



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Apfelessig / Salz / Pfeffer / Muskatnuss / Paprikapulver / Zimt / Gemüsebrühe / Zitronensaft

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Dinkel-Spaghetti 300 g
- Rote Linsen 300 g
- Reis 250 g
- Weizenmehl 200 g
- Puderzucker 90 g
- Gemahlene Mandeln 70 g
- Gehackte Haselnüsse 70 g
- Zucker 70 g
- Trockenpflaumen 60 g
- Tomatenmark 20 g
- Senf 20 g
- Heller Saucenbinder 10 g
- Weißwein 80 ml
- Haferbrot 4 Scheiben
- Gehackte Tomaten 1 Dose
- Kichererbsen 1 Dose
- Puddingpulver Vanille 1 Packung
- Eier 6

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Karotten 800 g

- Grüner Spargel 450 g
- Zucchini 300 g
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum ½ Topf
- Knoblauchzehen 5
- Schalotten 3
- Zwiebeln 2
- Chilischoten 2
- Apfel 1
- Bio-Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hackfleisch vom Rind 500 g
- Baconwürfel / Schinkenwürfel 100 g
- Butter 70 g
- Parmesan 70 g
- Reibekäse 40 g
- Milch 550 ml
- Schlagsahne 100 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Lachsfilet 500 g
- Erbsen 250 g
- Kräuter 50 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

KAROTTEN-LINSOTTO



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten schälen und klein schneiden. Die Karotten schälen und mit einer Reibe fein reiben. Die Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und pressen.
2. In einem großen Topf die Schalotten in 1 EL Olivenöl und 20 g Butter für 3 Minuten andünsten. Die Linsen, die geriebenen Möhren und den gepressten Knoblauch dazugeben und ca. 3 Minuten braten.
3. Mit dem Weißwein ablöschen und rühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Nun so viel Gemüsebrühe aufgießen, dass alles gerade so bedeckt ist, und die Hitze reduzieren, sodass das Linsotto nur noch leicht köchelt. Ab und zu umrühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, und wieder Gemüsebrühe zufügen. Diesen Prozess wiederholen, bis die Linsen gar sind. Im Topf sollte nur noch wenig Flüssigkeit übrig sein.
4. Den geriebenen Parmesan und Bergkäse dazugeben und rühren, bis er geschmolzen ist und eine cremige Masse entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprika abschmecken. Mit fein gehackter Petersilie vermischen und servieren.

ZUTATEN

- 400 g Karotten
- 300 g Rote Linsen
- 40 g Parmesan
- 40 g Reibekäse
- 20 g Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Weißwein
- 1 EL Olivenöl
- ½ Topf Petersilie
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Paprikapulver
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 230 G)

Brennwert	462 kcal / 1939 kJ
Fett	13.4 g
davon ges. Fettsäuren	6.6 g
Kohlenhydrate	49.3 g
davon Zucker	4.2 g
Eiweiß	27.5 g
Salz	1.7 g

DI



POCHIERTES EI mit Erbsenpüree auf Haferbrot



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Erbsen mit 1 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. So viel Wasser angießen, dass sie geradeso bedeckt sind. 1 EL Zitronensaft dazugeben. Aufkochen und das Wasser wegkochen lassen. Die Butter dazugeben, schmelzen lassen und mit den Erbsen in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für die pochierten Eier jeweils ein Ei in eine kleine Schale oder Tasse schlagen und beiseitestellen. Einen Topf ca. 5 cm hoch mit Wasser befüllen. Ein wenig Salz und 1 EL Essig dazugeben. Nun kurz zum Kochen bringen und die Temperatur dann reduzieren, sodass das Wasser nur noch simmert. Mit einem Kochlöffel das Wasser kreisförmig durchrühren, sodass ein Strudel entsteht und schnell die einzelnen Eier nacheinander in die Mitte gießen. Je nach gewünschtem Härtegrad für 2–4 Minuten köcheln und dann die pochierten Eier mit einem Löffel vorsichtig herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Den Spargel putzen und die Enden kürzen. Die Stangen dritteln. In einer großen Pfanne den Spargel mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben Brot dazulegen und leicht anrösten.
4. Das Erbsenpüree auf das gebratene Brot geben, etwas grünen Spargel darauflegen und jeweils ein pochiertes Ei aufsetzen. Mit Petersilie garnieren und nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN

450 g	Grüner Spargel
250 g	Erbsen
30 g	Butter
2 TL	Olivenöl
1 EL	Apfelessig
2 TL	Butter
4 Scheiben	Haferbrot
2 Zweige	Petersilie
4	Eier
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 293 G)

Brennwert	379 kcal / 1582 kJ
Fett	20.4 g
davon ges. Fettsäuren	6.1 g
Kohlenhydrate	31.1 g
davon Zucker	7.6 g
Eiweiß	14.3 g
Salz	1.0 g

MI

APFEL-RAVIOLI mit Vanillesauce



4 Portionen



95 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die schnelle Vanillesauce das halbe Päckchen Puddingpulver mit 3 EL Zucker und 50 ml Milch verrühren. 450 ml Milch aufkochen und vom Herd nehmen. Den Puddingmix einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Zum Abkühlen mit etwas Frischhaltefolie abdecken oder regelmäßig umrühren.
2. Für den Ravioliteig das Mehl, 1 Ei, 50 ml Milch, 3 EL Öl, 1 Prise Salz und 4 EL Puderzucker zu einem Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. In einer Pfanne die gemahlene Mandeln und die Haselnüsse ohne Fett anrösten. Den Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Die Apfelwürfel mit in die Pfanne geben und darin dünsten, bis sie weich sind. Den Zimt einstreuen. Etwas abkühlen lassen.
4. Das Eiweiß mit 5 EL Puderzucker steif schlagen und unter den Apfel-Nuss-Mix mischen.
5. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Den Teig in gleichmäßige, kleine Quadrate schneiden (ca. 5 x 5 cm). Auf die Hälfte der Teig-Quadrate je 1 TL Apfel-Füllung geben. Mit den restlichen Teig-Quadraten abdecken und die Enden mithilfe einer Gabel fest zusammendrücken.
6. Die Ravioli in kochendes Wasser geben, einmal aufkochen lassen und anschließend 5–7 Minuten bei leicht siedendem (nicht sprudelnd kochendem) Wasser gar ziehen lassen.
7. Die Ravioli mit einer Schaumkelle herausheben und mit der Vanillesauce und etwas Zimt und Zucker servieren.

ZUTATEN

Für die Vanillesauce:

½ l	Milch
½	Päckchen Puddingpulver Vanille
3 EL	Zucker

Für den Nudelteig:

200 g	Weizenmehl
50 ml	Milch
4 EL	Puderzucker
3 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Salz
1	Ei

Für die Füllung:

70 g	gemahlene Mandeln
70 g	gehackte Haselnüsse
5 EL	Puderzucker
1	Eiweiß
1	Apfel
	Zimt

Für die Füllung:

3 EL	Zucker
1 TL	Zimt

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 318 G)

Brennwert	742 kcal / 3108 kJ
Fett	34.8 g
davon ges. Fettsäuren	6.0 g
Kohlenhydrate	86.1 g
davon Zucker	45.7 g
Eiweiß	18.2 g
Salz	0.5 g

DO

LACHSFILET mit Zucchini-Senfsauce mit Kräuterreis



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfilets im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Die Gemüsebrühe in 650 ml heißem Wasser auflösen. Den Reis zusammen mit 500 ml Gemüsebrühe aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 15–20 Minuten ausquellen lassen.
3. Die Zucchini waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden und in 1 EL Butter glasig dünsten. Die restliche Gemüsebrühe zusammen mit der Sahne angießen und bei kleiner Hitze 6–8 Minuten kochen lassen. Den Senf und den Saucenbinder einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Die Bio-Zitrone halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden und zur Seite stellen. Die andere Hälfte auspressen. Den Lachs kalt abspülen, trockentupfen, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs darin von beiden Seiten 2–3 Minuten goldbraun braten.
5. Den Reis mit einer Gabel auflockern und die Kräuter untermischen. Die Zucchini mit der Senfsauce auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und jeweils ein Lachsfilet dazu anrichten.
6. Mit Kräutern und Zitronenscheiben garnieren. Den Kräuterreis dazu reichen.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet (tiefgekühlt)
300 g	Zucchini
250 g	Reis
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter
3 EL	Senf
1 EL	Heller Saucenbinder
2 TL	Gemüsebrühe
1	Bio-Zitrone
½	Packung Kräuter (tiefgekühlt)
	Frische Kräuter nach Geschmack
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 312 G)

Brennwert	510 kcal / 2128 kJ
Fett	30.2 g
davon ges. Fettsäuren	11.6 g
Kohlenhydrate	25.8 g
davon Zucker	4.1 g
Eiweiß	33.0 g
Salz	3.0 g

FR



SPAGHETTI-HACKFLEISCH-PFANNE mit Kichererbsen



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Den Sellerie waschen und hacken. Die Trockenpflaumen kleinschneiden.
2. Die Möhren, den Sellerie und die Zwiebeln in 2 EL Olivenöl anrösten. Das Hackfleisch und den Knoblauch dazugeben und knusprig anbraten.
3. Das Tomatenmarkiterrühren, kurz anrösten und schließlich mit den gehackten Tomaten ablöschen. Die getrockneten Pflaumen dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. Die Spaghetti mehrfach durchbrechen und in Salzwasser al dente kochen.
5. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Den Bacon ohne Zugabe von Fett knusprig anbraten. Das Basilikum waschen und grob hacken.
6. Die Nudeln und die Kichererbsen unter die Tomatensauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bacon und das Basilikum kurz vorm Servieren untermischen. Mit etwas geriebenem Grana Padano servieren.

ZUTATEN

500 g	Hackfleisch vom Rind
300 g	Dinkel-Spaghetti
100 g	Baconwürfel oder Schinkenwürfel
60 g	Trockenpflaumen
30 g	Parmesan
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
1 Dose	Gehackte Tomaten
1 Dose	Kichererbsen
½ Topf	Basilikum
3	Knoblauchzehen
3	Möhren
2	Stangen Staudensellerie
2	Zwiebeln

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 506 G)

Brennwert	918 kcal / 3839 kJ
Fett	44.2 g
davon ges. Fettsäuren	10.0 g
Kohlenhydrate	78.3 g
davon Zucker	13.2 g
Eiweiß	45.8 g
Salz	1.9 g