FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Salz / Pfeffer / Muskat / Paprikapulver / Gemüsebrühe / Honig

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ◯ Spaghetti 500 g
- ◯ Paniermehl 100 g
- ◯ Walnüsse 100 g
- ◯ Getrocknete Tomaten 20 g
- ◯ Senf 20 g
- ◯ Rapsöl 510 ml
- ◯ Mayonnaise 100 ml
- ◯ Olivenöl 100 ml
- ◯ Eier 18
- ◯ Brotscheiben 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- ◯ Kartoffeln 800 g
- ◯ Blattspinat 100 g
- ◯ Petersilie 2 Töpfe
- ◯ Basilikum 1 Topf
- ◯ Knoblauchzehen 5
- ◯ Bio-Zitronen 2
- ◯ Zwiebeln 2
- ◯ Möhre 1
- ◯ Zucchini 1
- ◯ Avocado 1
- ◯ Limette 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- ◯ Rinderhackfleisch 500 g
- ◯ Mandel- oder Kokosghurt 200 g
- ◯ Räucherlachs 150 g
- ◯ Schmand 100 g
- ◯ Frischkäse 100 g
- ◯ Parmesan 40 g
- ◯ Frischer Blätterteig 1 Rolle

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- ◯ Erbsen 100 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

MO

KRÄUTERSUPPE

4 Portionen | 35 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Kräuter waschen und fein hacken. Von allen Kräutern ein wenig für die Deko beiseitelegen.
3. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben.
4. Die Kartoffeln und die Zwiebeln im Öl 5 Minuten anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.
5. Die Gemüsebrühe eingießen. Aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
6. Die gehackten Kräuter einstreuen und noch einmal kurz aufkochen. Die Suppe fein pürieren. Den veganen Joghurt einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronenabrieb abschmecken.
7. Mit den frischen Kräutern garnieren und servieren.
8. Tipp: Als österliche Einlage kannst du auch wachsweich gekochte Eier verwenden.

ZUTATEN

300 g	Kartoffeln
200 g	Mandel- oder Kokosghurt
1 l	Gemüsebrühe
1 EL	Rapsöl
1 Topf	Petersilie
1 Topf	Basilikum
2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
2	Eier (optional)
½	Bio-Zitrone
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 902 G)

Brennwert	282 kcal / 1186 kJ
Fett	9.0 g
davon ges. Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	39.9 g
davon Zucker	7.1 g
Eiweiß	7.0 g
Salz	1.5 g

DI

SPINAT-TARTELETTES
mit Eiern, Kräutern und Gemüse

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat auftauen lassen und ausdrücken. Den Blätterteig in 4 gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
2. Die Zucchini waschen und die Möhre schälen. Beide mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
3. Die Erbsen 2 Minuten blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.
4. Das Gemüse so auf den Teigstücken verteilen, dass in der Mitte Platz für ein Ei bleibt. Vorsichtig in die Mitte jeder Tartelette ein Ei schlagen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
5. Die Tartelettes im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.

ZUTATEN

100 g	Frischer Blattspinat
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)
20 g	Getrocknete Tomaten
1 Rolle	Frischer Blätterteig
4	Eier
1	Kleine Zucchini
1	Kleine Möhre
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 226 G)

Brennwert	386 kcal / 1614 kJ
Fett	22.4 g
davon ges. Fettsäuren	10.0 g
Kohlenhydrate	32.2 g
davon Zucker	5.8 g
Eiweiß	11.9 g
Salz	0.6 g

MI

SPAGHETTI
mit Walnuss-Zitronen-Pesto

4 Portionen | 25 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten.
2. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben. Die Knoblauchzehe schälen.
3. Die Kerne mit dem Parmesan, der Knoblauchzehe, 1 TL Zitronenabrieb und dem Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Die Petersilie waschen und hacken.
5. Die Spaghetti al dente kochen und mit dem Walnuss-Zitronen-Pesto vermischen. Mit reichlich gehackter Petersilie garnieren und servieren.

ZUTATEN

500 g	Spaghetti
100 g	Walnüsse
40 g	Parmesan
100 ml	Olivenöl
½ Topf	Petersilie
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 194 G)

Brennwert	774 kcal / 3254 kJ
Fett	34.1 g
davon ges. Fettsäuren	5.3 g
Kohlenhydrate	90.5 g
davon Zucker	1.6 g
Eiweiß	23.1 g
Salz	0.2 g

FISCH

DO

RÄUCHERLACHS-BROTSALAT
im Glas

4 Portionen | 15 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Eier wachsweich kochen.
2. Das Brot in einer Pfanne oder im Toaster anrösten. Die Knoblauchzehe schälen und auf den getoasteten Brotscheiben verreiben. Die Toastscheiben würfeln.
3. Die Limette auspressen. Die Avocado schälen, entkernen und würfeln. Mit etwas Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird.
4. Die Petersilie waschen und hacken. Etwas Petersilie für die Deko aufbewahren. Den Rest mit dem Schmand und dem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In vier Gläsern erst die Brotwürfel, dann die Avocado, die Creme und dann den halbierten Eier und den Räucherlachs einschichten.
6. Mit Petersilie garnieren.

ZUTATEN

150 g	Räucherlachs
100 g	Schmand
100 g	Frischkäse
3 Zweige	Petersilie
4	Brotscheiben
4	Eier
1	Knoblauchzehe
1	Limette
1	Avocado
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 251 G)

Brennwert	485 kcal / 2016 kJ
Fett	32.4 g
davon ges. Fettsäuren	10.6 g
Kohlenhydrate	26.2 g
davon Zucker	3.9 g
Eiweiß	18.7 g
Salz	2.7 g

FR

SCOTCH EGGS
mit Senf-Mayonnaise

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. 8 Eier für 7–10 Minuten (je nach Wunsch) kochen und sofort kalt abschrecken und im kalten Wasser auskühlen lassen.
2. Das Hackfleisch mit 1 EL Semmelbrösel, 1 Ei, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen. 1 Knoblauchzehe schälen, fein pressen und untermischen.
3. Die abgekühlten Eier pellen und anschließend mit der Hackfleisch-masse umhüllen.
4. 1 Ei verquirlen. Die ummantelten Eier erst im Ei und dann in den Semmelbröseln wälzen.
5. Das Pflanzenöl erhitzen, die Eier hineingeben und 4–6 Minuten goldbraun frittieren.
6. Die Mayonnaise mit 3 TL Senf und dem Honig verrühren. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen.
7. Die Scotch Eggs mit der Senf-Mayo als Dip servieren.

ZUTATEN

500 g	Rinderhackfleisch
100 g	Paniermehl
500 ml	Rapsöl
100 ml	Mayonnaise
4 TL	Senf
1 TL	Honig
2 Zweige	Petersilie
10	Eier
1	Knoblauchzehe
	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 312 G)

Brennwert	864 kcal / 3586 kJ
Fett	68.5 g
davon ges. Fettsäuren	11.3 g
Kohlenhydrate	22.8 g
davon Zucker	3.9 g
Eiweiß	38.3 g
Salz	1.5 g