



SPANISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Balsamico-Essig / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Knoblauchpulver / Paprikapulver / Chilipulver / Koriandergewürz / Flüssigwürze (Maggi, Worcestersauce, Sojasauce) / Zucker / Brauner Zucker / Honig

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl 250 g
- Tomatenmark 130 g
- Mais (Dose) 100 g
- Schwarze Oliven 100 g
- Ketchup 100 g
- Paniermehl 70 g
- Haferflocken 70 g
- Ahornsirup 40 g
- Pistazien 20 g
- Haselnusskerne (gehackt) 20 g
- Senf 10 g
- Thunfischfilet (je 150 g) 2 Dosen
- Weizen-Wraps 4
- Burger-Brötchen 4
- Eier 2

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Minze 1 Topf
- Rote Zwiebeln 5
- Zwiebeln 4
- Tomaten 4

- Bananen 4
- Frühlingszwiebeln 3
- Knoblauchzehen 2
- Aubergine 1
- Möhre 1
- Rote Paprika 1
- Grüne Paprika 1
- Salatherz Mini Romana 1
- Zitrone 1
- Limette 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Joghurt nach griechischer Art 700 g
- Lammhüftsteak 400 g
- Mozzarella 250 g
- Milch 150 g
- Butter 50 g
- Crème fraîche 40 g
- Hefewürfel 1

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Dill 5 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

GEGRILLTE ZWIEBEL-STEAKS mit BBQ-Sauce



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Holzspieße für ca. 30 Minuten in kaltes Wasser einlegen.
2. Den Ketchup, das Tomatenmark, den Balsamico-Essig, den Honig, den Zucker, das Salz und das Knoblauchgranulat in einem Topf verrühren. Aufkochen und ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzufügen. Mit Pfeffer, Chilipulver und 3 Spritzer Flüssigwürze abschmecken. .
3. Die Zwiebeln im Ganzen schälen. Die Enden gerade schneiden und anschließend die Zwiebeln in dicke Scheiben (ca. 1 cm) schneiden. Die Scheiben längs auf die Spieße stecken.
4. Den Grill aufheizen und die Zwiebeln mit dem Öl einstreichen. Auf dem Grill ca. 5 Minuten auf jeder Seite grillen. Anschließend mit der BBQ-Sauce bestreichen und weitere 15 Minuten grillen. Zwischendurch mehrfach wenden und immer mal wieder mit der Sauce bestreichen.
5. Die glasierten, gegrillten Zwiebel-Steaks mit der BBQ-Sauce und etwas Brot servieren.

ZUTATEN

100 g	Ketchup
100 g	Tomatenmark
60 ml	Balsamico-Essig
3 EL	Rapsöl
3 EL	Zucker
2 EL	Honig
2 TL	Salz
1 TL	Knoblauchpulver
4	Große Zwiebeln
	Chilipulver
	Pfeffer
	Flüssigwürze (z. B. Maggi, Worcestershiresauce oder Sojasauce)

Außerdem

7-8 Holzspieße

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 177 G)

Brennwert 258 kcal / 1082 kJ

	Fett	8.6 g
	davon ges. Fettsäuren	0.6 g
	Kohlenhydrate	41.8 g
	davon Zucker	34.4 g
	Eiweiß	1.9 g
	Salz	3.4 g



DI

GEFÜLLTE BROTE vom Grill



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Milch oder den Haferdrink lauwarm erwärmen. Den Zucker hineingeben, die Hefe darin zerbröseln und ca. 15 Minuten quellen lassen. Den Haferdrink mit dem Mehl, dem Salz und dem Öl zu einem Teig verarbeiten. Die Schüssel abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Möhre schälen und mit einem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden. Die Aubergine waschen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Oliven kleinschneiden.
3. Den Grill anheizen. Die Aubergine, die Möhren und den Knoblauch mit 2 EL Olivenöl vermengen und in einer Grillpfanne oder Grillschale auf dem Grill ca. 10 Minuten grillen. Den Mais, die Oliven und die Frühlingszwiebeln dazugeben.
4. Das Tomatenmark und den Saft einer Limette untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella würfeln und ebenfalls untermischen.
5. Den Teig vierteln und aus den Stücken längliche Teigfladen formen. Etwas von der Gemüsefüllung in die Mitte geben und den Teig mittig zusammenklappen. Die Enden andrücken.
6. Die gefüllten Brote mit je ½ EL Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen. Auf dem Grill am Rand bei möglichst niedriger Temperatur ca. 5 Minuten je Seite goldbraun grillen.

ZUTATEN

250 g	Weizenmehl
250 g	Mozzarella
100 g	Schwarze Oliven
100 g	Mais (Dose)
150 ml	Milch oder Haferdrink
4 EL	Schwarze Oliven
3 EL	Tomatenmark
1 EL	Rapsöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker
3	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Aubergine
1	Möhre
1	Limette
½	Hefewürfel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 250 G)

Brennwert	306 kcal / 1272kJ
Fett	20.0 g
davon ges. Fettsäuren	7.9 g
Kohlenhydrate	14.0 g
davon Zucker	9.7 g
Eiweiß	16.3 g
Salz	1.9 g

MI

KARAMELLISIERTE BANANEN vom Grill



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. 4 Quadrate Aluminiumfolie ausbreiten und ein Stück Backpapier in derselben Größe darauflegen.
2. Die Bananen samt Schale längs halbieren und auf das Backpapier legen.
3. Die Butter zusammen mit dem braunen Zucker und dem Ahornsirup und optional mit dem Rum schmelzen. Die Mischung über die Bananen geben und die Päckchen fest zusammenrollen, sodass nichts rausläuft.
4. Den Grill anheizen und die eingewickelten Bananen an der Seite des Rostes 15–20 Minuten grillen.
5. Anschließend die Päckchen öffnen und die Bananen mit gehackten Pistazien, Haselnüssen, frischer Minze und etwas griechischem Joghurt garnieren.

ZUTATEN

- 200 g Joghurt nach griechischer Art
- 50 g Butter
- 4 EL Ahornsirup
(optional: 2 EL weißer Rum)
- 2 EL Brauner Zucker
- 2 EL Pistazien
- 2 EL Haselnusskerne (gehackt)
- 4 Zweige Minze
- 4 Bananen

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 240 G)

Brennwert	432 kcal /1808 kJ
Fett	21.0 g
davon ges. Fettsäuren	9.6 g
Kohlenhydrate	53.5 g
davon Zucker	44.0 g
Eiweiß	5.5 g
Salz	0.1 g

DO

THUNFISCH-BURGER



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Eine rote Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den Thunfisch abgießen und zusammen mit den Zwiebelwürfeln, den Eiern, den Haferflocken und dem Paniermehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 4 Burger-Pattys formen und mit etwas Rapsöl einstreichen.
3. Den Grill anheizen und die Pattys ca. 4 Minuten von beiden Seiten grillen.
4. Die Crème fraîche, den Senf, den Honig, den Dill und das Chilisalz zu einer Burger-Sauce verrühren. Die zweite Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocknen.
5. Die Burger-Brötchen aufschneiden und kurz auf dem Grill erwärmen. Die Schnittflächen mit der Sauce bestreichen. Mit dem Thunfisch-Patty, den Zwiebeln, den Tomaten und dem Salat belegen und sofort genießen.

ZUTATEN

- 70 g Paniermehl
- 70 g Haferflocken
- 4 EL Crème fraîche
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Dill (tiefgekühlt)
- 2 Dosen Thunfischfilets (je 150 g)
- 4 Burger-Brötchen
- 2 Tomaten
- 2 Rote Zwiebeln
- 2 Eier
- 2 Salatherz Mini Romana
- Chilisalz
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 190 G)

Brennwert	328 kcal / 1372 kJ
Fett	14.6 g
davon ges. Fettsäuren	4.7 g
Kohlenhydrate	38.0 g
davon Zucker	9.1 g
Eiweiß	9.5 g
Salz	0.8g



SHISH KEBAB mit Minz-Joghurt



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Eine Zwiebel schälen und grob hacken. Die Zwiebel mit dem Saft einer Zitrone, der Hälfte des Joghurts, etwas Chilisalz, Paprikapulver, Koriander und Pfeffer pürieren. Die Fleischstücke in die Joghurt-Marinade geben und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen. Zwischendurch immer mal wieder durchmischen.
2. Die zwei übrigen Zwiebeln schälen und vierteln. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls in große Stücke schneiden.
3. Die marinierten Lammstücke im Wechsel mit Paprika, Zwiebel und Tomate auf Spieße (am besten Metallspieße) stecken.
4. Den Grill anheizen und die Shish Kebab bei direkter Hitze ca. 5-7 Minuten kross grillen.
5. Die Minze waschen, hacken und mit dem restlichen Joghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Shish Kebab mit den Wraps und dem Minz-Joghurt anrichten und servieren.

ZUTATEN

500 g	Joghurt nach griechischer Art
400 g	Lammhüftsteaks
1 TL	Koriandergewürz
½ Topf	Minze
4	Weizen-Wraps
3	rote Zwiebeln
2	Paprika (rot und grün)
2	Tomaten
1	Zitrone
	Paprikapulver
	Chilisalz
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 457G)

Brennwert	511 kcal / 2142 kJ
Fett	19.9 g
davon ges. Fettsäuren	9.7 g
Kohlenhydrate	47.7g
davon Zucker	13.8 g
Eiweiß	32.1 g
Salz	1.6 g