



SPANISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Raps- oder Sonnenblumenöl / Essig / Balsamico / Salz / Pfeffer / Paprikapulver (edelsüß) / Muskatnuss (gemahlen) / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:



AUS DEM REGAL

- Weizenmehl 400 g
- Maisgrieß 250 g
- Mais (Dose) 100 g
- Tomatenmark 20 g
- Thunfischfilet 3 Dosen
- Buttertoast 5 Scheiben
- Baguette 1
- Ciabatta 1



AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Tomaten 1,6 kg
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum ½ Topf
- Knoblauchzehen 6
- Rote Zwiebeln 4
- Grüne Paprika 3
- Rote Paprika 2
- Chilischoten 2
- Zwiebeln 2

- Möhre 1
- Aubergine 1
- Gurke 1
- Zitrone 1
- Limette 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Putensteaks 500 g
- Butter 120 g
- Parmesan 20 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Italienische Kräuter 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

VEGETARISCHE EMPANADAS



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl und das Salz in einer Schüssel vermischen. Die kalte Butter dazugeben und mit den Fingern zügig zu einer krümeligen Masse verarbeiten. 200 ml Wasser dazugeben und vermengen, nicht kneten. Den Teig flach drücken, in Folie gewickelt für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Die Möhre schälen, die Zucchini waschen und beide in feine Streifen hobeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Möhren- und Zucchini raschel dazugeben und mitdünsten. Den Mais ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Gemüsefüllung auskühlen lassen.
4. Den Teig dünn ausrollen und ca. 10 cm große Kreise ausstechen. Das Ei trennen. Auf die Teigkreise je einen gehäuften TL von der Gemüsefüllung geben und die Teigränder mit dem Eiweiß bestreichen. Die Kreise zur Mitte klappen und an den Rändern festdrücken.
5. Die Empanadas mit dem Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.
6. Tipp: Die Empanadas mit Crème fraîche und grünem Pesto servieren.

ZUTATEN

400 g	Weizenmehl
100 g	Butter (kalt)
1 TL	Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

100 g	Mais
1	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
1	Zucchini
	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 219 G)

Brennwert	572 kcal / 2403 kJ
Fett	22.3 g
davon ges. Fettsäuren	12.7 g
Kohlenhydrate	77.1 g
davon Zucker	5.5 g
Eiweiß	12 g
Salz	2.7 g

PICO DE GALLO mit Polentaschnitten



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Polentaschnitten 1 l Wasser mit 2 TL Salz aufkochen lassen. Den Maisgrieß einrieseln lassen und unter Rühren nochmal aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 5–15 Minuten quellen lassen.
2. Den Parmesan reiben und mit der Butter unter den Grieß mischen. Mit Muskat würzen.
3. Den Grieß auf einem sauberen Küchenbrett oder Backblech glattstreichen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen.
4. Währenddessen für den Pico de Gallo die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und klein schneiden. Die Petersilie abbrausen und hacken.
5. Alles vermischen, mit Salz, Pfeffer und 2 EL Limettensaft (frisch gepresst) abschmecken und durchziehen lassen.
6. Die abgekühlte Polentamasse in gleichgroße Rauten oder Rechtecke schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten 2–3 Minuten goldbraun backen.
7. Pico de Gallo mit den Polentaschnitten servieren.

ZUTATEN

250 g	Maisgrieß
20 g	Parmesan
2 TL	Butter
1 Topf	Petersilie
5	Tomaten
1	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
½	Limette
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 177 G)

Brennwert	758 kcal / 3131 kJ
Fett	68.6 g
davon ges. Fettsäuren	8.1 g
Kohlenhydrate	20.6 g
davon Zucker	9.4 g
Eiweiß	12.2 g
Salz	0.7 g

MI

GAZPACHO



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Drei Scheiben Toastbrot entrinden, würfeln und in kaltem Wasser einweichen. Die Tomaten abbrausen, kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser übergießen und die Haut mit einem spitzen Küchenmesser abziehen. Die Tomaten würfeln. Die rote Paprika waschen, putzen, entkernen und fein würfeln. Ein paar Tomaten- und Paprikawürfel für später beiseitelegen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Das eingeweichte Brot ausdrücken. Mit den Tomaten, der Paprika und dem Knoblauch im Mixer pürieren. Die Brühe, das Olivenöl und den Essig einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gazpacho-Mischung mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen.
3. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die grüne Paprika und die Gurke waschen, putzen und fein würfeln. Die restlichen Brotscheiben entrinden, in Würfel schneiden und mit der Butter in der Pfanne unter Wenden anrösten.
4. Die Gazpacho mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft (frisch gepresst) abschmecken. Mit den Croûtons, Zwiebel-, Paprika-, Tomaten- und Gurkenwürfeln bestreuen und mit Basilikum und Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

- 1 kg Tomaten
- 50 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Essig
- 1 EL Butter
- 5 Scheiben Buttertoastbrot
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Rote Paprika
- 1 Grüne Paprika
- ½ Gurke
- ½ Zitrone
- Basilikum
- Petersilie
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 488 G)

Brennwert	311 kcal /1296 kJ
Fett	17.7 g
davon ges. Fettsäuren	3.6 g
Kohlenhydrate	28.1 g
davon Zucker	15.2 g
Eiweiß	6.8 g
Salz	0.8 g

DO

SPANISCHER THUNFISCHSALAT mit Knoblauchbrot



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Thunfisch aus der Dose lösen. Das Öl auffangen und mit Balsamico-Essig, Tomatenmark und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Die Paprikaschoten und Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Den Thunfisch mit dem Öl und dem Gemüse in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Währenddessen das Baguette in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten. Anschließend die Scheiben mit einer Knoblauchzehe einreiben oder den Knoblauch gepresst über die Scheiben geben.

ZUTATEN

6 EL	Balsamico
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
3 Dosen	Thunfischfilets (à ca. 150 g)
2-3 Zweige	Basilikum
3	Tomaten
2	Rote Zwiebeln
1	Rote Paprikaschote
1	Grüne Paprikaschote
1	Chilischote
1	Baguette
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 361 G)

Brennwert 399 kcal / 1689 kJ

■ Fett	2.5 g
davon ges. Fettsäuren	0.4 g
■ Kohlenhydrate	49.7 g
davon Zucker	13.9 g
■ Eiweiß	39.8 g
■ Salz	2.3 g



FR

MEDITERRANES OFENGEMÜSE mit Putensteaks



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen, das Gemüse waschen und die Paprika entkernen. Das Gemüse in gleichgroße Stücke schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer großen Frischhaltedose aus dem Olivenöl, dem Knoblauch, den Gewürzen und den Kräutern eine Marinade rühren. Das Gemüse zugeben. Die Dose mit geschlossenem Deckel schütteln, bis das Gemüse mariniert ist.
3. Die Gemüsemischung in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20–30 Minuten garen. Während das Gemüse im Ofen ist, die Putensteaks mit etwas Öl scharf anbraten.
4. Die Petersilie abbrausen und grob hacken.
5. Das mediterrane Ofengemüse mit den Putensteaks und etwas Ciabatta servieren.

ZUTATEN

500 g	Putensteaks, mariniert
3 EL	Olivenöl
1 EL	Italienische Kräuter
1 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
2	Große Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Aubergine
1	Zucchini
1	Paprika
1	Ciabatta

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 313 G)

Brennwert 289 kcal / 1210 kJ

	Fett	13.0 g
	davon ges. Fettsäuren	1.9 g
	Kohlenhydrate	7.2 g
	davon Zucker	6.5 g
	Eiweiß	33.7 g
	Salz	1.4 g

