



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Currypulver / Zucker / Zitronensaft

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl 250 g
- Schwarze Oliven 250 g
- Maisgrieß 100 g
- Sonnenmais 100 g
- Tomatenmark 30 g
- Thunfisch 1 Dose

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Tomaten (klein) 200 g
- Champignons 100 g
- Staudensellerie 3 Stangen
- Petersilie ½ Topf
- Knoblauchzehen 5
- Möhren 4
- Avocados 4
- Rote Zwiebeln 3
- Frühlingszwiebel 3
- Gelbe Paprika 3
- Rote Paprika 2
- Limetten 2
- Mangos 2

- Tomaten 1-2
- Chilischote 1
- Aubergine 1
- Zwiebel 1
- Gurke 1
- Bio-Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchen-Drumsticks 1 kg
- Mozzarella 250 g
- Saure Sahne 200 g
- Crème fraîche 150 g
- Frischkäse 150 g
- Butter 20 g
- Milch (oder Haferdrink) 150 ml
- Halloumi 2
- Frischer Hefewürfel 1

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen 200 g
- Kräuter 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

GEFÜLLTE BROTE vom Grill



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Milch oder den Haferdrink lauwarm erwärmen. Den Zucker hineingeben, die Hefe darin zerbröseln und ca. 15 Minuten quellen lassen. Den Haferdrink mit dem Mehl, dem Salz und dem Öl zu einem Teig verarbeiten. Die Schüssel abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Möhre schälen und mit einem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden. Die Aubergine waschen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Oliven kleinschneiden.
3. Den Grill anheizen. Die Aubergine, die Möhren und den Knoblauch mit 2 EL Olivenöl vermengen und in einer Grillpfanne oder Grillschle auf dem Grill ca. 10 Minuten grillen. Den Mais, die Oliven und die Frühlingszwiebeln dazugeben.
4. Das Tomatenmark und den Saft einer Limette untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella würfeln und ebenfalls untermischen.
5. Den Teig vierteln und aus dem Stücken längliche Teigfladen formen. Etwas von der Gemüsefüllung in die Mitte geben und den Teig mittig zusammenklappen. Die Enden andrücken.
6. Die gefüllten Brote mit je ½ EL Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen. Auf dem Grill am Rand bei möglichst niedriger Temperatur ca. 5 Minuten je Seite goldbraun grillen.

ZUTATEN

250 g	Weizenmehl
250 g	Mozzarella
100 g	Sonnenmais
100 g	Schwarze Oliven
150 ml	Milch (oder Haferdrink)
4 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
3	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Prise Zucker
1	Limette
1	Prise Salz
1	EL Rapsöl
1	Möhre
1	Aubergine
½	Würfel frische Hefe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 250 G)

Brennwert	306 kcal / 1272 kJ
Fett	20.0 g
davon ges. Fettsäuren	7.9 g
Kohlenhydrate	14.0 g
davon Zucker	9.7 g
Eiweiß	16.3 g
Salz	1.9 g

DI



GEGRILLTE PAPRIKA auf Erbsenpolenta



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika waschen, putzen und in dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob zerteilen. Das Gemüse in eine Schüssel mit dem Olivenöl geben und vermengen. Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und unter die Menge rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Die Paprika auf dem Grill oder in der Grillpfanne von allen Seiten je 2 Minuten grillen.
3. Den Maisgrieß nach Packungsanweisung mit Gemüsebrühe zubereiten, nach der Hälfte der Zeit, die Erbsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter unterrühren.
4. Die gegrillten Paprikascheiben auf der Erbsenpolenta servieren.

ZUTATEN

200 g	Erbsen (tiefgekühlt)
100 g	Maisgrieß
3 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 296 G)

Brennwert	340 kcal / 1419 kJ
Fett	16.7 g
davon ges. Fettsäuren	4.1 g
Kohlenhydrate	34.8 g
davon Zucker	13.6 g
Eiweiß	7.8 g
Salz	0.4 g

MI



HALLOUMI-SPIESSE mit Zitronen-Dip



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Halloumi trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls grob schneiden, sodass sie vom Umfang den Halloumi-Würfeln ähneln. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Tomaten waschen. Die Zwiebeln schälen und vierteln.
2. Die Limette auspressen. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Limettensaft mit dem Olivenöl, den TK-Kräutern und dem Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Halloumi- und die Gemüsestücke mit der Marinade vermischen und für ca. 2 Stunden (am besten über Nacht) abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. So verbrennt das Holz nicht so schnell beim Grillen.
4. Die marinierten Käse- und Gemüsestücke abwechselnd auf die Spieße stecken und auf dem angeheizten Grill unter häufigem Wenden ca. 10 Minuten grillen, bis der Käse goldbraun und das Gemüse weich ist.
5. Für den Dip die Bio-Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Die Saure Sahne mit etwas Schalenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

200 g	Saure Sahne
200 g	kleine Tomaten
100 g	Champignons
5 EL	Olivenöl
1 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
2	Halloumi (je 225 g)
2	rote Zwiebeln
1	gelbe Paprika
1	Limette
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 237 G)

Brennwert	307 kcal / 1268 kJ
Fett	27.1 g
davon ges. Fettsäuren	7.8 g
Kohlenhydrate	7.9 g
davon Zucker	7.2 g
Eiweiß	6.2 g
Salz	4.1 g

DO

GEGRILLTE AVOCADO mit Thunfisch-Creme



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Thunfisch-Creme den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen, entkernen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und hacken.
2. Den Thunfisch in einer Schale fein zerzupfen und mit der Crème fraîche, den Tomaten, der Zwiebel und der Hälfte der Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur Weiterverwendung kühl stellen.
3. Die Avocados halbieren und Kerne entfernen. 1 EL Zitronensaft mit 1 EL Olivenöl verrühren und die Schnittflächen der Avocados damit bestreichen.
4. Den Grill anheizen und die Avocadohälften mit der Schnittfläche nach unten 2–4 Minuten direkt grillen, bis sie ein schönes Grillmuster bekommen haben.
5. Die Avocados ein bisschen abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Thunfisch-Creme toppen.
6. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

ZUTATEN

150 g	Crème fraîche
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
4	Avocados
1–2	Tomaten
1	kleine Zwiebel
½	Topf Petersilie
1	Dose Thunfisch (ca. 195 g)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 298 G)

Brennwert	627 kcal / 2579 kJ
Fett	62.1 g
davon ges. Fettsäuren	13.4 g
Kohlenhydrate	3a2 g
davon Zucker	4.6 g
Eiweiß	5.6 g
Salz	0.3 g

FR

GEGRILLTE HÄHNCHEN-DRUMSTICKS mit Gemüse und Mango



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Grill aufheizen (180 °C) und die Hähnchen-Drumsticks mit der Hautseite auf dem Rost verteilen und bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten von allen Seiten grillen.
2. Für den Mango-Dip die Mangos schälen, entsteinen und das Fruchtfleisch zusammen mit dem Frischkäse pürieren.
3. Die Chili waschen, hacken und unter den Dip mischen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
4. Die Möhren schälen, den Sellerie und die Gurke waschen und daraus Gemüse-Stick schneiden.
5. Die gegrillten Hähnchen-Sticks mit dem Knabber-Gemüse und dem Mango-Dip servieren.

ZUTATEN

1 kg	Hähnchen-Drumsticks
150 g	Frischkäse
3	Stangen Staudensellerie
2	Mangos
1	rote Chilischote
3	Möhren
½	Gurke
	Salz
	Pfeffer
	Currypulver

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 443 G)

Brennwert	679 kcal / 2820 kJ
Fett	49.7 g
davon ges. Fettsäuren	9.3 g
Kohlenhydrate	6.3 g
davon Zucker	5.8 g
Eiweiß	50.0 g
Salz	0.6 g