



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Pfeffer / Zucker / Hühnerbrühe / Rinderbrühe

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Spaghetti oder Tagliatelle 500 g
- Risotto Reis 250 g
- Paniermehl 100 g
- Tomatenmark 90 g
- Getrocknete Tomaten in Öl 50 g
- Sultaninen 30 g
- Pinienkerne 20 g
- Weißwein 100 ml
- Rotwein 50 ml
- Gehackte Tomaten 4 Dosen
- Sardinen in Sonnenblumenöl 2 Dosen
- Sandwichtoast 8 Scheiben
- Schwarze Oliven 12
- Lasagneplatten 8

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Grüner Spargel 500 g
- Rucola 150 g

- Pfefferminze 1 Topf
- Basilikum 2-3 Zweige
- Petersilie 2-3 Zweige
- Knoblauchzehen 9
- Schalotten 5
- Zucchini 4
- Bio-Zitronen 2
- Rote Zwiebeln 2
- Chilischote 1
- Grüne Paprika 1
- Rote Paprika 1
- Zwiebel 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Rinderhackfleisch 500 g
- Mozzarella 250 g
- Italienischer Schinken 100 g
- Parmesan 100 g
- Butter 10 g
- Schlagsahne 100 ml

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Italienische Kräuter 20 g

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MO

## GEBRATENER ZUCCHINISALAT mit Minze und Chili



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen, mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Einen tiefen Teller mit dem Olivenöl auffüllen, die Zucchini darin wenden und anschließend auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten.
2. Die Chilischote waschen, entkernen, die Knoblauchzehen schälen und beides fein würfeln. In der Pfanne ganz kurz anbraten, das restliche Olivenöl zugeben und sofort in eine Schüssel umfüllen. Die Zitronen auspressen und den Saft zu dem Olivenöl geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Minzblätter vom Stiel zupfen, waschen, in Streifen schneiden und ebenfalls zum Dressing geben. Die Zucchinischeiben mit dem Dressing marinieren.

### ZUTATEN

100 ml	Olivenöl
1 Topf	Pfefferminze
4	Zucchini
2	Bio-Zitronen
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote, mittelscharf
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 181 G)

Brennwert	149 kcal / 615 kJ
Fett	12.2 g
davon ges. Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	5.1 g
davon Zucker	3.3 g
Eiweiß	3.2 g
Salz	0.2 g

# SPARGELRISOTTO



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Butter und Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben, verrühren und 1–2 Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und den Reis so lange verrühren, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist.
2. Die Hühnerbrühe in einem separaten Topf erwärmen. Die Sahne und die warme Brühe nach und nach zum Reis geben, immer nur so viel, dass der Reis gerade bedeckt ist. Das Risotto unter regelmäßigem Rühren 25–30 Minuten garen lassen.
3. Den Spargel waschen, ggf. holzige Enden abschneiden. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, in Salzwasser ca. 6–7 Minuten bissfest garen.
4. Den Parmesan reiben und 5 Minuten vor Ende der Kochzeit mit den Spargelstücken in das Risotto geben. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
5. Mit frischer Petersilie und Pinienkernen garniert servieren.

## ZUTATEN

<b>500 g</b>	grüner Spargel
<b>250 g</b>	Risotto Reis
<b>50 g</b>	Parmesan
<b>20 g</b>	Pinienkerne
<b>900 ml</b>	Hühnerbrühe
<b>100 ml</b>	Schlagsahne
<b>100 ml</b>	Weißwein
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1 EL</b>	Butter
<b>2–3 Zweige</b>	Petersilie
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1</b>	Zwiebel

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 345 G)

Brennwert	299 kcal / 1249 kJ
Fett	14.9 g
davon ges. Fettsäuren	4.4 g
Kohlenhydrate	24 g
davon Zucker	4.2 g
Eiweiß	11.4 g
Salz	2.1 g

MI



## GOURMET-SANDWICH Italian Style



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Die Oliven in Ringe schneiden. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, waschen und trocken tupfen.
2. Die Tomaten, die Oliven und die Basilikumblätter vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
4. Die Sandwichtoast-Scheiben mit etwas Öl beträufeln. Vier Sandwichtoast-Scheiben mit dem Prosciutto belegen. Die Tomaten-Oliven-Mischung auf den Prosciutto geben und mit den Mozzarella-Scheiben belegen. Den Rucola auf den Mozzarella geben.
5. Die vier restlichen Sandwichtoast-Scheiben auf die vier belegten Sandwichtoasts legen und gut festdrücken.
6. Die Sandwiches in einen Sandwichtoaster geben und goldbraun toasten, aus dem Toaster nehmen und diagonal halbieren. Die Gourmet-Sandwiches warm servieren.

### ZUTATEN

250 g	Mozzarella
100 g	Italienischer Schinken
50 g	Getrocknete Tomaten in Öl
50 g	Rucola
2 TL	Olivenöl
8 Scheiben	Sandwichtoast
2-3 Zweige	Basilikum
12	schwarze Oliven
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 162 G)

Brennwert	401 kcal / 1668 kJ
Fett	21.9 g
davon ges. Fettsäuren	9.2 g
Kohlenhydrate	25.1 g
davon Zucker	4.6 g
Eiweiß	24.1 g
Salz	2.1 g

DO

## SARDINEN-PASTA



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Ölsardinen zusammen mit dem Knoblauch und den Schalotten im eigenen Öl anbraten. Dabei die Sardinen mit dem Pfannenwender grob zerteilen. Das Tomatenmark unterrühren.
2. Mit dem Rotwein (oder Balsamico) ablöschen. Die gehackten Tomaten und die Sultaninen zu den Sardinen geben. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsicht: Vorher besser kosten – die Sardinen geben schon viel Würze. Die Sardinen-Sauce ca. 15 Minuten einkochen.
3. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
4. Das Paniermehl in 1 EL Olivenöl goldbraun anrösten.
5. Den Rucola waschen und etwas zerzupfen. Die Pasta, die Sardinen-Sauce und den Rucola vermengen. Mit den knusprigen Bröseln bestreut servieren.

### ZUTATEN

500 g	Spaghetti oder Tagliatelle
100 g	Paniermehl
100 g	Rucola
50 g	Tomatenmark
50 ml	Rotwein, alternativ: 1 EL Balsamico
2 EL	Olivenöl
2 EL	Sultaninen
2 Dosen	Gehackte Tomaten
2 Dosen	Sardinen in Sonnenblumenöl
5	Schalotten
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 433 G)

Brennwert	600 kcal / 2526 kJ
Fett	17.9 g
davon ges. Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	77.0 g
davon Zucker	13.5 g
Eiweiß	27.9 g
Salz	1.2 g

FR



## LASAGNE-SUPPE mit Rinderhack und Gemüse



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprikas putzen und grob würfeln.
2. Das Hackfleisch in 1 EL Olivenöl knusprig braten. Die Zwiebeln und die Paprikastücke dazugeben und 4 Minuten dünsten. Den Knoblauch untermischen, kurz mitbraten.
3. Die Brühe, die gehackten Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Lasagne-Platten in mundgerechte Stücke brechen, in die Suppe geben und ca. 20 Minuten darin köcheln lassen.
5. Wenn die Nudeln al dente sind, die Kräuter untermischen. Die Lasagne-Suppe mit geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

### ZUTATEN

500 g	Rinderhackfleisch
50 g	Parmesan
1 l	Rinderbrühe
4 EL	Tomatenmark
2 EL	Italienische Kräuter (tiefgefroren)
1 EL	Olivenöl
2 Dosen	Gehackte Tomaten
8	Lasagneplatten
3	Knoblauchzehen
2	Paprikas (rot und grün)
2	rote Zwiebeln
	Pfeffer
	Salz
	Zucker

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 463 G)

Brennwert	417 kcal / 1747 kJ
Fett	21.7 g
davon ges. Fettsäuren	5.1 g
Kohlenhydrate	29.8 g
davon Zucker	9.4 g
Eiweiß	24.5 g
Salz	2.4 g