



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, scharf / Oregano-Gewürz / Muskatnuss, gemahlen / Gemüsebrühe / Zucker

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Speisestärke 60 g
- Walnusskerne 50 g
- Agavendicksaft 5 g
- Gehackte Tomaten 2 Dosen
- Mais 1 Dose
- Eier 3

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Drillinge (kleine Kartoffeln) 700 g
- Süßkartoffeln 600 g
- Kartoffeln 600 g
- Blattspinat 400 g
- Datteltomaten 400 g
- Pflücksalat 300 g
- Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert) 250 g
- Champignons 200 g
- Basilikum 1 Topf
- Petersilie 1 Topf
- Knoblauchzehen 5
- Zwiebeln 3

- Zitronen 3
- Birnen 2
- Rote Zwiebel 1
- Rote Paprika 1
- Gelbe Paprika 1
- Avocado 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchen-Brustfilet 600 g
- Veganes Hack 550 g
- Gorgonzola 200 g
- Schlagsahne 125 g
- Feta 80 g
- Butter 50 g
- Pflanzlicher Joghurt 30 g
- Schinken 4 Scheiben

AUS DEM KÜHLREGAL

- Erbsen 200 g
- Fischstäbchen 20 Stück

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



MO

ROTE-BETE-SALAT

mit Gorgonzola



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen und trocken tupfen. Die Birnen waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Die Birnen mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Die Rote Bete in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Nüsse grob hacken und den Gorgonzola zerbröseln.
3. Für das Dressing, das Olivenöl und den Balsamico mit etwas Agavendicksaft und Zitronensaft verrühren. Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Salat mit dem Gorgonzola, der Roten Bete, den Birnenscheiben und den Walnüssen anrichten. Das Dressing dazu reichen.

ZUTATEN

300 g	Pflücksalat
250 g	Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert)
200 g	Gorgonzola
50 g	Walnusskerne
3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
1 TL	Agavendicksaft
2	Birnen
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 278 G)

Brennwert	450 kcal / 1868 kJ
Fett	34.2 g
davon ges. Fettsäuren	2.2 g
Kohlenhydrate	18.8 g
davon Zucker	16.1 g
Eiweiß	13.9 g
Salz	2.2 g



DI

SÜSSKARTOFFEL-PUFFER

mit Avocado-Erbisen-Mus



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen und fein reiben, in ein Geschirrhandtuch geben und die Flüssigkeit kräftig aus den Süßkartoffeln drücken.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken und mit den geriebenen Süßkartoffeln in einer Schüssel mischen. Die Eier und das Olivenöl dazugeben. Die Speisestärke einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Erbsen in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren und abgießen. Die Avocado schälen, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit der Gabel zerquetschen. Die Erbsen und den Saft einer Zitrone hineingeben. Mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Süßkartoffelmasse in der Pfanne mit Pflanzenöl nacheinander von beiden Seiten ausbacken. Mit dem Avocado-Erbisen-Mus servieren.

ZUTATEN

600 g	Süßkartoffeln
200 g	Erbsen (tiefgekühlt)
6 EL	Speisestärke
3 EL	Olivenöl
3	Eier
2-3	Pflanzenöl
2	Knoblauchzehen
1	Avocado
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 327 G)

Brennwert 590 kcal / 2458 kJ

	Fett	34.1 g	
	davon ges. Fettsäuren	4.6 g	
	Kohlenhydrate	55.3 g	
	davon Zucker	10.7 g	
	Eiweiß	10.3 g	
	Salz	0.5 g	

MI



VEGANE PIZZASUPPE

mit Sojahack und Mais



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und fein hacken. In einen großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Das vegane Hack dazugeben und mit anschwitzen lassen.
2. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Den Mais abtropfen lassen. Die Paprika und den Mais in den Topf geben, kurz anbraten und mit den Dosentomaten und der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kurz vor Ende der Kochzeit mit in den Topf geben.
4. Die Pizzasuppe mit Sojagurt und Gewürzen verfeinern. Mit gehacktem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

- 550 g Veganes Hack
- 200 g Champignons
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Pflanzlicher Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 2 Dosen Gehackte Tomaten
- 1 Dose Mais
- ½ Topf Basilikum
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- Paprikapulver, scharf
- Oregano-Gewürz
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 738 G)

Brennwert	836 kcal / 3496 kJ
Fett	45.2 g
davon ges. Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	42.1 g
davon Zucker	29.3 g
Eiweiß	59.7 g
Salz	7.7 g



DO

FISCHSTÄBCHEN

mit Spinat



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen. Warmhalten.
2. Den Blattspinat gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 1 Minute vorgaren. Abgießen und unter fließendem Kaltwasser abspülen. Mit den Händen gut ausdrücken.
3. Die Zwiebel würfeln und in zerlassener Butter glasig dünsten. Den Blattspinat mittelfein hacken und untermischen. Die Sahne zugießen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Fischstäbchen in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten unter Wenden goldbraun braten. Alternativ im Ofen garen lassen.
5. Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fischstäbchen mit Kartoffeln, Zitronenspalten und Spinat servieren.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
400 g	Blattspinat frisch
125 g	Schlagsahne
1 EL	Butter
2 TL	Pflanzenöl
20	Fischstäbchen
1	Zwiebel
1	Zitrone
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 467 G)

Brennwert	720 kcal / 3002 kJ
Fett	42.1 g
davon ges. Fettsäuren	9.8 g
Kohlenhydrate	42.3 g
davon Zucker	4.4 g
Eiweiß	39 g
Salz	1.4 g

FR



GEFÜLLTES HÄHNCHENBRUSTFILET

mit Balsamico-Tomaten und Kartoffeln



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und im Ganzen in Salzwasser bissfest garen. Den Fetakäse in Scheiben schneiden und die Petersilie hacken.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In jedes Filet waagrecht eine Tasche einschneiden und mit Fetakäse füllen. Mit einer Schinkenscheibe fest umwickeln. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets in dem Olivenöl für ca. 7 Minuten je Seite in der Pfanne braten.
3. Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin schwenken, bis sie goldbraun sind. Anschließend in der gehackten Petersilie wälzen.
4. Für die Balsamico-Tomaten die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit dem Balsamico und der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten, den Knoblauch und den Zucker unterrühren, weitere 2 Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Hähnchenbrust zusammen mit den Balsamico-Tomaten, der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

ZUTATEN

700 g	kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
600 g	Hähnchen-Brustfilet
80 g	Feta
40 g	Butter
2 EL	Olivenöl
4 Scheiben	Schinken
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

Für die Balsamico-Tomaten:

400 g	Datteltomaten
250 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Balsamico
3 EL	Olivenöl
2 TL	Zucker
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 560 G)

Brennwert	729 kcal / 3047 kJ
Fett	37.2 g
davon ges. Fettsäuren	10.6 g
Kohlenhydrate	41.8 g
davon Zucker	9.9 g
Eiweiß	53.6 g
Salz	2.6 g