



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Essig / Salz / Pfeffer/ Chilisalز / Paprikapulver (scharf und edelsüß) / Zucker / Zimt / Chilipulver / Curripulver / Rinderbrühe / Puderzucker

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 500 g
- Parboiled Reis 250 g
- Cashewkerne 100 g
- Pesto Rosso 50 g
- Mayonnaise 40 g
- Erdnüsse 25 g
- Mandeldrink 150 ml
- Ahornsirup 10 ml
- Weizen-Wraps 6
- Ei 1
- Laugenbrezel 1

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1,8 kg
- Champignons 200 g
- Mini-Romarispen-tomaten 200 g
- Rucola 175 g
- Minze 2 Zweige
- Tomaten 8
- Paprika (Mix) 6

- Rote Zwiebeln 6
- Zwiebeln 4
- Auberginen 2
- Ingwer (ca. 3 cm) 2
- Möhren 2
- Apfel 1
- Avocado 1
- Gurke 1
- Limette 1
- Mango 1
- Zitrone 1
- Schnittlauch (zum Garnieren)

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Hackfleisch (gemischt) 800 g
- Räuchertofu 250 g
- Feta 200 g
- Joghurt 170 g
- Crevetten 160 g
- Vollmilch 3,5 % 150 ml
- Frischbackhefe 1 Würfel

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

MO

## VEGANE REIS-BOWL



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Cashews mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend abgießen. Die Zitrone auspressen. Die Cashews mit dem Mandeldrink, der Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, dem geschälten Ingwer und dem Ahornsirup zu einer sämigen Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Gurke längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Puderzucker und 3 EL Zitronensaft verrühren, über die Gurkenstücke geben und mit dem Chili-Salz würzen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
3. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und ausdampfen lassen. Den Tofu würfeln, in der Pfanne in Olivenöl knusprig braten und beiseitelegen.
4. Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
5. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in sehr feine Streifen schneiden.
6. Den Reis auf vier Schüsseln verteilen und mit den eingelegten Gurken, dem Tofu, den Pilzen und den Möhren belegen. Mit der Sauce beträufeln und mit den Erdnüssen garniert servieren.

### ZUTATEN

250 g	Parboiled Reis
250 g	Räuchertofu
200 g	Champignons
100 g	Cashewkerne
25 g	Erdnüsse
125 ml	Mandeldrink
2 EL	Olivenöl
1 EL	Ahornsirup
1 ½ TL	Puderzucker
2 Prisen	Chilisalz
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
1	Rote Zwiebel
1	Salatgurke
1	Zitrone
	Paprikapulver, scharf
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 465 G)

Brennwert	530 kcal / 2199 kJ
Fett	29.4 g
davon ges. Fettsäuren	3.9 g
Kohlenhydrate	41.3 g
davon Zucker	12.6 g
Eiweiß	20.8 g
Salz	2.0 g

DI

# KARTÖFFELCHEN MIT PAPRIKA aus dem Ofen



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, abtrocknen, evtl. halbieren, in eine Schüssel geben, salzen und das Olivenöl untermengen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 20 Minuten garen.
2. Die Paprika putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und putzen.
3. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Paprika und die Tomaten nach 15-10 Minuten Garzeit zu den Ofenkartoffeln geben und auf dem Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen und ca. 20 Minuten fertig garen.
4. Den Joghurt mit dem Pesto glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola putzen und vor dem Servieren unter die Ofenkartoffeln mit Paprika heben. Dazu die Joghurtsauce reichen.

## ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
200 g	Mini-Romarispentomaten
150 g	Joghurt
125 g	Rucola, alternativ: Pflücksalat
50 g	Pesto Rosso
5 EL	Olivenöl
6	Paprika (gemixt)
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 698 G)

Brennwert	573 kcal / 2395 kJ
Fett	26.6 g
davon ges. Fettsäuren	4.8 g
Kohlenhydrate	63.2 g
davon Zucker	20.4 g
Eiweiß	12.6 g
Salz	0.8 g

MI

# PIDE mit Aubergine und Feta



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser lösen. Das Hefewasser mit dem Mehl, dem Zucker, 1 TL Salz, dem Joghurt und 2 EL Olivenöl zu einem Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1-1,5 Stunden gehen lassen.
2. Für die Füllung die Auberginen und die Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Minze waschen und hacken.
3. Die Zwiebel in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Das Paprikapulver, den Zimt, Salz und Pfeffer und den Knoblauch dazugeben und kurz anrösten. Die Temperatur verringern, die Auberginen kurz anbraten und die gehackten Tomaten hinzufügen. Die Pfanne abdecken und das Gemüse ca. 15 Minuten schmoren.
4. Den Feta zerkrümeln und zusammen mit der Minze untermischen.
5. Den Teig in vier Portionen teilen und zu Kugeln formen. Aus jeder Kugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche einen ovalen Fladen ausrollen. Je zwei Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
6. Die Fladen mit der Auberginen-Feta-Füllung belegen. Dabei zu allen Rändern einen ca. 2 cm großen Rand frei lassen. Die Teigländer an der langen Seite nach innen klappen. Die Spitzen etwas zusammendrücken, sodass die Pide-typische Schiffchen-Form entsteht.

## ZUTATEN

<b>500 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>200 g</b>	Feta
<b>3 EL</b>	Olivenöl
<b>2 EL</b>	Joghurt
<b>1 TL</b>	Paprikapulver, scharf
<b>1 Würfel</b>	Frischbackhefe
<b>2 Prisen</b>	Zimt
<b>1 Prise</b>	Zucker
<b>2 Zweige</b>	Minze
<b>4</b>	Tomaten
<b>2</b>	Auberginen
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1</b>	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 396 G)

Brennwert	707 kcal / 2973 kJ
Fett	21.8 g
davon ges. Fettsäuren	8.1 g
Kohlenhydrate	97.5 g
davon Zucker	8.2 g
Eiweiß	25.2 g
Salz	2.9 g

DO

## GARNELEN-MANGO-WRAPS



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Mango und die Avocado schälen und in Streifen schneiden. Den Rucola waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Limette halbieren, die Hälfte auspressen und etwas Saft über die Avocado träufeln. ½ TL Limettensaft mit der Mayonnaise vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
2. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Das Currypulver und Paprikapulver untermengen, kurz mitbraten. Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.
3. Die Wraps in einer Pfanne kurz von beiden Seiten erhitzen. Mit der Mayonnaise bestreichen, dabei oben und unten einen Rand lassen.
4. Den Rucola und die Zwiebelscheiben verteilen und anschließend die Garnelen darauf platzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abwechselnd die Tomaten, die Mango und die Avocado dazu geben.
5. Die Ränder einklappen und den Wrap von einer offenen Seite auf die andere rollen. Schräg durchschneiden und in etwas Butterbrotpapier einwickeln. Einpacken und genießen.

### ZUTATEN

160 g	Crevetten (Garnelen)
50 g	Rucola
4 EL	Mayonnaise
1 EL	Olivenöl
1 EL	Currypulver
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Stück	Ingwer (3 cm)
6	Weizen-Wraps
4	Tomaten
1	Avocado
1	Knoblauchzehe
1	Limette
1	Mango
1	Rote Zwiebel
	Chilipulver
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 358 G)

Brennwert	634 kcal / 2651 kJ
Fett	31.4 g
davon ges. Fettsäuren	5.1 g
Kohlenhydrate	63.2 g
davon Zucker	13.3 g
Eiweiß	19.8 g
Salz	2.0 g

FR

# SOMMERLICHER KARTOFFELSALAT mit Fleischpflanzerln



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale 20–30 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Apfelscheiben und der Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Schüssel mischen. Die Brühe mit 2 TL Senf und dem Essig aufkochen, über die Kartoffeln gießen und 30 Minuten durchziehen lassen.
4. Die Brezel in kleine Stücke schneiden, mit heißer Milch übergießen und 10 Minuten einweichen lassen. Den Knoblauch schälen und pressen.
5. Das Hackfleisch, die eingeweichte Brezel, das Ei, den Knoblauch, die restlichen Zwiebelwürfel und den Senf gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Hackmasse 12 Frikadellen formen und in 2 EL Öl in einer großen Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Das restliche Öl unter den Kartoffelsalat mischen. Mit Fleischpflanzerln und Schnittlauch garniert servieren.

## ZUTATEN

<b>800 g</b>	Hackfleisch (gemischt)
<b>800 g</b>	Kartoffeln
<b>150 ml</b>	Rinderbrühe
<b>150 ml</b>	Vollmilch 3,5%
<b>8 EL</b>	Rapsöl
<b>4 EL</b>	Essig
<b>3 TL</b>	Senf
<b>4</b>	Rote Zwiebeln
<b>1</b>	Apfel
<b>1</b>	Ei
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1</b>	Laugenbrezel
	Schnittlauch (zum Garnieren)
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 624 G)

Brennwert 895 kcal / 3733 kJ

	Fett	53.6 g	
	davon ges. Fettsäuren	7.7 g	
	Kohlenhydrate	58.4 g	
	davon Zucker	10.4 g	
	Eiweiß	41.1 g	
	Salz	1.6 g	