



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Balsamico-Essig / Salz / Pfeffer / Kurkuma / Paprikapulver / Gemüsebrühe / Paniermehl / Trockenhefe / Zitronensaft

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 520 g
- Getrocknete Tomaten 100 g
- Maisgrieß 100 g
- Senf 20 g
- Walnüsse 20 g
- Agavendicksaft 10 g
- Eier 3
- Mais (kleine Dosen) 2

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kleine Kartoffeln (Drillinge) 1 kg
- Kartoffeln (vorw. festkochend) 800 g
- Blumenkohl 500 g
- Cherryrispentomaten 200 g
- Rucola 50 g
- Petersilie ½ Topf
- Frühlingszwiebeln 4
- Knoblauchzehen 2
- Rote Zwiebeln 2

- Rote Paprika 1
- Gelbe Paprika 1
- Zwiebel 1
- Zucchini 1
- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Frischkäse 350 g
- Joghurt nach griechischer Art 200 g
- Forellenfilets (geräuchert) 125 g
- Parmesan 80 g
- Salsiccias 8

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Dill 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

VEGANES BUBBLEBREAD mit Rucola-Tomaten-Dip



4 Portionen



95 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, Salz und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Die Trockenhefe und den Zucker dazugeben. 300 ml lauwarmes Wasser hineingeben und alles ca. 10 Minuten zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 45 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
2. Ein rundes Backblech (ca. 30 cm Durchmesser) mit Öl einfetten.
3. Aus dem Teig kleine Bällchen formen (ungefähr so groß wie Tischtennisbälle) und in das Backblech aneinanderlegen. Den Teig nochmals abdecken und ca. 15 Minuten gehen lassen. Die Bällchen mit etwas Wasser einpinseln und Mehl bestäuben.
4. Das Bubblebread bei 180 Grad Umluft ca. 25 Minuten goldbraun backen.
5. In der Zwischenzeit den Dip zubereiten: Den Rucola waschen und trocken tupfen. Mit den Walnüssen, der geschälten Knoblauchzehe, den getrockneten Tomaten und dem Olivenöl in einen Mixer geben.
6. Anschließend den Frischkäse dazugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Bubblebread servieren.

ZUTATEN

Für das Bubblebread:

1 Pck.	Trockenhefe
1 EL	Zucker
500 g	Weizenmehl Type 405
1 TL	Salz
2 EL	Olivenöl

Für den Dip:

200 g	Frischkäse
100 g	Getrocknete Tomaten
50 g	Rucola
20 g	Walnüsse
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 242 G)

Brennwert	783 kcal / 3285 kJ
Fett	32.4 g
davon ges. Fettsäuren	10.8 g
Kohlenhydrate	99.1 g
davon Zucker	10.8 g
Eiweiß	20.8 g
Salz	1.9 g

DI

MINI-KUMPIR mit Mais-Salsa



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln gründlich waschen. Mit einer Gabel alle mehrmals einstechen und päckchenweise (3–4 Kartoffeln) in Alufolie wickeln.
2. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 60 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit die Mais-Salsa zubereiten. Dafür den Mais abtropfen lassen und in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Mit Paprikapulver würzen.
4. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
5. Das Olivenöl, den Essig, den Senf und den Agavendicksaft gut verrühren. Mit dem gerösteten Mais, den Frühlingszwiebeln und der Paprika vermengen.
6. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, aus der Alufolie auspacken und in der Mitte längs einritzen. Die Kumpir mit der Mais-Salsa toppen und servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kleine Kartoffeln (Drillinge)
6 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamico-Essig
2 EL	Senf
1 EL	Agavendicksaft
1 TL	Paprikapulver (scharf)
2	Mais (kleine Dosen)
2	Frühlingszwiebeln
1	Rote Paprika

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 492 G)

Brennwert	578 kcal / 2415 kJ
Fett	26.0 g
davon ges. Fettsäuren	3.3 g
Kohlenhydrate	65.6 g
davon Zucker	15.7 g
Eiweiß	10.2 g
Salz	1.4 g

MI

BLUMENKOHL-KÄSEBÄLLCHEN mit Joghurt-Dip



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl waschen und fein reiben oder in einem Mixer zerkleinern. Mit Hilfe eines Siebes die Flüssigkeit etwas aus dem Blumenkohl drücken.
2. Das Ei in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kurkuma würzen. Den Blumenkohl, das Paniermehl und den geriebenen Parmesan dazugeben. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
3. Die Blumenkohlbällchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken.
5. Den Joghurt mit dem Knoblauch, der Petersilie und dem Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Blumenkohl-Bällchen servieren.

ZUTATEN

500 g	Blumenkohl
200 g	Joghurt nach griechischer Art
80 g	Parmesan
2 EL	Paniermehl
1 TL	Zitronensaft
½ Topf	Petersilie
1	Ei
1	Knoblauchzehe
	Kurkuma
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	210 kcal / 877 kJ
Fett	11.9 g
davon ges. Fettsäuren	6.5 g
Kohlenhydrate	10.0 g
davon Zucker	5.1 g
Eiweiß	13.7 g
Salz	4.2 g

DO



MINI-REIBEKUCHEN mit Forellencreme-Topping



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Die geriebenen Kartoffeln portionsweise in ein Küchentuch geben, gut auswringen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die geriebenen Kartoffeln, die Zwiebeln, die Eier und das Mehl in einer Schüssel verrühren. Mit ½ TL Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Für das Topping die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Frischkäse mit dem Dill, den Frühlingszwiebeln und 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst) vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forellenfilets in kleine Stücke schneiden und mit der Frischkäsemasse verrühren.
4. Die Kartoffelmasse in einer Pfanne mit Pflanzenöl zu kleinen Reibekuchen ausbacken. Mit dem Forellenfilet-Topping servieren.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln (vorw. festkochend)
150 g	Frischkäse
125 g	Forellenfilets (geräuchert)
2 EL	Weizenmehl Type 405
1 EL	Dill (tiefgekühlt)
2	Frühlingszwiebeln
2	Eier
1	Zwiebel
½	Zitrone
	Pflanzenöl
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 344 G)

Brennwert	414 kcal / 1731 kJ
Fett	18.7 g
davon ges. Fettsäuren	7.9 g
Kohlenhydrate	42.5 g
davon Zucker	5.7 g
Eiweiß	16.0 g
Salz	0.6 g

FR



SALSICCIA-POLENTA-SPIESSE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Polenta nach Packungsanweisung mit Gemüsebrühe zubereiten. Ein kleines Backblech mit Alufolie belegen, die Polenta darauf geben, gleichmäßig ausstreichen und auskühlen lassen. Anschließend die Polenta in mundgerechte Quadrate schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Die Zucchini, Tomaten und Paprika waschen und putzen. Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren.
3. Aus dem Olivenöl, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker eine Marinade anrühren. Das Gemüse hineingeben und kurz marinieren lassen.
4. Die Salsiccia schräg in dicke Scheiben schneiden. Gemüse, Polenta und Salsiccia abwechselnd auf die Spieße stecken.
5. Die Spieße auf dem heißen Grill rundherum braten und sofort servieren.

ZUTATEN

200 g	Cherryrispentomaten
100 g	Maisgrieß
450 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
½ TL	Paprikapulver
8	Salsiccias
2	Rote Zwiebeln
1	Zucchini
1	Gelbe Paprika
	Zucker
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 360 G)

Brennwert	633 kcal / 2648 kJ
Fett	45.0 g
davon ges. Fettsäuren	14.1 g
Kohlenhydrate	28.3 g
davon Zucker	7.2 g
Eiweiß	25.2 g
Salz	3.4 g