



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Zucker / Chilisalz / Honig

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Spaghetti 250 g
- Senf 20 g
- Süßer Senf 10 g
- Nudelsauce 400 ml
- Zitronensaft 10 ml
- Thunfisch 1 Dose
- Weißbrot 8 Scheiben
- Hamburger-Brötchen 4
- Gewürzgurken 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kleine Kartoffeln (Drillinge) 1 kg
- Tomaten 650 g
- Champignons 100 g
- Petersilie 1 Topf
- Salat 4 Blätter
- Knoblauchzehen 5
- Avocados 4
- Rote Zwiebeln 3

- Zwiebeln 2
- Zucchini 2
- Bio-Limetten 2
- Gelbe Paprika 1
- Bio-Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Rinderburger 690 g
- Saure Sahne 200 g
- Crème fraîche 150 g
- Parmesan 60 g
- Butter 60 g
- Milch 150 ml
- Maasdamer 2 Scheiben
- Mozzarella 2
- Halloumi 2

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Kräuter 20 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



Spaghetti-Grilled-Cheese-Sandwich



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und mit der Nudelsauce und dem geriebenen Grana Padano vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und TK-Kräutern abschmecken.
2. Für die Knoblauchbutter den Knoblauch schälen und pressen. Die Petersilie waschen und hacken. Die Butter mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen und den Knoblauch und die Petersilie untermischen.
3. Die 8 Weißbrot­scheiben mit der Knoblauchbutter bestreichen und anschließend umdrehen, so dass die ungebutterte Seite oben liegt. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Auf 4 Brotscheiben die Spaghetti geben und mit den übrigen 4 Scheiben zudecken. Die gebutterte Seite des Brotes sollte außen sein.
4. Die vier Sandwiches am Rand des Grillrost unter vorsichtigem Wenden so lange grillen, bis der Käse geschmolzen und das Brot goldbraun gebacken ist.
5. Mit frischer Petersilie garnieren und heiß servieren.

ZUTATEN

250 g	Spaghetti
60 g	Parmesan
400 ml	Nudelsauce
6 EL	Butter (weich)
1 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
8 Scheiben	Weißbrot
3 Zweige	Petersilie
3	Knoblauchzehen
2	Mozzarella
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 319 G)

Brennwert	855 kcal / 3592 kJ
Fett	32.0 g
davon ges. Fettsäuren	18.5 g
Kohlenhydrate	108.3 g
davon Zucker	33.1 g
Eiweiß	33.1 g
Salz	7.7 g

DI

HALLOUMI-SPIESSE mit Zitronen-Dip



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Halloumi trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls grob in Stücke schneiden, sodass sie vom Umfang den Halloumi-Würfeln ähneln. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Tomaten waschen. Die Zwiebeln schälen und vierteln.
2. Die Limette auspressen. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Limettensaft mit dem Olivenöl, den TK-Kräutern und dem Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Halloumi- und die Gemüsestücke mit der Marinade vermischen und für ca. 2 Stunden (am besten über Nacht) abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. So verbrennt das Holz nicht so schnell beim Grillen.
4. Die marinierten Käse- und Gemüsestücke abwechselnd auf die Spieße stecken und auf dem angeheizten Grill unter häufigem Wenden ca. 10 Minuten grillen, bis der Käse goldbraun und das Gemüse weich ist.
5. Für den Dip die Bio-Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Die saure Sahne Sahne mit etwas Schalenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

200 g	Kleine Tomaten
200 g	Saure Sahne
100 g	Champignons
5 EL	Olivenöl
1 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
2	Halloumi (je 225 g)
2	Rote Zwiebeln
1	Gelbe Paprika
1	Limette
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 237 G)

Brennwert	307 kcal / 1268 kJ
Fett	27.0 g
davon ges. Fettsäuren	7.8 g
Kohlenhydrate	7.9 g
davon Zucker	7.2 g
Eiweiß	6.2 g
Salz	4.1 g

MI

GEGRILLTER KARTOFFELSALAT



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale 10–15 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und halbieren.
2. Die Zucchini waschen und in dicke Scheiben oder Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Petersilie waschen und hacken.
3. Die Kartoffeln und die Zucchini in etwa 1 EL Olivenöl wenden und mit Chilisalz würzen.
4. Den Grill aufheizen und die Kartoffeln und die Zucchini auf einer Grillplatte oder in einer feuerfesten Grillpfanne auf dem Grill ca. 10 Minuten grillen, bis sie eine schöne Farbe bekommen haben.
5. Das restliche Olivenöl mit dem Senf, dem Honig, einer gepressten Knoblauchzehe und dem Saft von 1 Limette verquirlen.
6. Die gegrillten Kartoffeln und Zucchini mit den Zwiebelringen, den Tomaten, der Petersilie und dem Dressing vermengen. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken und lauwarm genießen.

ZUTATEN

1 kg	Kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
250 g	Tomaten
6 EL	Olivenöl
1 EL	Senf
1 TL	Honig
½ Topf	Petersilie
2	Zucchini
1	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Limette
	Chilisalz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 444 G)

Brennwert	459 kcal / 1919 kJ
Fett	23.7 g
davon ges. Fettsäuren	3.1 g
Kohlenhydrate	50.1 g
davon Zucker	8.5 g
Eiweiß	7.5 g
Salz	0.3 g

DO



GEGRILLTE AVOCADO mit Thunfisch-Creme



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Thunfisch-Creme den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen, entkernen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und hacken.
2. Den Thunfisch in einer Schale fein zerzupfen und mit der Crème fraîche, den Tomaten, der Zwiebel und der Hälfte der Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur Weiterverwendung kühl stellen.
3. Die Avocados halbieren und Kerne entfernen. 1 EL Zitronensaft mit 1 EL Olivenöl verrühren und die Schnittflächen der Avocados damit bestreichen.
4. Den Grill anheizen und die Avocadohälften mit der Schnittfläche nach unten 2–4 Minuten direkt grillen, bis sie ein schönes Grillmuster bekommen haben.
5. Die Avocados ein bisschen abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Thunfisch-Creme toppen.
6. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

ZUTATEN

150 g	Crème fraîche
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
1 Dose	Thunfisch, in eigenem Saft (195 g)
½ Topf	Petersilie
4	Avocados
1–2	Tomaten
1	Kleine Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 298 G)

Brennwert	629 kcal / 2579 kJ
Fett	62.1 g
davon ges. Fettsäuren	13.4 g
Kohlenhydrate	4.2 g
davon Zucker	4.6 g
Eiweiß	5.6 g
Salz	0.3 g

FR

GRILL-CHEESEBURGER mit Rindfleisch und Senf-Mayo



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und schneiden. 4 Gewürzgurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen.
2. Die Hälfte der zimmerwarmen Milch mit dem Öl, den beiden Sorten Senf und 1 EL Sud der Gewürzgurken in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend die Zwiebel unter die Senf-Mayonnaise heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mayonnaise mit der restlichen Milch zu einer Sauce verdünnen. Vorsicht: Nicht gleich die ganze Milch zum Pürieren nehmen, da sonst keine stabile Emulsion entsteht.
3. Den Grill anheizen. Die Burgerbrötchen aufschneiden und mit den Schnittflächen nach unten kurz auf dem Grill rösten. Vom Grill nehmen.
4. Nun die Burgerpatties von beiden Seiten grillen. Sind sie fast fertig, je eine halbe Scheibe Käse auf jedes Patty legen und kurz schmelzen lassen. Das Fleisch nicht mehr wenden.
5. Die Burgerbrötchen mit der Senf-Mayo-Sauce bestreichen. Die untere Brötchenhälfte mit dem Salat, den Gewürzgurken und dem Fleisch belegen. In den Brötchendeckel die Tomaten legen und den Hamburger damit verschließen.

ZUTATEN

690 g	Rinderburger
150 ml	Milch
150 ml	Pflanzenöl
2 TL	Senf
2 TL	Süßer Senf
4 Blätter	Salat
2 Scheiben	Maasdamer
4	Hamburger-Brötchen
4	Gewürzgurken
2	Tomaten
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 369 G)

Brennwert	849 kcal / 3534 kJ
Fett	72.3 g
davon ges. Fettsäuren	22.7 g
Kohlenhydrate	14.5 g
davon Zucker	8.0 g
Eiweiß	35.2 g
Salz	2.9 g