

# FRISCH DURCH DIE WOCHE.



## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Korianderpulver/ Chilisalz / Zucker

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Balsamico 2 EL
- Citrovin Zitronensaft 2 EL
- Senf 3 TL
- Süßer Senf 2 TL
- Gewürzgurken 4
- Hamburger Brötchen 4
- Steinofenbaguette 1

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Blumenkohl 2 kg
- Möhren 400 g
- Rucola 125 g
- Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert) 100 g
- Granatapfelkerne 2 EL
- Petersilie 2 Töpfe
- Große Champignons/ Riesenchampignons 8
- Knoblauchzehen 3
- Auberginen 2
- Tomaten 2

- Zwiebel 2
- Chilischote 1
- Mango 1
- Rote Zwiebel 1
- Salatkopf 1
- Ananas ½
- Zitrone ½

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Dry Aged Rind Burger 690 g
- Joghurt 200 g
- Hummus 200 g
- Gorgonzola 100 g
- Milch 150 ml
- Maasdamer Käse 2 Scheiben

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Garnelen 250 g
- Italienische Kräuter 1 EL

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

MO



## GEGRILLTE MÖHREN und Auberginenspalten auf Hummus mit Roter Bete



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und je nach Umfang längs halbieren oder vierteln (schmale Bundmöhren können ganz bleiben). Die Möhren mit 2 EL Olivenöl bestreichen und mit etwas Salz bestreuen.
2. Auf dem vorgeheizten Grill entweder direkt auf dem Rost ca. 20 Minuten oder in einer Grillschale ca. 30 Minuten grillen.
3. Die Auberginen waschen und längs in Streifen schneiden. Die Auberginenspalten mit dem restlichen Olivenöl mischen und ca. 10 Minuten am Rand des Grills rundherum rösten.
4. Die Rote Bete in Würfel schneiden und die Petersilie fein hacken. Den Hummus auf einem Teller verstreichen und das gegrillte Gemüse, die Rote Bete und die Petersilie auf darauf anrichten.

### ZUTATEN

400 g	Möhren
200 g	Hummus
100 g	Rote Bete, vorgekocht vakuumiert
10 g	Petersilie
4 EL	Olivenöl
2	Auberginen
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 298 G)

Brennwert	337 kcal / 1395 kJ
Fett	25 g
davon ges. Fettsäuren	3.0 g
Kohlenhydrate	16.0 g
davon Zucker	11.0 g
Eiweiß	6.3 g
Salz	0.9 g

DI

## GRILL-CHAMPIGNONS mit Rucola-Gorgonzola



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen und die Stiele entfernen. Den Rucola waschen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und zusammen mit den Champignonstielen und einer Handvoll Rucola fein hacken. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Frischhaltedose das Öl mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Pilze dazugeben und mit geschlossenem Deckel schütteln, bis alle Champignons mariniert sind. Die Champignons mit der Rucola-Gorgonzola-Mischung füllen.
3. Aus dem Balsamico, dem Olivenöl, dem Senf und den Kräutern eine Vinaigrette rühren. Mit  $\frac{1}{4}$  TL Salz und einer Prise Zucker abschmecken und die Vinaigrette mit dem restlichen Rucola vermengen.
4. Die Champignons vorsichtig auf den Rost des angeheizten Grills setzen. Bei nicht zu starker Hitze etwa 10 Minuten grillen bis der Käse geschmolzen ist. Die Grill-Champignons mit dem Rucola-Salat servieren.

### ZUTATEN

125 g	Rucola
100 g	Gorgonzola
3 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Italienische Kräuter, tiefgekühlt
$\frac{1}{2}$ TL	Senf
1 Prise	Zucker
8	Riesen-Champignons
1	Kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 227 G)

Brennwert 296 kcal / 1226 kJ

	Fett	24.6 g
	davon ges. Fettsäuren	2.2 g
	Kohlenhydrate	7.4 g
	davon Zucker	3.3 g
	Eiweiß	9.5 g
	Salz	1.8 g



MI

# GEGRILLTE BLUMENKOHL-STEAKS mit Kräutersauce



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Petersilie abbrausen und hacken. Die Zwiebel abziehen, die Chili waschen und beides ebenfalls hacken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Zitrone auspressen. Alle Zutaten vermengen und mit dem Olivenöl in einem Mörser zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Blumenkohl waschen. Den Strunk kürzen, so dass die Köpfe gut stehen. Aus der Mitte durch den Strunk hindurch 3-4 dicke Scheiben (ca. 3 cm) pro Blumenkohl herausschneiden. Die Scheiben auf einer Seite mit der Kräutersauce einstreichen.
3. Den Blumenkohl mit der eingestrichenen Seite nach unten auf eine Grillplatte oder in eine Grillpfanne legen. Bei geschlossenem Grill und mittlerer Hitze (ca. 160 °C) 5-10 Minuten garen. Die andere Seite mit der Kräutersauce bestreichen, vorsichtig wenden und ebenfalls 5-10 Minuten grillen.
4. Die Blumenkohl-Steaks vom Grill nehmen und mit der übrigen Kräutersauce und den Granatapfelkernen garniert servieren.
5. Tipp: die Abschnitte vom Blumenkohl einfach für einen leckeren Salat weiterverwenden.

## ZUTATEN

2 kg	Blumenkohl
80 ml	Olivenöl
2 EL	Granatapfelkerne
2 Töpfe	Petersilie
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
1	Rote Zwiebel
½	Zitrone
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 430 G)

Brennwert	292 kcal / 1212 kJ
Fett	19.7 g
davon ges. Fettsäuren	2.8 g
Kohlenhydrate	12.5 g
davon Zucker	8.9 g
Eiweiß	10.4 g
Salz	0.8 g

DO

## FRUCHTIGE GARNELEN-SPIESSE vom Grill mit Zitronendip



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen auftauen lassen und die Holzspieße in Wasser legen. Die halbe Ananas schälen und würfeln. Die Seiten neben dem Mangokern abschneiden. In das Fruchtfleisch dieser beiden Hälften erst ein grobes Würfelmuster bis direkt vor die Schale schneiden. Dann einen Schnitt entlang der Schale machen, sodass Würfel abgeschnitten werden.
2. Für den Zitronen-Dip den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft glattrühren. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Korianderpulver abschmecken.
3. Die Garnelen mit dem Chilisalz würzen. Abwechselnd die Garnelen, die Mango und die Ananas auf die gewässerten Spieße stecken.
4. Den Grill anheizen. Das Baguette auf dem Grill anrösten. Die Garnelenspieße in Grillschalen von jeder Seite 3 Minuten grillen. Auf einem Salatblatt anrichten und mit dem Baguette servieren.

### ZUTATEN

250 g	Garnelen
200 g	Joghurt
2 EL	Zitronensaft
4 Blätter	Salat
1	Mango, nicht zu reif
1	Steinofenbaguette
½	Ananas
	Chilisalz
	Korianderpulver
	Pfeffer
	Salz

**Außerdem:** Holzspieße

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 306 G)

Brennwert	316 kcal / 1335 kJ
Fett	2.8 g
davon ges. Fettsäuren	0.7 g
Kohlenhydrate	48.9 g
davon Zucker	19.2 g
Eiweiß	20.4 g
Salz	1.6 g

FR

# GRILL-CHEESEBURGER mit Rindfleisch und Senf-Mayo-Sauce



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und schneiden. 4 Gewürzgurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen.
2. Die Hälfte der zimmerwarmen Milch mit dem Öl, den beiden Sorten Senf und 1 EL Sud der Gewürzgurken in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend die Zwiebel unter die Senf-Mayonnaise heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mayonnaise mit der restlichen Milch zu einer Sauce verdünnen. Vorsicht: Nicht gleich die ganze Milch zum Pürieren nehmen, da sonst keine stabile Emulsion entsteht.
3. Den Grill anheizen. Die Burgerbrötchen aufschneiden und mit den Schnittflächen nach unten kurz auf dem Grill rösten. Vom Grill nehmen.
4. Nun die Burgerpatties, von beiden Seiten grillen. Sind sie fast fertig, je eine halbe Scheibe Käse auf jedes Patty legen und kurz schmelzen lassen. Das Fleisch nicht mehr wenden.
5. Jetzt belegt sich jeder seinen Burger selber: Die Burgerbrötchen mit der Senf-Mayo-Sauce bestreichen. Die untere Brötchenhälfte mit dem Salat, den Gewürzgurken und dem Fleisch belegen. In den Brötchendeckel die Tomaten legen und den Hamburger damit verschließen.

## ZUTATEN

<b>690 g</b>	Dry Aged Rind Burger
<b>150 ml</b>	Milch
<b>150 ml</b>	Pflanzenöl
<b>2 TL</b>	Senf
<b>2 TL</b>	Süßer Senf
<b>4 Blätter</b>	Salat
<b>2 Scheiben</b>	Maasdamer
<b>4</b>	Gewürzgurken
<b>4</b>	Hamburger-Brötchen
<b>2</b>	Tomaten
<b>1</b>	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 369 G)

Brennwert	849 kcal / 3534 kJ
Fett	72.3 g
davon ges. Fettsäuren	22.7 g
Kohlenhydrate	14.5 g
davon Zucker	8.0 g
Eiweiß	35.2 g
Salz	2.9 g