



VEGAN DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Balsamico / Essig / Salz / Pfeffer / Tandoori / Currypulver / Cayennepfeffer / Paprikapulver (edelsüß und rosenscharf) / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Couscous 250 g
- Apfelmus 100 g
- Tomatenmark 100 g
- Senf, mittelscharf 50 g
- Ahornsirup 20 g
- Gewürzgurken 2 Gläser
- Hamburger-Brötchen 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1,6 kg
- Tomaten 400 g
- Champignons 250 g
- Mini-Romanasalat 50 g
- Minze 3 Zweige
- Petersilie 2 Zweige
- Auberginen 3
- Zwiebeln 3
- Knoblauchzehen 2
- Gelbe Paprika 1
- Granatapfel 1
- Nektarine 1

- Pfirsich 1
- Rote Zwiebel 1
- Rote Paprika 1
- Zucchini 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Vegane Bratwürstchen 300 g
- Veganer Mandeljoghurt 200 g
- Vegane Grill- oder Flammenspieße 160 g
- Vegane Burger-Patties 4
- Vegane Grillsteaks 4

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Italienische Kräuter 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

VEGANE GRILL- UND FLAMMENSPIESSE mit veganem Kartoffelsalat



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln abbürsten und mit der Schale in Salzwasser garen. Je nach Größe der Pellkartoffeln dauert das 20–30 Minuten. Sie sollten etwas bissfester als gewöhnlich sein. Die heißen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Etwas Gurkenwasser zur Seite stellen. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln, die Zwiebelwürfel und die Gurkenscheiben in einer großen Schüssel mischen.
3. Für das Dressing den veganen Joghurt mit dem Essig, dem Ahornsirup, und dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und unter das Dressing mischen.
4. Das Dressing mit dem Kartoffelsalat vermengen und mit dem Gurkenwasser, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken.
5. Den Grill anfeuern. Die veganen Grill- oder Flammenspieße kurz grillen und mit dem Kartoffelsalat servieren.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
200 g	Veganer Mandeljoghurt
160 g	Vegane Grill- oder Flammenspieße
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Senf
1-2 EL	Essig
2 Zweige	Petersilie
1 Glas	Gewürzgurken
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 441 G)

Brennwert	403 kcal / 1691 kJ
Fett	11.8 g
davon ges. Fettsäuren	4.3 g
Kohlenhydrate	49.4 g
davon Zucker	9.9 g
Eiweiß	19.6 g
Salz	2.6 g



DI

VEGANE CURRYWURST mit Kartoffel-Wedges vom Grill



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und der Länge nach in Spalten schneiden. Je ½ TL Salz, Pfeffer und Paprikapulver mit dem Olivenöl in einer Frischhaltedose verrühren. Die Kartoffelspalten dazugeben und die Dose mit geschlossenem Deckel schütteln, bis die Wedges mariniert sind.
2. Aus dem Tomatenmark, dem Senf, dem Apfelmus und 60 ml Wasser die Currywurst-Sauce rühren. Mit etwas Brühe, dem Pfeffer, dem Curry- und dem Paprikapulver würzen.
3. Den Grill anheizen. Die Wedges in einer Aluschale 20–30 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden. Die veganen Bratwürstchen grillen (ggf. schon in Scheiben schneiden) und mit den Kartoffelspalten anrichten. Die Currysauce über die Wurst geben und servieren.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
300 g	Vegane Bratwürstchen
100 g	Apfelmus
100 g	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
2 TL	Senf, mittelscharf
1 TL	Gemüsebrühe
	Currypulver
	Paprikapulver, edelsüß oder rosenscharf
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 337 G)

Brennwert	405 kcal / 1698 kJ
Fett	17.0 g
davon ges. Fettsäuren	1.1 g
Kohlenhydrate	45.5 g
davon Zucker	8.6 g
Eiweiß	14.2 g
Salz	2.1 g

MI

VEGANE GRILLSTEAKS mit buntem Grillgemüse



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen, große Pilze vierteln, kleinere halbieren. Das restliche Gemüse waschen, Paprika entkernen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Frischhaltedose eine Marinade aus den italienischen Kräutern, dem Olivenöl, dem Balsamico und den Gewürzen rühren. Das Gemüse zugeben, Deckel drauf und gut schütteln. Besonders lecker schmeckt das Grillgemüse, wenn du es ein paar Stunden vorher marinierst.
3. Den Grill anheizen. Das Gemüse in eine Grillschale geben. Auf dem Rand des Grillrosts rösten, dabei mehrmals wenden. Die veganen Grillsteaks auf der Mitte des Rosts grillen und mit dem Grillgemüse servieren.

ZUTATEN

300 g	Tomaten
250 g	Champignons
175 g	Vegane Grillsteaks
3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
2 TL	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
1	Aubergine
1	Gelbe Paprika
1	Rote Paprika
1	Zucchini
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 359 G)

Brennwert	303 kcal / 1259 kJ
Fett	18.2 g
davon ges. Fettsäuren	2.4 g
Kohlenhydrate	13.3 g
davon Zucker	11.0 g
Eiweiß	17.4 g
Salz	1.2 g

DO

GRILL-AUBERGINEN mit Couscous und Granatapfel



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen und halbieren. Die Schnittstelle großzügig mit Salz bestreuen, 10 Minuten einziehen lassen und das Salz grob entfernen. Die Aubergine rautenförmig einschneiden und rundherum mit dem Olivenöl einpinseln.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Vom Herd nehmen, den Couscous einrühren und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Granatapfel halbieren und die Kerne lösen. Die Minze waschen und hacken. Beides mit dem Couscous vermengen und mit Tandoori abschmecken.
4. Die Auberginenhälften auf dem angeheizten Grill ca. 15 Minuten rösten, dabei mehrfach wenden. Den Couscous auf den Auberginen anrichten.

ZUTATEN

250 g	Couscous
250 ml	Gemüsebrühe
2-3 EL	Olivenöl
½ TL	Tandoori
3 Zweige	Minze
2	Auberginen
1	Granatapfel
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 230 G)

Brennwert	225 kcal / 938 kJ
Fett	11.7 g
davon ges. Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	23.2 g
davon Zucker	8.0 g
Eiweiß	4.5 g
Salz	0.6 g

FR

VEGANER BURGER mit Pfirsich-Nektarinen-Salsa



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und hacken. Den Pfirsich und die Nektarine von der Haut befreien, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel in dem Öl anschwitzen.
2. Den Pfirsich und die Nektarine hinzugeben und für 2–3 Minuten erhitzen, bis die Stücke weich sind. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
3. Die Tomate und den Salat waschen, die rote Zwiebel schälen. Die Tomate und die Zwiebel in Ringe schneiden und den Salat kleiner zupfen. Die Gurken in dünne Scheiben schneiden.
4. Die veganen Patties von beiden Seiten knusprig braten. Die Brötchen aufschneiden, die Schnittflächen der unteren Hälften mit dem Senf bestreichen und mit dem Salat belegen.
5. Die gebratenen Patties, die Gurken- und die Tomatenscheiben sowie die Zwiebelringe darauf verteilen und die Pfirsich-Nektarinen-Salsa darauf geben. Die veganen Burger zuklappen und genießen!

ZUTATEN

50 g	Mini-Romanasalat
2 EL	Senf, mittelscharf
1 TL	Olivenöl
2 Msp.	Cayennepfeffer
4	Gewürzgurken
4	Hamburger Brötchen
4	Vegane Burger-Patties
1	Knoblauchzehe
1	Nektarine
1	Pfirsich
1	Tomate
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 302 G)

Brennwert	319 kcal / 1332 kJ
Fett	13.7 g
davon ges. Fettsäuren	11 g
Kohlenhydrate	25.3 g
davon Zucker	12.6 g
Eiweiß	20 g
Salz	2.8 g