



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Baharat / Muskat / Zucker / Chilisalz / Backpulver / Paprikapulver (edelsüß)

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 700 g
- Dinkelmehl 250 g
- Senf 30 g
- Honig 20 g
- Haferdrink 300 ml
- Mineralwasser mit Kohlensäure 200 ml
- Kichererbsen 1 Dose (ca. 240g)

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 500 g
- Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert) 500 g
- Grüner Spargel 400 g
- Eisbergsalat 300 g
- Kirschtomaten 150 g
- Knoblauchzehen 7
- Rote Zwiebeln 4
- Möhren 4
- Gurke 1
- Rote Paprika 1

- Zitrone 1
- Petersilie ½ Topf
- Basilikum ½ Topf
- Minze ½ Topf

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Putengeschnetzeltes 400 g
- Schlagsahne 300 g
- Mandel- oder Kokosghurt 300 g
- Feta 200 g
- Ziegenfrischkäse 150 g
- Butter 40 g
- Joghurt 40 g
- Frische Hefe ½ Würfel

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Seelachsfilets 4 (ca. 400 g)

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



MO

## ROTE-BETE-KARTOFFEL-GRATIN



4 Portionen



65 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und die Rote Bete abtropfen lassen. Alles in dünne Scheiben schneiden.
2. Eine runde Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Die Kartoffel- und die Rote-Bete-Scheiben im Wechsel und fächerartig in einer Lage einschichten.
3. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Sahne, den Knoblauch, den Senf, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.
4. Den Sahne-Mix über die Kartoffeln und Rote Bete in die Form gießen.
5. Das Gratin mit Alufolie abgedeckt im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30 Minuten backen. Die Folie anschließend entfernen und weitere 20 Minuten knusprig backen.
6. Tipp: Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

### ZUTATEN

500 g	Kartoffeln
500 g	Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert)
300 g	Schlagsahne
2	Knoblauchzehen
1 EL	Senf
1 TL	Butter
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 333 G)

Brennwert	431 kcal / 1792 kJ
Fett	27.6 g
davon ges. Fettsäuren	17.1 g
Kohlenhydrate	35.9 g
davon Zucker	14.1 g
Eiweiß	6.6 g
Salz	0.5 g

DI

# PIDE mit Zwiebel, Ziegenkäse und Minze



4 Portionen



105 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser krümelnd und 10 Minuten quellen lassen. Das Mehl, den Zucker und das Salz mischen. Das Hefewasser, den Joghurt und 5 EL Olivenöl zum Mehl-Mix geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
2. Den Teig mit etwas Öl einstreichen und abgedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Für die Füllung die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Die Zwiebel in 1 EL Olivenöl glasig andünsten.
4. Den Feta und den Ziegenfrischkäse in einer Schüssel mischen und den Knoblauch, den Honig, Chilisal und Pfeffer untermischen.
5. Die Minze waschen und hacken. Die Hälfte der Minze unter die Creme-Masse mischen. Den Rest für die Deko aufbewahren.
6. Den Teig in 4–6 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem Oval ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und weitere 15 Minuten gehen lassen.
7. Die Teigovale mit der Feta-Frischkäse-Creme und den Zwiebeln belegen. Zum Rand je 1 cm Platz lassen. Die Teigränder nach innen ca. 1–2 cm breit über den Belag klappen und die Spitze der Pide zusammendrücken.
8. Die Teigränder mit etwas Olivenöl einstreichen und die Pide im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15–20 Minuten backen.
9. Die Pide vor dem Servieren mit etwas frischer Minze garnieren.

## ZUTATEN

600 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Feta
150 g	Ziegenfrischkäse
4 EL	Joghurt
1 TL	Honig
1 TL	Salz
1 Prise	Zucker
½ Topf	Minze
½ Würfel	Frische Hefe
3	Rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
	Olivenöl
	Chilisal
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 324 G)

Brennwert	781 kcal / 3294 kJ
Fett	21.2 g
davon ges. Fettsäuren	11.6 g
Kohlenhydrate	115.1 g
davon Zucker	8.3 g
Eiweiß	28.9 g
Salz	3.2 g

MI

## VEGANE SPARGEL-PFANNKUCHEN mit Kräutersauce



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Für die Kräutersauce die Kräuter waschen und fein hacken. Den veganen Joghurt einrühren. Den Knoblauch schälen, pressen und untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für die Pfannkuchen das Mehl, ½ TL Salz und das Backpulver mischen. Den Haferdrink und das Mineralwasser unterrühren und den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
3. Den grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Spargelstangen längs halbieren.
4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Circa 1/4 der Spargelstangen nebeneinander in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten leicht anbraten.
5. 1/4 des Teiges in die Pfanne und über die Spargelstangen gießen. Circa 3 Minuten von der einen Seite braten, vorsichtig wenden und noch einmal 2 Minuten von der anderen Seite braten. Mit den anderen 3 Pfannkuchen genauso verfahren.
6. Die Spargel-Pfannkuchen mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Pfannkuchen mit der Kräutersauce servieren.

### ZUTATEN

400 g	Grüner Spargel
300 g	Mandel- oder Kokosghurt
250 g	Dinkelmehl
300 ml	Haferdrink
200 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
6 EL	Olivenöl
1 TL	Backpulver
½ Topf	Petersilie
½ Topf	Basilikum
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 401 G)

Brennwert	510 kcal / 2132 kJ
Fett	27.0 g
davon ges. Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	55.0 g
davon Zucker	7.0 g
Eiweiß	9.5 g
Salz	1.1 g

DO

## ALASKA-SEELACHSFILETS auf Möhren-Hummus



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Seelachsfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Die Möhren schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen. Die Möhren in etwas gesalzenem Wasser weichkochen und abgießen.
3. Die Kichererbsen abgießen und den Sud auffangen. Die Zitrone heiß abwaschen, 1 TL Schale abreiben. Die Zitrone auspressen.
4. Die Möhren, die Kichererbsen, das Olivenöl und den Knoblauch in einem Mixer fein pürieren. Dabei etwas vom Kichererbsenwasser eingießen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer, Baharat, Paprika, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.
5. Die aufgetauten Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Mehl wenden. Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Fischfilets darin 3–4 Minuten pro Seite braten.
6. Die Petersilie waschen und hacken. Die gebratenen Fischfilets auf dem Möhren-Hummus anrichten und mit der frischen Petersilie bestreuen.

### ZUTATEN

100 g	Weizenmehl Type 405
30 g	Butter
3 EL	Olivenöl
1 TL	Baharat
1 Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
4	Seelachsfilets (ca. 400 g)
4	Möhren
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer
	Paprika (edelsüß)

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 271 G)

Brennwert	433 kcal / 1809 kJ
Fett	24.4 g
davon ges. Fettsäuren	5.6 g
Kohlenhydrate	30.0 g
davon Zucker	3.7 g
Eiweiß	20.5 g
Salz	0.9 g

FR



## BUNTER SALAT mit Putengeschnetzeltem



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Gurke und die Paprika waschen, putzen und würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Eisbergsalat hacken und waschen. Alles in einer Schüssel vermischen.
2. Für das Dressing das Olivenöl, den Balsamico, den Honig, den Senf, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Das Putengeschnetzelte in einer Pfanne in 2 EL Rapsöl von allen Seiten ca. 5 Minuten knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
4. Das Dressing über den Salat geben und das Putengeschnetzelte darauf anrichten.

### ZUTATEN

- 400 g Putengeschnetzeltes
- 300 g Eisbergsalat
- 150 g Kirschtomaten
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Balsamico
- 4 TL Senf
- 2 TL Honig
- 1 Gurke
- 1 Rote Paprika
- 1 Rote Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 425 G)

Brennwert	421 kcal / 1751 kJ
<span style="color: yellow;">■</span> Fett	29.3 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	12.6 g
davon Zucker	12.0 g
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	24.8 g
<span style="color: green;">■</span> Salz	0.7 g