



GENUSSVOLL DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Kurkuma / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 300 g
- Maisgrieß 300 g
- Haselnusskerne 50 g
- Trüffelcreme 50 g
- Pinienkerne 30 g
- Kürbiskerne 20 g
- Kokosnussmilch 400 ml
- Eier 3

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Süßkartoffeln 800 g
- Spinat 500 g
- Cherryrispentomaten 250 g
- Petersilie 1 Topf
- Möhren 4
- Zitronen 3
- Lauchstange 3
- Äpfel 2-3
- Knoblauchzehen 2
- Zucchini 2
- Ingwer (ca. 2 cm) 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Frische Pasta 500 g
- Roastbeef 400 g
- Butter 270 g
- Mascarpone 250 g
- Camembert 170 g
- Schmand 100 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Zanderfilets 4

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO



BLANCHIERTES JULIENNE-GEMÜSE mit Kokospolenta und Pinienkernen



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zucchini und den Lauch waschen und putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
2. Die Kokosnussmilch mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Maisgrieß langsam und ca. 2 Minuten einrühren. Mit etwas Salz und Kurkuma würzen. Den Maisgrieß vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Das Gemüse in kochendem Wasser 3–4 Minuten blanchieren.
4. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten
5. Das blanchierte Julienne-Gemüse auf der Kokospolenta anrichten und mit den Pinienkernen bestreut servieren.

ZUTATEN

600 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosnussmilch
300 g	Maisgrieß
30 g	Pinienkerne
½ TL	Kurkuma
4	Möhren
2	Zucchini
1	Lauchstange
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 372 G)

Brennwert	609 kcal / 2546 kJ
Fett	28.7 g
davon ges. Fettsäuren	21.5 g
Kohlenhydrate	68.6 g
davon Zucker	10.8 g
Eiweiß	14.5 g
Salz	0.7 g

DI

GOURMET PASTA mit Zitronen-Mascarpone-Sauce



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Die Zitrone auspressen.
2. Den Mascarpone, den Zitronensaft, etwas Zitronenzeste und die Gemüsebrühe in einem Topf verrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die GOURMET Pasta nach Packungsanweisung kochen. Die Pasta mit der Zitronen-Mascarpone-Sauce, Kürbiskernen und etwas Zeste als Topping servieren.

ZUTATEN

500 g	Frische Pasta (z. B. Sorte Kürbis, Salbei)
250 g	Mascarpone
300 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Kürbiskerne
1	Zitrone (mit essbarer Schale)
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 215 G)

Brennwert	646 kcal / 2714 kJ
Fett	21.4 g
davon ges. Fettsäuren	18.7 g
Kohlenhydrate	89.4 g
davon Zucker	3.8 g
Eiweiß	20.9 g
Salz	1.0 g

MI

APFEL-CAMEMBERT-TARTE



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl und 1 TL Salz mit der Butter vermengen und zu einem Mürbeteig kneten. In die gefettete Tarteform legen und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Äpfel waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden.
3. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 200 °C Ober- und Unterhitze 5 Minuten vorbacken.
4. Für den Guss die Eier und den Schmand verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 150 g Camembert in Würfel schneiden und unterheben. Den Abrieb von ½ Bio-Zitrone mit in die Mischung geben.
5. Den Guss auf die vorgebackene Tarte geben, die Apfelspalten auf der Tarte kreisförmig anordnen und im Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 30–40 Minuten goldbraun backen.
6. Nach dem Backen auf der Tarte noch ein paar Scheiben Camembert mittig platzieren und servieren.

ZUTATEN

300 g	Weizenmehl Type 405
170 g	Camembert
150 g	Butter
100 g	Schmand
1 TL	Salz
2–3	Äpfel
3	Eier
½	Bio-Zitrone
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 274 G)

Brennwert	838 kcal / 3492 kJ
Fett	54.8 g
davon ges. Fettsäuren	32.2 g
Kohlenhydrate	63.5 g
davon Zucker	9.2 g
Eiweiß	20.5 g
Salz	2.2 g

DO

GEBRATENER ZANDER auf Süßkartoffelstampf mit Haselnuss-Petersilien-Crunch



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zanderfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen und in ein Tee-Ei oder in einen Teefilter geben, ggf. zubinden und in das Kochwasser geben. Die Süßkartoffeln mit hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen.
3. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone halbieren. Den aufgetauten Zander mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Knoblauch dazugeben und den Zander von beiden Seiten darin knusprig anbraten.
4. Die Süßkartoffeln abgießen, den Ingwer entnehmen. Süßkartoffeln mit der Butter zu Mus stampfen.
5. Die Haselnüsse grob hacken und in einer weiteren Pfanne ohne Fett anrösten. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Haselnüsse und Petersilie mit dem Zauberstab grob pürieren. Die übrige halbe Zitrone in Scheiben schneiden.
6. Den Zander auf dem Kartoffelstampf anrichten und mit dem Haselnuss-Petersilien-Crunch toppen und mit Zitronenscheiben servieren.

ZUTATEN

Für den Süßkartoffelstampf:

800 g	Süßkartoffeln
100 g	Butter
1	Ingwer (ca. 2 cm)
	Salz

Für das Zanderfilet:

50 g	Haselnusskerne
2 EL	Butter
1 Topf	Petersilie
4	Zanderfilets (tiefgekühlt)
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 413 G)

Brennwert	691 kcal / 2889 kJ
Fett	34.9 g
davon ges. Fettsäuren	15.5 g
Kohlenhydrate	51.7 g
davon Zucker	9.7 g
Eiweiß	39.1 g
Salz	0.5 g

FR



ROASTBEEF-CARPACCIO mit Trüffelcreme und Salat



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Roastbeef unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in der Pfanne mit Öl von allen Seiten bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten.
2. Das Roastbeef aus der Pfanne nehmen und auf einem Ofengitter im vorgeheizten Backofen bei 140 °C Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten garen. Tipp: Unter das Ofengitter eine Fett- oder Bratpfanne stellen, um das heruntertropfende Fett gut aufzufangen.
3. Den Spinat waschen, verlesen und trocken tupfen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit dem Spinat mischen. Mit Olivenöl und Balsamico anmachen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Roastbeef in dünne Scheiben schneiden und mit der Trüffelcreme und dem Salat anrichten.

ZUTATEN

500 g	Spinat
400 g	Roastbeef
250 g	Cherryrispentomaten
50 g	Trüffelcreme
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Olivenöl
1 TL	Balsamico
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 310 G)

Brennwert	392 kcal / 1630 kJ
Fett	26.9 g
davon ges. Fettsäuren	4.8 g
Kohlenhydrate	8.6 g
davon Zucker	3.1 g
Eiweiß	27.0 g
Salz	0.8 g