kcal / 1623 kJ
Fett	28.0 g
davon ges. Fettsäuren	10.8 g
Kohlenhydrate	9.1 g
davon Zucker	8.2 g
Eiweiß	22.5 g
Salz	2.0 g

FR



HÄHNCHENSCHENKEL mit Tomaten und Mozzarella überbacken



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Eine mittelgroße Auflaufform mit dem Olivenöl auspinseln und die gewürzten Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach oben hineinlegen. Die Form auf der mittleren Schiene (Gitter) im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 35 Minuten backen.
2. Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen. Die Tomaten in 4 Scheiben schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in 8 Scheiben schneiden.
3. Die Hähnchenschenkel aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf 240 °C Grillfunktion schalten.
4. Jeden Schenkel mit je 2 Tomatenscheiben und je 2 Mozzarella-Scheiben belegen. Die Hähnchenschenkel wieder in den Ofen zurückschieben und für 5–10 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum garnieren.
5. Tipp: Dazu passt Reis oder Knoblauchbaguette.

ZUTATEN

- 2 EL Olivenöl
- ½ Topf Basilikum
- 4 Hähnchenschenkel (gewürzt)
- 2 Große Tomaten
- 1 Mozzarella

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 662 G)

Brennwert	588 kcal / 2459 kJ
■ Fett	25.7 g
davon ges. Fettsäuren	6.0 g
■ Kohlenhydrate	23.9 g
davon Zucker	23.7 g
■ Eiweiß	58.1 g
■ Salz	0.4 g