



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Currypulver / Paprikapulver / Chilisalz / Tandoori / Ingwer (gemahlen) / Oregano (geribt) / Zucker / Gemüsebrühe / Rinderbrühe / Senf

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Passierte Tomaten 500 g
- Gnocchi 500 g
- Braune Linsen (Dose) 400 g
- Heringsfilets in Tomatensauce (Dose) 400 g
- Fusilli 300 g
- Reis 250 g
- Cashewkerne (geröstet und gesalzen) 100 g
- Tomatenmark 50 g
- Kokosnussmilch 400 ml
- Baguette 1

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 500 g
- Knollensellerie 300 g
- Baby-Spinat 300 g
- Champignons 200 g
- Feldsalat 200 g
- Petersilie ½ Topf
- Basilikum ½ Topf
- Knoblauchzehen 8

- Rote Zwiebeln 2
- Zwiebeln 2
- Möhren 2
- Äpfel 2
- Zucchini 1
- Fenchelknolle 1
- Rote Paprika 1
- Zitrone 1
- Granatapfel ½

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Hackfleisch vom Schwein 500 g
- Crème fraîche 200 g
- Reibekäse 150 g
- Schlagsahne 100 g
- Grana Padano 70 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

MO

## KARTOFFEL-SELLERIE-CURRY mit Reis



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln, den Sellerie, den Apfel und die Möhren schälen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.
2. Das Gemüse in einem großen Topf in 2 EL Rapsöl anrösten. Die Kokosnussmilch und die Brühe eingießen und aufkochen lassen. Mit Chilissalz, Zucker, Pfeffer, Tandoori-Gewürz, Curry und Ingwer kräftig würzen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung kochen. Die Petersilie waschen und hacken.
4. Das Curry mit dem Reis servieren und mit den Cashewkernen und der Petersilie garnieren.

### ZUTATEN

500 g	Kartoffeln
300 g	Knollensellerie
100 g	Cashewkerne (geröstet und gesalzen)
250 g	Reis
400 ml	Kokosnussmilch
300 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Rapsöl
2 Zweige	Petersilie
2	Möhren
2	Rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Apfel
	Chilissalz
	Zucker
	Pfeffer
	Tandoori
	Currypulver
	Ingwer (gemahlen)

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 486 G)

Brennwert	860 kcal / 3595 kJ
Fett	42.0 g
davon ges. Fettsäuren	23.5 g
Kohlenhydrate	93.7 g
davon Zucker	14.5 g
Eiweiß	20.5 g
Salz	0.9 g



# SCHNELLE TOMATEN-GNOCCHI



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. In einer Pfanne die passierten Tomaten erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Zucker würzen. Den Knoblauch schälen und hineinpressen. Die Sahne einrühren und aufkochen lassen.
2. Die Gnocchi dazugeben und in der Tomatensauce 5 Minuten garen.
3. Den Käse reiben und das Basilikum waschen.
4. Die Tomaten-Gnocchi mit dem geriebenen Käse und Basilikum bestreuen und servieren.

## ZUTATEN

<b>500 g</b>	Passierte Tomaten
<b>500 g</b>	Gnocchi
<b>100 g</b>	Schlagsahne
<b>70 g</b>	Grana Padano
<b>1 TL</b>	Oregano
<b>½ Topf</b>	Basilikum
<b>2</b>	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 306 G)

Brennwert	409 kcal / 1714 kJ
Fett	16.0 g
davon ges. Fettsäuren	9.2 g
Kohlenhydrate	52.0 g
davon Zucker	7.2 g
Eiweiß	11.2 g
Salz	1.3 g

MI



## ÜBERBACKENE FENCHEL-LINSEN-SALAT



4 Portionen



10 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Linsen abtropfen lassen.
2. Den Fenchel und den Apfel waschen und fein würfeln. Den Granatapfel entkernen.
3. Die Zitrone auspressen und 2 EL Saft mit 1 TL Senf und 3 EL Olivenöl verquirlen.
4. Die Linsen mit dem Fenchel, dem Apfel und den Granatapfelkernen dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Feldsalat waschen und vor dem Servieren unterheben.

### ZUTATEN

400 g	Braune Linsen (Dose)
200 g	Feldsalat
3 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
1	Fenchelknolle
1	Apfel
1	Zitrone
½	Granatapfel
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 273 G)

Brennwert 247 kcal / 1027 kJ

<span style="color: #FFC000;">■</span> Fett	12.4 g
davon ges. Fettsäuren	1.7 g
<span style="color: #FF8C00;">■</span> Kohlenhydrate	20.7 g
davon Zucker	8.3 g
<span style="color: #C00000;">■</span> Eiweiß	9.3 g
<span style="color: #008000;">■</span> Salz	1.3 g





DO



## SCHNELLE FISCHPFANNE



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Den Knoblauch hacken und die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Die Paprika und die Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spinat waschen und putzen.
2. Das Gemüse – außer den Spinat – in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl 10 Minuten anbraten.
3. Das Tomatenmark mit 4 EL Wasser anrühren und zum Gemüse geben. Den Spinat dazugeben.
4. Die Heringsfilets grob zerkleinern und zusammen mit der Sauce in die Pfanne geben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die schnelle Fischpfanne mit gerösteten Baguettescheiben servieren.

### ZUTATEN

<b>400 g</b>	Heringsfilets in Tomatencreme (2 Dosen)
<b>300 g</b>	Baby-Spinat
<b>3 EL</b>	Tomatenmark
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>2</b>	noblauhzehen
<b>1</b>	Baguette
<b>1</b>	Zwiebel
<b>1</b>	Rote Paprika
<b>1</b>	Zucchini
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 351 G)

Brennwert 494 kcal / 2074 kJ

	Fett	14.6 g	
	davon ges. Fettsäuren	4.9 g	
	Kohlenhydrate	61.3 g	
	davon Zucker	26.5 g	
	Eiweiß	24.2 g	
	Salz	4.2 g	

FR

## ONE-POT-PASTA mit Hackfleisch



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Champignons putzen und kleinschneiden.
2. Die Zwiebeln in einer großen Pfanne oder in einem großen Topf in 1 EL Rapsöl andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Pilze, den Knoblauch und das Tomatenmark unterrühren.
3. Die Rinderbrühe und die Crème fraîche eingießen und aufkochen lassen.
4. Die Nudeln einstreuen. Sie sollten von der Flüssigkeit voll bedeckt sein. Ggf. noch etwas Brühe nachgießen.
5. Einen Deckel aufsetzen und die One-Pot-Pasta 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind und sie die Flüssigkeit aufgenommen haben.
6. Den geriebenen Käse einstreuen und unterheben. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen. Die Pasta noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Hackfleisch vom Schwein
<b>300 g</b>	Fusilli
<b>200 g</b>	Champignons
<b>200 g</b>	Crème fraîche
<b>150 g</b>	Reibekäse
<b>700 ml</b>	Rinderbrühe
<b>2 EL</b>	Tomatenmark
<b>1 EL</b>	Rapsöl
<b>3 Zweige</b>	Petersilie
<b>1</b>	Zwiebel
<b>2</b>	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 377 G)

Brennwert	759 kcal / 3175 kJ
Fett	37.0 g
davon ges. Fettsäuren	21.0 g
Kohlenhydrate	60.3 g
davon Zucker	4.8 g
Eiweiß	43.2 g
Salz	2.0 g