



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzen-, Raps- oder Sonnenblumenöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver/ Muskatnuss / Chilisal / Zucker / Gemüsebrühe / Rinderbrühe / Puderzucker

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl 330 g
- Milchreis 300 g
- Paniermehl 100 g
- Tomatenmark 60 g
- Butterschmalz 30 g
- Senf 5 g
- Agavendicksaft 2 EL
- Eier 8
- Baguette-Brötchen 4

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Weißer Spargel 1 kg
- Kartoffeln 600 g
- Erdbeeren 500 g
- Zwiebel 400 g
- Kirschtomaten 125 g
- Lauch/Porree 4 Stangen
- Minze 3-4 Zweige
- Basilikum ½ Topf
- Frischer Ingwer (2 cm) 1 Stück

- Möhren 3
- Knoblauchzehen 3
- Paprika 3
- Tomaten 2
- Rote Bete (gekocht und vakuumiert) 1
- Bio-Zitrone 1
- Schalotte 1
- Salatherz Mini-Romana 1

### AU AUS DEM KÜHLREGAL

- Rindergulasch 500 g
- Saure Sahne 200 g
- Crème fraîche 150 g
- Butter 125 g
- Joghurt 100 g
- Parmesan 40 g

### AU AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Seelachsfilets (à ca. 125 g) 4
- 8-Kräuter-Mischung 1 EL

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

MO

# GEBRATENER SPARGEL mit Erdbeeren



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Die Erdbeeren, den Ingwer, 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst), das Olivenöl und den Agavendicksaft mischen. Mit Chilisalز und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.
3. Den Spargel gründlich schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in einer großen Pfanne in etwas Olivenöl ca. 10-12 Minuten braten. Zum Schluss den Puderzucker drüberstreuen und kurz karamellisieren lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Basilikum waschen und grob hacken und unter die Erdbeeren mischen.
5. Den Spargel mit der Erdbeer-Salsa garniert servieren.

## ZUTATEN

### Für die Erdbeer-Salsa:

- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 TL Olivenöl
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- ½ Topf Basilikum
- ½ Bio-Zitrone
- Chilisalز (oder Salz)
- Pfeffer

### Für den Spargel:

- 1 kg Weißer Spargel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Puderzucker
- Pfeffer
- Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 405 G)

Brennwert	194 kcal / 810 kJ
<span style="color: #FFC000;">■</span> Fett	8.0 g
davon ges. Fettsäuren	0.9 g
<span style="color: #FF8C00;">■</span> Kohlenhydrate	21.2 g
davon Zucker	15.5 g
<span style="color: #C00000;">■</span> Eiweiß	6.1 g
<span style="color: #008000;">■</span> Salz	0.2 g

DI

# MÖHREN RISOTTO



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und hacken. Die Möhren schälen und raspeln.
2. In einem mittelgroßen Topf das Öl erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch mit dem Tomatenmark darin anschwitzen.
3. Den Reis hineingeben und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Die Möhrenraspel mit in den Topf geben und mit der restlichen Brühe aufgießen.
4. Das Möhrenrisotto bei geringer Hitze ca. 20 bis 30 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist.
5. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den geriebenen Parmesan hineingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 1 EL Crème fraîche und frischen Minzblättern garnieren.

## ZUTATEN

<b>300 g</b>	Milchreis
<b>40 g</b>	Parmesan
<b>1,2 l</b>	Gemüsebrühe
<b>4 EL</b>	Crème fraîche
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>2 EL</b>	Tomatenmark
<b>3-4 Zweige</b>	Minze
<b>3</b>	Möhren
<b>1</b>	Schalotte
<b>1</b>	Knoblauchzehe
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 411 G)

Brennwert	429 kcal / 1806 kJ
Fett	15.3 g
davon ges. Fettsäuren	5.5 g
Kohlenhydrate	62.2 g
davon Zucker	3.5 g
Eiweiß	10.1 g
Salz	0.7 g

MI

# FISCHBRÖTCHEN mit Rote-Bete-Remoulade



4 Portionen



2,5 Stunden



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Für die Remoulade: 2 Eier hart kochen, pellen und in kleine Würfel schneiden. Während die Eier kochen, die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Rote Bete in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Ein weiteres Ei aufschlagen und mit dem Senf verquirlen und mit dem Öl (in einem dünnen Strahl während des Mixens einfließen lassen) vermischen. Zum Schluss den Joghurt unterrühren. Die Zwiebel, die Eier, die Rote Bete und die gemischten Kräuter unterheben. Mit etwas Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft und Zucker abschmecken. Im Kühlschrank 1–2 Stunden durchziehen lassen.
3. Für den Fisch die aufgetauten Seelachsfilets panieren. Zuerst im Mehl wenden, dann durch 2 verquirlte Eier (mit Salz und Pfeffer gewürzt) ziehen und mit dem Paniermehl ummanteln.
4. Die Filets in der Pfanne mit dem Butterschmalz von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp geben und abtropfen lassen.
5. Die Brötchen im Ofen aufbacken und aufschneiden (nicht ganz durchschneiden). Die Brötchen mit Remoulade bestreichen und je einen Backfisch, 2–3 Tomatenscheiben und 1–2 Salatblätter hineingeben. Sofort genießen!

## ZUTATEN

100 g	Paniermehl
100 g	Joghurt
130 ml	Pflanzenöl
5 EL	Weizenmehl
2 EL	Butterschmalz
1 EL	8-Kräuter-Mischung (tiefgekühlt)
1 TL	Zucker
1 TL	Senf
5	Eier
4	Seelachsfilets (à ca. 125 g)
4	Baguette-Brötchen
2	Tomaten
1	Salatherz Mini-Romana
1	Zwiebel
1	Knolle Rote Bete (vorgekocht und vakuumiert)
	Zitronensaft
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 453 G)

Brennwert	782 kcal / 3264 kJ
Fett	49.0 g
davon ges. Fettsäuren	6.2 g
Kohlenhydrate	42.1 g
davon Zucker	8.2 g
Eiweiß	41.6 g
Salz	2.1 g

DO



## LAUCH-TARTE



4 Portionen



170 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, die Butter und 1 Ei mit 1 Prise Salz zu einem Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und mindestens 60 Minuten kaltstellen.
2. Die Tarteform (rund oder eckig) mit Butter oder Öl einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Tarte-Form geben und mehrmals mit der Gabel einstechen. Den Teig in den Kühlschrank stellen.
3. Den Lauch waschen, putzen, der Länge nach vierteln und in einem Topf ca. 3 Minuten weich dünsten. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
4. Die saure Sahne und die Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über der Tarte verteilen.
5. Den Lauch und die Kirschtomaten auf den Teig geben.
6. Die Lauch-Tarte im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 45 Minuten backen. Anschließend im ausgeschalteten Ofen ruhen und leicht abkühlen lassen.

### ZUTATEN

250 g	Weizenmehl
200 g	Saure Sahne
125 g	Kalte Butter
125 g	Kirschtomaten
4 Stangen	Lauch
1 Prise	Muskatnuss, gemahlen
3	Eier
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 379 G)

Brennwert	613 kcal / 2556 kJ
Fett	35.9 g
davon ges. Fettsäuren	20.1 g
Kohlenhydrate	53.5 g
davon Zucker	9.4 g
Eiweiß	15.6 g
Salz	0.7 g

FR

# KLASSISCHES GULASCH



4 Portionen



150 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Direkt im Topf das Gulaschfleisch mit etwas Öl in mehreren Portionen scharf anbraten. Den Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln und das Tomatenmark in den Topf geben und mit dem gesamten Fleisch kurz rösten.
2. Das Fleisch mit viel Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen, pressen und zum Gulasch geben. Mit der Brühe ablöschen und 1–2 Stunden köcheln lassen.
3. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zu dem Gulasch geben und je nach gewünschter Bissfestigkeit weitere 15-30 Minuten schmoren.
4. Das Gulasch abschmecken und mit den Salzkartoffeln servieren.

## ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
500 g	Rindergulasch
300 g	Zwiebeln
40 g	Tomatenmark
400 ml	Rinderbrühe
2 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
2 TL	Paprikapulver
3	Paprika
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 524 G)

Brennwert	460 kcal / 1927 kJ
Fett	20.9 g
davon ges. Fettsäuren	5.2 g
Kohlenhydrate	35.4 g
davon Zucker	13.3 g
Eiweiß	27.9 g
Salz	1.4 g