



WÜRZIG DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Currypulver / Kurkumapulver / Chilipulver / Tandoori / Kakaopulver / Muskat / Grobes Meersalz / Chilisalz



DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Basmati-Reis 500 g
- Maisgrieß 250 g
- Tomatenmark 30 g
- Cranberries 25 g
- Oliven 25 g
- Cashewkerne 20 g
- Gehackte Tomaten 1 Dose
- Kichererbsen 1 Dose
- Kokosnussmilch 1 Dose
- Mais 1 Dose
- Wraps 8
- Eier 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Ananas 350 g
- Petersilie 2 Töpfe
- Tomaten 9
- Knoblauchzehen 7
- Limetten 5
- Rote Paprika 4

- Chilischoten 3
- Zwiebeln 3
- Rote Zwiebeln 2
- Süßkartoffeln 2
- Aubergine 1
- Gelbe Paprika 1
- Grüne Paprika 1
- Schalotte 1
- Zucchini 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Schweinefilet (mariniert) 555 g
- Saure Sahne 200 g
- Schmand 150 g
- Joghurt 3,5 % 100 g
- Feta 80 g
- Parmesan 20 g
- Butter 10 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Kabeljaufilet 500 g
- Schnittlauch 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

SHAKSHUKA mit Feta



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten und die Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer großen und tiefen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark, die Tomaten- und Paprikawürfel dazugeben.
3. Die gehackten Tomaten hineingeben, umrühren und kräftig mit Chilisalz und Pfeffer würzen, 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Mit einem Holzlöffel 4 Mulden in die Tomatenmasse machen und dort jeweils ein Ei hineinschlagen.
5. Die Shakshuka mit geschlossenem Deckel 5–10 Minuten backen, bis das Eiweiß stockt und das Eigelb noch etwas flüssig ist.
6. Den Feta zerbröseln und über die Shakshuka geben. Mit gehackter Petersilie und Oliven garnieren und servieren.

ZUTATEN

80 g	Feta
25 g	Oliven
3 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1 Dose	Gehackte Tomaten
1 Topf	Petersilie
4	Eier
4	Tomaten
2	Knoblauchzehen
2	Rote Paprika
1	Zwiebel
	Chilisalz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 312 G)

Brennwert	240 kcal / 1001 kJ
Fett	14.6 g
davon ges. Fettsäuren	4.5 g
Kohlenhydrate	14.0 g
davon Zucker	11.3 g
Eiweiß	10.9 g
Salz	1.8 g

DI

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	Chilischote
1	Knoblauchzehe
1	Rote Zwiebel
½	Limette
	Muskat
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 177 G)

Brennwert 285 kcal / 1203 kJ

■ Fett	4.1 g	
davon ges. Fettsäuren	1.9 g	
■ Kohlenhydrate	50.8 g	
davon Zucker	4.5 g	
■ Eiweiß	8.8 g	
■ Salz	1.3 g	

MI

VEGANES ANANAS-CURRY mit Reis



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Zucchini, die Aubergine und die Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Das Ananas-Fruchtfleisch würfeln. Den Knoblauch und die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel in einer Pfanne oder in einem Wok mit 1–2 EL Olivenöl anschwitzen. Das Gemüse und die Ananas dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Die Kichererbsen abgießen und dazugeben. Die Kokosmilch mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Kurkuma und Chilipulver würzen. Das Curry ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Das Ananas-Curry mit Reis und Cashewkernen servieren.

ZUTATEN

500 g	Basmatireis
20 g	Cashewkerne
1-2 EL	Olivenöl
2 TL	Currypulver
½ TL	Kurkumapulver
½ TL	Chilipulver
1 Dose	Kichererbsen
1 Dose	Kokosnussmilch
2	Knoblauchzehen
1	Aubergine
1	Paprika
1	Schalotte
1	Zucchini
½	Ananas (ca. 350 g)
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 588 G)

Brennwert	709 kcal / 2961 kJ
Fett	37.1 g
davon ges. Fettsäuren	22.9 g
Kohlenhydrate	71.8 g
davon Zucker	19.4 g
Eiweiß	14.8 g
Salz	2.4 g

DO

CEVICHE mit gebackenen Süßkartoffeln



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kabeljau (am besten über Nacht) im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Die Limetten auspressen. Den Fisch in Würfel schneiden und mit dem Limettensaft in eine Schüssel geben. Den Fisch im Kühlschrank und mit Folie abgedeckt mindestens 15 Minuten (bis zu 30 Minuten) marinieren lassen.
3. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Chilischote in feine Ringe schneiden und zur Ceviche geben.
4. Während der Fisch mariniert, die Süßkartoffeln schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen und mit Olivenöl einpinseln, mit Meersalz würzen und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Umluft ca. 20 Minuten goldbraun backen.
5. Die Ceviche mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Süßkartoffelscheiben einen Klecks Joghurt und Cranberrys geben und servieren.

ZUTATEN

500 g	Kabeljaufilet
100 g	Joghurt 3,5 %
25 g	Cranberries
4	Limetten
2	Süßkartoffeln
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
1	Rote Zwiebel
	Grobes Meersalz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 309 G)

Brennwert	263 kcal / 1113 kJ
Fett	4.1 g
davon ges. Fettsäuren	1.0 g
Kohlenhydrate	26.7 g
davon Zucker	10.8 g
Eiweiß	28.1 g
Salz	0.7 g

FR



FAJITAS mit Schweinefilet



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprikaschoten waschen und entkernen. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Das Schweinefilet, die Paprika und die Zwiebeln in mundgerechte Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen. Eine Chilischote kleinschneiden.
2. Das Schweinefilet mit etwas Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Die Zwiebeln- und die Paprikastreifen dazugeben. Den Mais abtropfen lassen und zur Fajita-Füllung geben. Mit Salz, Pfeffer, Tandoori und Kakaopulver würzen. Mit der Chilischote und dem Knoblauch etwa 10 Minuten schmoren lassen.
3. Für die Sour Cream den Schmand mit der sauren Sahne glatrühren. Mit dem Schnittlauch sowie Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Wraps nach Packungsangabe im Backofen oder in der Mikrowelle aufbacken. Die Fajitas-Füllung mit der Sour-Cream und den Wraps servieren. Jeder füllt die Tortillas am Tisch selbst nach Geschmack.

ZUTATEN

555 g	Schweinefilet (mariniert)
200 g	Saure Sahne
150 g	Schmand
1 EL	Rapsöl
1 EL	Schnittlauch (tiefgekühlt)
½ EL	Tandoori
¼ EL	Kakaopulver
1 Dose	Mais
8	Wraps
3	Paprikas
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 589 G)

Brennwert	812 kcal / 3436 kJ
Fett	26.5 g
davon ges. Fettsäuren	13.1 g
Kohlenhydrate	87.7 g
davon Zucker	18.4 g
Eiweiß	49.1 g
Salz	3.4 g