

FRISCH DURCH
DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Rotweinessig / Salz / Chilisalz / Pfeffer / Zucker / Muskatnuss / Paprikapulver (edelsüß und scharf) / Currypulver / Oregano (gerebelt) / Zimt / Gemüsebrühe / Maggi-Würze / Ahornsirup / Backpulver

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- | | |
|---|---------|
| ☐ Makkaroni | 200 g |
| ☐ Nussmischung | 200 g |
| ☐ Thunfisch in Öl | 195 g |
| ☐ Weizenmehl Type 405 | 150 g |
| ☐ Räuchertofu | 100 g |
| ☐ Speisestärke | 60 g |
| ☐ Mandeln | 50 g |
| ☐ Senf | 20 g |
| ☐ Tomatenmark | 10 g |
| ☐ Haferdrink | 200 ml |
| ☐ Kaffee | 200 ml |
| ☐ Kidneybohnen | 2 Dosen |
| ☐ Gehackte Tomaten | 2 Dosen |
| ☐ Mais | 1 Dose |
| ☐ Wraps | 4 |

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- ☐ Kartoffeln 1 kg
- ☐ Rote Zwiebeln 400 g
- ☐ Staudensellerie 1 Stange
- ☐ Petersilie 1 Topf

- | | | |
|-----------------------|-------------------|---|
| ☐ | Knoblauchzehen | 8 |
| ☐ | Frühlingszwiebeln | 6 |
| ☐ | Möhren | 3 |
| ☐ | Zwiebeln | 2 |
| ☐ | Chilischoten | 2 |
| ☐ | Zucchini | 1 |
| ☐ | Rote Paprika | 1 |
| ☐ | Gelbe Paprika | 1 |
| ☐ | Süßkartoffel | 1 |
| ☐ | Brokkoli | 1 |
| ☐ | Zitrone | 1 |

AUS DEM KÜHLREGAL

- ☐ Pulled Pork 1 kg
- ☐ Cheddar (gerieben) 400 g
- ☐ Crème fraîche 250 g
- ☐ Schlagsahne 200 g
- ☐ Schmelzkäse 200 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- ☐ Italienische Kräuter 30 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH
NOCH FOLGENDES:

[illegible]

MO

VEGANER NUSSBRATEN mit Kartoffelbrei



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Nüsse und die Mandeln in einem Mixer fein zerkleinern.
2. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhre schälen und grob hacken. Die Selleriestange waschen und hacken. Die Chilischote waschen, entkernen und klein schneiden. Die Kidneybohnen abgießen und abspülen.
3. Das vorbereitete Gemüse und die Kidneybohnen im Mixer fein zerkleinern. Die Masse mit den Nüssen vermischen. Den Senf, das Tomatenmark, die Maggi-Würze, den Ahornsirup, die Speisestärke und die gehackten Kräuter untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver kräftig abschmecken.
4. Eine Kastenform mit Pflanzenöl einstreichen und die Masse einfüllen. Leicht andrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 60 Minuten backen.
5. Die Kartoffeln schälen, weichkochen und abgießen. Mit einem Stampfer zu Püree verarbeiten. Den Haferdrink und das Olivenöl einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Den Nussbraten anschnitten und zum Kartoffelbrei servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
200 g	Nussmischung
50 g	Mandeln
200 ml	Haferdrink
3 EL	Speisestärke
3 EL	Italienische Kräuter
2 EL	Maggi-Würze
2 EL	Olivenöl
2 EL	Senf
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Pflanzenöl
1 TL	Ahornsirup
1 Dose	Kidneybohnen
1 Stange	Staudensellerie
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1	Große Möhre
1	Rote Chili
	Currypulver
	Paprikapulver (edelsüß)
	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 541 G)

Brennwert 846 kcal / 3528 kJ

	Fett	47.8 g
	davon ges. Fettsäuren	4.5 g
	Kohlenhydrate	73.3 g
	davon Zucker	11.9 g
	Eiweiß	22.5 g
	Salz	2.8 g



DI

GEMÜSE-PANCAKES mit Zwiebel-Chutney



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für das Zwiebel-Chutney die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in einem Topf mit dem Olivenöl ca. 7 Minuten glasig schwitzen. Nicht anbrennen lassen und regelmäßig umrühren. Zucker und Salz dazugeben und mit dem Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Zwiebel-Chutney 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit das Mehl, das Backpulver und die Speisestärke mit dem Salz in einer Schüssel verrühren. 150-200 ml Wasser dazu gießen, sodass eine zähflüssige Konsistenz entsteht.
4. Die Süßkartoffel und die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zucchini waschen und ebenfalls in Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
5. Das Gemüse mit dem Teig gut vermengen und diesen in der Pfanne mit Olivenöl zu Pancakes ausbacken. Mit dem Zwiebel-Chutney servieren.

ZUTATEN

Für das Zwiebel-Chutney:

250 g	Rote Zwiebeln
40 g	Zucker
5 EL	Rotweinessig
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Für die Gemüse-Pancakes:

150 g	Weizenmehl Type 405
3-4 EL	Olivenöl
3 EL	Feine Speisestärke
2 TL	Backpulver
1 TL	Salz
2	Frühlingszwiebeln
2	Möhren
1	Süßkartoffel
1	Zucchini

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 279 G)

Brennwert	465 kcal / 1950 kJ
Fett	19.8 g
davon ges. Fettsäuren	2.6 g
Kohlenhydrate	61.8 g
davon Zucker	18.6 g
Eiweiß	6.5 g
Salz	1.6 g

MI

MAC-AND-CHEESE-SUPPE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Den Tofu würfeln. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen.
2. Die Zwiebel mit 1 EL Öl in einem Topf glasig andünsten. Den Tofu dazugeben und kurz anbraten. Den Knoblauch kurz mitrösten.
3. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen lassen und die Nudeln hineingeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Brokkoliröschen separat in etwas Salzwasser 4-5 Minuten köcheln lassen. Abgießen und abtropfen lassen.
5. Wenn die Nudeln fast fertig sind, die Schlagsahne, den Cheddar und den Schmelzkäse einrühren. Unter Rühren aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat abschmecken.
6. Den Brokkoli untermischen und die Mac-and-Cheese-Suppe mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

ZUTATEN

200 g	Makkaroni (alternativ andere kleine Nudelsorten)
200 g	Schlagsahne
200 g	Cheddar (gerieben)
200 g	Schmelzkäse
100 g	Räuchertofu
1 l	Gemüsebrühe
1 EL	Pflanzenöl
1 Topf	Petersilie
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1	Brokkoli
	Paprikapulver
	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 525 G)

Brennwert	729 kcal / 3026 kJ
Fett	54.3 g
davon ges. Fettsäuren	30.4 g
Kohlenhydrate	25.4 g
davon Zucker	5.4 g
Eiweiß	32.0 g
Salz	3.8 g

DO

SCHNELLE THUNFISCH-QUESADILLAS



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und hacken. Die Chilischote waschen, entkernen und hacken. Den Mais und den Thunfisch abgießen.
2. In einer Schüssel die Zwiebel, die Frühlingszwiebeln und die Chili mit dem Thunfisch, dem Mais, der Crème fraîche und dem Käse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eine Pfanne ganz leicht mit etwas Öl einstreichen und erhitzen. Je einen Wrap in die Pfanne legen und die Temperatur herunterstellen.
4. Den Wrap zur Hälfte mit ca. 3 EL der Füllung bestreichen und die unbestrichene Seite darüberklappen. Die Quesadilla nun ca. 3 Minuten von jeder Seite braten, dabei immer mal wieder ein bisschen andrücken. Die Quesadilla ist fertig, wenn die der Wrapeig knusprig und der Käse geschmolzen ist.
5. Die Quesadilla zum Servieren in Streifen oder Viertel schneiden. Als Dip eignen sich Mayonnaise oder saure Sahne.
6. Tipp: Benutze zwei Pfannen gleichzeitig, damit deine Quesadillas nahezu gleichzeitig fertig werden.

ZUTATEN

200 g	Cheddar (gerieben)
195 g	Thunfisch in Öl
100 g	Crème fraîche
1 TL	Pflanzenöl
1 Dose	Mais
4	Wraps
2	Frühlingszwiebeln
1	Rote Zwiebel
1	Rote Chili
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 293 G)

Brennwert	611 kcal / 2554 kJ
Fett	29.6 g
davon ges. Fettsäuren	16.1 g
Kohlenhydrate	45.1 g
davon Zucker	9.1 g
Eiweiß	36.1 g
Salz	3.2 g

FR

CHILI CON CARNE mit Pulled Pork und Crème fraîche



4 Portionen



110 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kaffee zubereiten und beiseitestellen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in einem großen Topf geben und mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten glasig dünsten. Den Zucker, den Zimt, das Paprikapulver und den Oregano dazugeben und kurz mitrösten.
3. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit dem Kaffee ablöschen. Die gehackten Tomaten dazugeben und unterrühren. Mit Salz oder Chilisalz (je nach gewünschtem Schärfegrad) abschmecken und zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Stunde köcheln lassen.
4. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Kidneybohnen über ein Sieb abtropfen lassen.
5. Das vorgegarte Pulled Pork mit einer Gabel zerkleinern und mit den Paprikastreifen und den Kidneybohnen zu den Tomaten in den Topf geben. Bei geschlossenem Deckel 30 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz, Chilisalz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Crème fraîche in eine Schüssel geben, den Zitronensaft hinzugeben und unterrühren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
7. Das Chili con Carne mit der Crème fraîche und den Frühlingszwiebeln anrichten.

ZUTATEN

1 kg	Pulled Pork
150 g	Crème fraîche
200 ml	Kaffee
2 EL	Paprikapulver (edelsüß)
2 EL	Paprikapulver (scharf)
2 EL	Oregano (gerebelt)
1 EL	Olivenöl
½ EL	Zimt
1 TL	Zucker
2 Dosen	Gehackte Tomaten
1 Dosen	Kidneybohnen
4	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
1	Zitrone
1	Rote Zwiebel
1	Rote Paprika
1	Gelbe Paprika
	Chilisalz
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 643 G)

Brennwert	1005 kcal / 4211 kJ
Fett	60.9 g
davon ges. Fettsäuren	1.0 g
Kohlenhydrate	31.8 g
davon Zucker	18.7 g
Eiweiß	79.5 g
Salz	2.7 g