



# BRITISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl (zum Frittieren) / Balsamico / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Paprikapulver, edelsüß / Currypulver / Zimt, gemahlen / Gemüsebrühe / Backpulver

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 700 g
- Dinkel-Vollkornmehl 250 g
- Zucker 210 g
- Haferflocken 200 g
- Speisestärke 100 g
- Brauner Rohrzucker 30 g
- Sonnenblumenkerne 30 g
- Agavendicksaft 10 g
- Senf 5 g
- Tomatenmark 5 g
- Apple-Cider 0,33 l
- Mayonnaise 100 ml
- Rotwein 100 ml
- Ei 1

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zwiebeln 1,25 kg
- Äpfel 800 g
- Möhren 400 g
- Pflücksalat 150 g
- Gartenkresse 1 Packung

- Knoblauchzehen 2-3
- Brokkoli 1
- Zitrone 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchen-Brustfilet 800 g
- Cheddar (gerieben) 100 g
- Pflanzenmargarine 100 g
- Crème fraîche 100 g
- Joghurt Natur 100 g
- Frische Hefe 25 g
- Milch 500 ml
- Buttermilch 250 ml

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Seelachsfilet 500 g
- Kartoffel-Wedges oder Pommes 500 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



MO

## HERZHAFTES PORRIDGE

mit Brokkoli und Möhren



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem Topf mit 2–3 EL Olivenöl bei geringer Hitze 15–20 Minuten karamellisieren.
2. Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Den Brokkoli putzen und die Röschen mit den Möhren in Salzwasser bissfest blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Die Haferflocken in einen Topf geben, kurz anrösten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Unter Rühren zum Kochen bringen und bei geringer Hitze solange köcheln lassen, bis das Porridge eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Salat waschen und trockentupfen. Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten.
5. 3–4 EL Olivenöl mit etwas Zitronensaft und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Dressing mixen.
6. Das Porridge in Schüsseln mit dem Pflücksalat, dem blanchierten Gemüse und den karamellisierten Zwiebeln anrichten. Die Sonnenblumenkerne darüber streuen und das Dressing dazu reichen.

### ZUTATEN

400 g	Möhren
200 g	Haferflocken
150 g	Pflücksalat
30 g	Sonnenblumenkerne
600 ml	Gemüsebrühe
6-7 EL	Olivenöl
1 EL	Agavendicksaft
4	Zwiebeln
1	Brokkoli
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 542 G)

Brennwert 481 kcal / 2009 kJ

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	25 g	
davon ges. Fettsäuren	3.3 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	44.9 g	
davon Zucker	12 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	14 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	1.1 g	

DI

# KÄSE-SCONES

## mit Zwiebel-Chutney



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Für das Zwiebel-Chutney, die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, in einem Topf mit dem Olivenöl andünsten. Den Zucker, den Rotwein und den Balsamico dazugeben und alles bei geringer Hitze mindestens 15 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Chutney vor dem Servieren etwas abkühlen lassen oder heiß in sterilisierte Gläser füllen, gut verschließen und ca. 10 Minuten auf die Deckel stellen.
3. Für die Scones, das Mehl und die Margarine in eine Schüssel geben und mit den Fingerspitzen krümelig reiben. 2/3 vom Cheddar dazugeben und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 100 ml Milch und das Ei verquirlen, den Senf einrühren. Die feuchten Zutaten unter die Mehl-Margarine-Käse-Mischung geben und die restliche Milch eingießen. Zu einem Teig verrühren.
5. Aus dem Scones-Teig 8 große Kugeln rollen. Tipp: Die Kugeln flach drücken, zur Mitte hin wie ein Buch falten. So bekommen die Scones schon eine kleine Öffnung und sie lassen sich nach dem Backen besser in zwei Hälften teilen.
6. Die Scones auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 20–25 Minuten backen.
7. Die Käse-Scones mit dem Chutney servieren.

### ZUTATEN

#### Für das Zwiebel-Chutney:

1 kg	Zwiebeln
200 g	Zucker
150 ml	Balsamico
100 ml	Rotwein
4 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

#### Für die Käse-Scones:

450 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Pflanzenmargarine
100 g	Cheddar, gerieben
150 ml	Milch
1 TL	Senf
1 TL	Salz
1	Ei
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 392 G)

Brennwert	795 kcal / 3340 kJ
Fett	29 g
davon ges. Fettsäuren	9 g
Kohlenhydrate	111.9 g
davon Zucker	47.7 g
Eiweiß	16.2 g
Salz	1.6 g



MI

# CRUMPETS

mit selbstgemachtem Apfelkompott



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Für die Crumpets: Das Mehl und das Salz in einer großen Schüssel vermengen, in die Mitte ein Loch drücken und dort die Hefe hineinbröseln, 1 EL Milch hineingeben, mit etwas Mehl von den Seiten bestäuben und den Teig 10 Minuten gehen lassen.
2. Die restliche Milch etwas erwärmen, eingießen und zu einem glatten homogenen Teig rühren. Den Teig nochmal 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für das Apfelkompott die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Äpfel in einen Topf mit 250 ml Wasser und etwas Zitronensaft geben, den Zucker hinzufügen und aufkochen lassen. Die Äpfel bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Crumpet- oder Spiegeleierformen innen mit Pflanzenöl gut fetten. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, die Formen hineinsetzen und mit dem Teig füllen.
5. Die Crumpets bei mittlerer Hitze in der Pfanne nacheinander ausbacken, bis sich oben kleine Bläschen bilden. Die Ringe vorsichtig entfernen, die Crumpets umdrehen und von der anderen Seite weitere 2 Minuten backen.
6. Das Apfelkompott mit Zimt abschmecken und zu den Crumpets servieren.

## ZUTATEN

### Für das Apfelkompott:

- 800 g Äpfel
- 2-3 EL Brauner Rohrzucker
- ½ Zitrone
- Zimt

### Für die Crumpets:

- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 25 g frische Hefe
- 350 ml Milch
- Pflanzenöl
- Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 310 G)

Brennwert	423 kcal / 1783 kJ
Fett	11.7 g
davon ges. Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	66.4 g
davon Zucker	29.6 g
Eiweiß	9.9 g
Salz	0.8 g

DO



## FISCH & CHIPS mit Currymayonnaise



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Fischfilets auftauen lassen, abspülen und abtrocknen.
2. Das Mehl, die Stärke, das Backpulver, 1 TL Salz und etwas Pfeffer und Paprikapulver mischen. Den Cider langsam eingießen und mit einem Schneebesen zu einem geschmeidigen, klümpchenfreien Teig rühren. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Die Wedges im vorgeheizten Ofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech nach Packungsanweisung ca. 20 Minuten goldbraun backen.
4. In der Zwischenzeit die Fischfilets in kleine Nugget-große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Mehl wälzen. Das Öl auf 180 °C erhitzen.
5. Die Fischstücke nach und nach in dem Teig wälzen und in das heiße Öl geben. Den Fisch in mehreren Portionen je ca. 3-4 Minuten im heißen Fett ausbacken, mit einer Schöpfkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
6. Für die Mayo das Currypulver in 1 TL Öl anschwitzen, bis es duftet. Auskühlen lassen und unter die Mayonnaise rühren. Mit Zucker und Salz abschmecken.

### ZUTATEN

#### Für den Fisch:

<b>500 g</b>	Seelachsfilets (tiefgekühlt)
<b>50 g</b>	Weizenmehl Type 405
	Salz
	Pfeffer
	Pflanzenöl zum Frittieren

#### Für den Cider-Teig:

<b>100 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>100 g</b>	Speisestärke
<b>1 EL</b>	Backpulver
<b>1 TL</b>	Salz
<b>0,33 l</b>	Apple Cider
	Pfeffer
	Paprikapulver, edelsüß

#### Für die Chips mit Currymayonnaise:

<b>500 g</b>	Kartoffel-Wedges oder Pommes (tiefgekühlt)
<b>100 ml</b>	Mayonnaise
<b>2 TL</b>	Currypulver
<b>1 TL</b>	Pflanzenöl
<b>½ Packung</b>	Gartenkresse zum Garnieren
	Zucker
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 364 G)

Brennwert	1317 kcal / 5492 kJ
Fett	82.4 g
davon ges. Fettsäuren	7.8 g
Kohlenhydrate	112.9 g
davon Zucker	5.3 g
Eiweiß	27.7 g
Salz	3.2 g

FR

# FRIED CHICKEN

mit Hähnchenfilet und Paprika-Dip



4 Portionen



40 Minuten

(ohne Marinierzeit)



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Für das Fried Chicken, das Filet abwaschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Mit Paprikapulver, Chilisalz und Pfeffer würzen und in die Buttermilch einlegen (mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht).
2. Für den Dip den Knoblauch schälen und fein hacken oder reiben. Mit dem Joghurt und Crème fraîche verrühren. Das Tomatenmark einrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Hähnchen aus der Buttermilch nehmen und in dem Mehl wenden. Noch einmal in die Buttermilch geben und erneut im Mehl wälzen.
4. Das Pflanzenöl ca. 3 cm tief in einen Topf füllen, erhitzen und die gemehlten Hähnchenstücke portionsweise frittieren.
5. Das Fried Chicken mit dem Paprika-Dip servieren.

## ZUTATEN

- 800 g** Hähnchen-Brustfilet
- 150 g** Dinkelvollkornmehl
- 100 g** Joghurt Natur
- 100 g** Crème fraîche
- 250 ml** Buttermilch
- 2-3 TL** Paprikapulver
- 1 TL** Tomatenmark
- 2-3** Knoblauchzehen
- Chilisalz
- Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 369 G)

Brennwert	598 kcal / 2507 kJ
Fett	26.8 g
davon ges. Fettsäuren	7.6 g
Kohlenhydrate	33.8 g
davon Zucker	5.3 g
Eiweiß	54.1 g
Salz	1.6 g