

FRISCH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Sonnenblumenöl / Sojasauce / Weißweinessig / Sesamöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver/ Muskatnuss / Chilisalز / Gemüsebrühe / Sesam / Backpulver / Crushed Ice / Zucker /

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Spaghetti 500 g
- Kokosnussmilch 200 g
- Speisestärke 90 g
- Paniermehl 30 g
- Mandeln (gehobelt) 20 g
- Süßer Senf 10 g
- Haferdrink 250 ml
- Eier 7

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Brokkoli 600 g
- Kartoffeln 600 g
- Möhren 500 g
- Blattspinat 300 g
- Kirschtomaten 100 g
- Ingwer 40 g
- Radieschen ½ Bund
- Koriander 10 Stiele
- Basilikum 2-3 Stiele
- Knoblauchzehen 9
- Schalotten 6

- Frühlingszwiebeln 5
- Champignons 4
- Limetten 2
- Zwiebeln 2
- Chilischote, grün 1
- Chilischote, rot 1
- Zitrone (unbehandelt) 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Rinderhackfleisch 800 g
- Tofu 350 g
- Blätterteig 275 g
- Frischkäse 200 g
- Räucherlachs 150 g
- Butter 60 g
- Vollmilch 125 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen 500

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

VEGANE SPINATPASTA mit Cherrytomaten



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. Den Spinat waschen, gut trockentupfen und grob schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Das Gemüse mit der Kokosnussmilch, dem Haferdrink und der Speisestärke mit einem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Spinatsauce in einem Topf kurz aufkochen und köcheln lassen.
4. Die Cherrytomaten waschen, halbieren und in der Pfanne in etwas Olivenöl anbraten.
5. Die Spaghetti abgießen, mit der veganen Spinatsauce vermengen und mit den Cherrytomaten und Basilikumblättern servieren.

ZUTATEN

500 g	Spaghetti
200 g	Frischer Blattspinat
100 g	Cherrytomaten
250 ml	Haferdrink
200 ml	Kokosnussmilch
2 EL	Speisestärke
1-2 EL	Olivenöl
2-3 Zweige	Basilikum
2	Knoblauchehehen
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 329 G)

Brennwert	652 kcal / 2746 kJ
Fett	18.1 g
davon ges. Fettsäuren	11.7 g
Kohlenhydrate	100.6 g
davon Zucker	6.8 g
Eiweiß	17.2 g
Salz	0.9 g

DI

GESCHMORTE MÖHREN auf Erbsenpüree mit Tofuscheiben



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu auspacken und in ein Küchentuch einschlagen. Mit einem Topf voller Wasser oder anderen Gewichten beschweren, damit die Flüssigkeit herausgepresst wird. Das dauert etwa 30 Minuten. Die Zitrone abreiben und auspressen.
2. Die Möhren schälen und in 10 cm große Stücke schneiden. Dicke Möhren längs teilen, damit alle Stangen etwa gleich dick sind. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Möhren mit dem Knoblauch in etwas Öl bräunen. Mit der Hälfte des Zitronensafts und 200 ml Brühe in einem Topf mindestens 30 Minuten köcheln lassen.
3. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. In einem Topf die Erbsen und die Zwiebeln mit 100 ml Brühe, dem restlichen Zitronensaft und dem Zitronenabrieb etwa 8-10 Minuten kochen. Pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch Wasser zugeben. Mit dem Chilisalz und dem Pfeffer abschmecken.
4. Den Tofu in Scheiben schneiden. Aus der Speisestärke, dem Chilisalz, dem Pfeffer und dem Paprikapulver einen Rub (trockene Marinade) herstellen. Den Tofu im Rub wälzen und scharf anbraten.
5. Nun das Erbsenpüree auf Tellern anrichten. Die geschmorten Möhren abtropfen lassen und auf das Erbsenpüree legen. Mit den knusprigen Tofuscheiben servieren.

ZUTATEN

500 g	Erbsen (tiefgekühlt)
500 g	Möhren
350 g	Tofu
300 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Speisestärke
2 EL	Pflanzenöl
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone (unbehandelt)
1	Zwiebel
	Chilisalz
	Paprikapulver
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 444 G)

Brennwert	254 kcal / 1067 kJ
Fett	6.7 g
davon ges. Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	26.5 g
davon Zucker	14.7 g
Eiweiß	16.5 g
Salz	1.2 g

MI

BROKKOLI-AUFLAUF



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform buttern. Die Kartoffelscheiben in die Auflaufform geben und mit der Brühe übergießen.
2. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse auf die Kartoffeln in die Auflaufform geben.
3. Die Eier aufschlagen, mit der Milch verquirlen und mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Muskat würzen. Die Eiermilch über den Brokkoli geben.
4. Alles mit dem Paniermehl und den Mandelblättchen bestreuen. Mit einem Messer kleine Stücke von der Butter abstreichen und diese Butterflockchen auf dem Paniermehl verteilen.
5. Den Brokkoli-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 50 Minuten backen. Die ersten 30 Minuten mit Backpapier abdecken und die letzten 20 Minuten offen backen. So kann nichts verbrennen.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
600 g	Brokkoli
40 g	Butter
30 g	Paniermehl
20 g	Mandeln, gehobelt
250 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Vollmilch
4	Eier
1	Zwiebel
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 482 G)

Brennwert	395 kcal / 1652 kJ
Fett	18 g
davon ges. Fettsäuren	7.4 g
Kohlenhydrate	38 g
davon Zucker	7.8 g
Eiweiß	15.8 g
Salz	1.3 g

DO



RADIESCHENTARTE mit Frischkäse und Räucherlachs



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den frischen Blätterteig rausrollen, eine Tarteform damit auslegen und einen Rand hochziehen. Den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen.
2. Den Frischkäse und die Eier mit dem Senf, dem Salz und dem Pfeffer mixen. Die Hälfte der Mischung auf der Tarte verstreichen. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Frischkäse-Mischung geben.
3. Die Radieschen und die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die restliche Frischkäse-Mischung auf die Tarte streichen und mit den Radieschen und Frühlingszwiebeln belegen.
4. Die Radieschentarte im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) mit Backpapier bedecken und ca. 45 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten Backzeit das Backpapier runternehmen, damit der Teig schön braun und knusprig wird. Lauwarm servieren.

ZUTATEN

200 g	Friskkäse
150 g	Räucherlachs
2 TL	Süßer Senf
½ Bund	Radieschen
1 Packung	Frischer Blätterteig (275 g)
3	Eier
3	Frühlingszwiebeln
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 242 G)

Brennwert	412 kcal / 1724 kJ
Fett	23.7 g
davon ges. Fettsäuren	9.8 g
Kohlenhydrate	29.6 g
davon Zucker	4.3 g
Eiweiß	19.2 g
Salz	2.8 g

FR



ASIATISCHE FLEISCHBÄLLCHEN mit Spinat-Pilz-Salat



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUTATEN

Für die Fleischbällchen:

- 800 g Rinderhackfleisch
- 4 EL Speisestärke
- 2 EL Backpulver
- 2 EL Crushed Ice
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Bio-Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Schalotten
- Pfeffer
- Salz

Für den Salat:

- 100 g Babyspinat
- 20 g Bio-Ingwer
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 6 Stiele Koriander
- 4 Champignons braun
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Limetten
- 2 Schalotten
- 1 Chilischote, grün
- Sesam

Zum Braten:

- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 2 TL Bio-Ingwer
- 4 Stiele Koriander
- 1 Chilischote, rot

DIE ZUBEREITUNG FINDEST DU AUF DER NÄCHSTEN SEITE.

FR



ASIATISCHE FLEISCHBÄLLCHEN mit Spinat-Pilz-Salat



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Fleischbällchen einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Sieden bringen. Die Schalotte, den Knoblauch und den Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Hackfleisch, Speisestärke, Backpulver, Eis, 4 EL Wasser, Sojasauce sowie 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einen Standmixer geben und solange pürieren, bis eine feine Masse entsteht.
2. Das Öl mit etwas Wasser vermischen. Die Hände mit der Öl-Wasser-Mischung einreiben und aus der Masse pro Portion 7 Fleischbällchen formen. Anschließend direkt in das siedende Wasser geben und garen bis sie an der Oberfläche schwimmen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Für den Salat die Frühlingszwiebeln und die Chilischote waschen, trocken tupfen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das grüne Ende der Frühlingszwiebeln zum Braten beiseitelegen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und den Teil für den Salat fein hacken.
4. Schalotte, Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken. Die Limetten auspressen. Alle Zutaten mit Sojasauce, Essig und den Ölen in einer großen Schüssel verrühren. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Spinat und der Vinaigrette vermengen.
5. Zum Braten den Ingwer schälen, die Chili entkernen und zusammen mit dem restlichen Koriander fein hacken. Sonnenblumenöl und Butter in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Die Fleischbällchen darin unter Schwenken 2–4 Min. anbraten. Chili und Ingwer kurz dazugeben. Zucker, Sojasauce, Koriander und die restliche Frühlingszwiebel in die Pfanne geben. Die Bällchen darin schwenken, bis sie glasiert sind. Mit Salat anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 457 G)

Brennwert	975 kcal / 4048 kJ	
Fett	74.7 g	
davon ges. Fettsäuren	12.7 g	
Kohlenhydrate	30.0 g	
davon Zucker	12.7 g	
Eiweiß	43.0 g	