



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Sojasauce / Salz / Pfeffer / Paprikapulver (edelsüß) / Muskat / Zucker / Zitronensaft / Gemüsebrühe / Honig / Speisestärke / essbare Blüten (optional)

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Basmati-Reis 250 g
- Grüne Oliven 60 g
- Mandeln (gehobelt) 50 g
- Pinienkerne 20 g
- Kokosnussmilch 400 ml
- H-Milch 3,5 % 200 ml
- Eier 10

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Weißer Spargel 1,5 kg
- Grüne Bohnen 400 g
- Kohlrabi 500 g
- Grüner Spargel 400 g
- Babyspinat 200 g
- Erdbeeren 150 g
- Pflücksalat 100 g
- Ingwer (2cm) 1 Stück
- Basilikum 2 Zweige
- Petersilie 2 Zweige
- Knoblauchzehen 6

- Zitronen 3
- Schalotten 2
- Chilischote 1
- Limette 1
- Rote Zwiebel 1
- Zwiebel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchenbrustfilet 600 g
- Lachsfilet 500 g
- Butter 250 g
- Gorgonzola 100 g
- Frischer Mübeteig (350 g) 1

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

GRILL-SPARGEL mit pochiertem Ei und Sauce Hollandaise



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spargel schälen und die holzigen Enden kürzen. In kochendem Wasser 3–4 Minuten vorkochen, herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen, aber nicht bräunen. Zur Seite stellen und ein wenig abkühlen lassen.
3. Einen großen Topf zu ca. ⅓ mit Wasser befüllen und auf niedriger Stufe auf dem Herd erwärmen.
4. Den Zitronensaft, 3 EL Wasser, den Zucker und das Salz in eine Schüssel geben und diese über das Wasserbad hängen (die Schüssel sollte das Wasser nicht berühren oder darin schwimmen).
5. Die Eigelbe in die Schüssel geben und so lange mit einem Schneebesen schlagen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Konstant weiterrühren und dabei nach und nach die Butter einfließen lassen. So lange über dem Wasserbad rühren, bis die Sauce glatt und dicklich geworden ist.
6. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Die Sauce Hollandaise mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.
7. In einem großen Topf ungesalzenes Wasser mit 2 EL Essig mischen und zum Sieden bringen (nicht sprudelnd kochen lassen). Die 4 Eier in 4 einzelne Tassen schlagen. Nacheinander vorsichtig ins Essigwasser geben und 3–4 Minuten im heißen Wasser gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
8. Den Spargel in einer Grillpfanne in 1 EL Olivenöl 3–4 Minuten lang grillen und mit den pochierten Eiern und der Sauce Hollandaise servieren. Gegebenenfalls mit Petersilie und essbaren Blüten garnieren.

ZUTATEN

1,5 kg	Weißer Spargel
250 g	Butter
1 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
½ TL	Zucker
1 Prise	Salz
4	Eier
3	Eigelb
	Pfeffer

Zum Garnieren:

2 Zweige	Petersilie
	Essbare Blüten (optional)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 504 G)

Brennwert	698 kcal / 2883 kJ
Fett	65.8 g
davon ges. Fettsäuren	34.0 g
Kohlenhydrate	9.7 g
davon Zucker	8.7 g
Eiweiß	14.4 g
Salz	0.5 g

DI

KOHLRABI-QUICHE mit Gorgonzola



4 Portionen



65 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kohlrabi schälen, halbieren, vierteln und in feine Scheiben schneiden. In gesalzenes Kochwasser geben, aufkochen und bei geringer Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, vom Herd nehmen und die Kohlrabischeiben untermengen.
3. Den frischen Mürbeteig in eine gefettete Quiche- oder Tarteform legen. Überstehenden Rand abschneiden und den Tarte-Innenrand damit weiter auskleiden. Den Boden mit einer Gabel einstechen.
4. Die Eier und die kalte Milch mit der Speisestärke verrühren. Den Gorgonzola in kleinen Stücken dazugeben. Mit dem Stabmixer aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten und dazugeben.
5. Das Kohlrabi-Knoblauch-Zwiebelgemisch auf den Mürbeteig geben. Die Eier-Milch-Gorgonzola-Mischung gut darüber verteilen.
6. Die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 40–45 Minuten backen.

ZUTATEN

500 g	Kohlrabi
100 g	Gorgonzola
20 g	Pinienkerne
200 ml	H-Milch 3,5 % (kalt)
1 EL	Olivenöl
1 TL	Speisestärke
1 Rolle	Frischer Mürbeteig (350 g)
3	Eier
1	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 349 G)

Brennwert	705 kcal / 2943 kJ
Fett	39.2 g
davon ges. Fettsäuren	12.6 g
Kohlenhydrate	68.0 g
davon Zucker	25.7 g
Eiweiß	18.0 g
Salz	2.0 g

MI

SPARGEL-SALAT mit Erdbeeren und Spinat



4 Portionen



10 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den grünen Spargel waschen und die Enden etwas kürzen. Einen großen Topf mit Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen. Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen.
2. Den Spargel 2–3 Minuten kochen lassen, herausnehmen und ins Eiswasser geben. Anschließend abtropfen lassen und nach Wunsch in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Den Pflücksalat und den Babyspinat waschen. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren.
4. Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft (frisch gepresst), das Olivenöl, den Honig, etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
5. Den Spargel, den Salat, den Spinat und die Erdbeeren mischen. Das Dressing unterheben. Den Salat mit den Mandeln garnieren und servieren.

ZUTATEN

400 g	Grüner Spargel
200 g	Babyspinat
150 g	Erdbeeren
100 g	Pflücksalat
50 g	Mandeln, gehobelt
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
½	Zitrone
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 242 G)

Brennwert	231 kcal / 959 kJ
Fett	16.1 g
davon ges. Fettsäuren	1.6 g
Kohlenhydrate	12.0 g
davon Zucker	9.8 g
Eiweiß	7.3 g
Salz	0.4 g

DO

LACHSFILET mit Kokossauce und grünen Bohnen



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch, den Ingwer und die Schalotten schälen und hacken. Die Chilischote von den Kernen befreien und ebenfalls hacken. Eine Knoblauchzehe und die Chilischote in der Pfanne mit Olivenöl an dünsten. Die Kokosmilch und 1 TL Gemüsebrühe hineingeben und auf kochen lassen.
2. Den Lachs abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, in die Kokospfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit geschlossenem Deckel warmhalten.
3. Die grünen Bohnen waschen, putzen und in einer Pfanne oder in einem Wok mit 1 EL Olivenöl ca. 8 Minuten anbraten. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und weitere 2 Minuten mitbraten. Mit 50 ml Wasser ablöschen und nochmal 2 Minuten weiterbraten. Die Bohnen mit Sojasauce, 1 Prise Zucker und 1 Spritzer Limette abschmecken.
4. Das Kokos-Lachsfilet zusammen mit den asiatischen Bohnen servieren.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet
400 g	Grüne Bohnen
400 ml	Kokosnussmilch
2-3 EL	Olivenöl
2 EL	Sojasauce
1 TL	Gemüsebrühe
1 Stück	Ingwer (2 cm)
3	Knoblauchzehen
2	Schalotten
1	Chilischote
1	Zitrone
½	Limette
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 408 G)

Brennwert	671 kcal / 2784 kJ
Fett	51.0 g
davon ges. Fettsäuren	26.0 g
Kohlenhydrate	14.4 g
davon Zucker	7.5 g
Eiweiß	35.2 g
Salz	1.3 g

FR

GEBACKENES HÄHNCHENBRUSTFILET mit Zitronenreis



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Basmati-Reis waschen: Dazu den Reis 30 Minuten in eine Schüssel mit Wasser legen und durch ein Sieb abtropfen lassen.
2. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. 1 Knoblauchzehe schälen und pressen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Frischhaltedose mit dem Knoblauch, dem Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Hähnchenbrustfilets in die Marinade geben und mit geschlossenem Deckel schütteln bis das Fleisch mariniert ist. In eine Auflaufform legen und mit den Olivenscheiben garnieren. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30 Minuten backen.
4. Den Basmati-Reis mit dem Wasser und etwas Salz aufkochen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen bis das Wasser verkocht ist.
5. Die Zwiebel und die andere Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Zitrone gut abwaschen. Die Schale abreiben und die Zitrone auspressen. Das frische Basilikum waschen und fein hacken.
6. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen lassen. Die Herdplatte ausschalten und den Reis dazugeben. Den Zitronensaft, -abrieb und das Basilikum dazugeben. Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken.
7. Das gebackene Hähnchenbrustfilet mit den Olivenscheiben mit dem Zitronenreis servieren.

ZUTATEN

600 g	Hähnchenbrustfilet
250 g	Basmati-Reis
60 g	Grüne Oliven
3 EL	Olivenöl
1-2 EL	Sonnenblumenöl
2 Zweige	Basilikum
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1	Zwiebel
	Paprikapulver (edelsüß)
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 255 G)

Brennwert	429 kcal / 1794 kJ
Fett	23.4 g
davon ges. Fettsäuren	3.0 g
Kohlenhydrate	20.0 g
davon Zucker	0.6 g
Eiweiß	33.9 g
Salz	2.0 g