



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Chilipulver / Paprikapulver (rosenscharf und edelsüß) / Currypulver / Oregano (getrocknet) / Thymian (getrocknet) / Knoblauchpulver / Gemüsebrühe / Zitronensaft / Zucker

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl 400 g
- Kidneybohnen 400 g
- Basmatireis 300 g
- Tomatenmark 120 g
- Mais (Dose) 120 g
- Remoulade 100 g
- Chilisauce 20 g
- Senf 10 g
- Tortilla-Wraps 4
- Gewürzgurken 4
- Oliven (entsteint) 4
- Baguette 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zwiebeln 360 g
- Tomaten 7
- Knoblauchzehen 6
- Kartoffeln (groß) 4
- Frühlingszwiebeln 3
- Rote Zwiebeln 2
- Avocados 2

- Rote Paprika 2
- Eisbergsalat 1
- Limette 1
- Zitrone 1
- Stangensellerie 3 Stangen
- Petersilie 3 Zweige

AUS DEM KÜHLREGAL

- Pulled Pork 550 g
- Vegetarische Würstchen 450 g
- Crème fraîche 300 g
- Frischkäse 150 g
- Butter 100 g
- Buttermilch 100 g
- Reibekäse 100 g
- Frische Hefe 21 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Riesengarnelenschwänze 500 g
- Kräuter 30 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO



PIZZA-DONUTS



4 Portionen



110 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Hefe, den Zucker und 150 ml lauwarmes Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Das Hefe-Wasser mit Mehl, dem Salz und dem Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen.
2. Für den Belag das Tomatenmark mit 2 EL Wasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
3. Die Veggie-Wurstchen in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen und die Oliven in Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und hacken.
4. Den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Teigstrang rollen und zu einem Donut-Kreis legen. Die Enden gut zusammendrücken.
5. Die Pizza-Donut-Teiglinge auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit genügend Abstand verteilen. Abgedeckt noch einmal 15 Minuten gehen lassen.
6. Die Pizza-Donuts mit der Tomatensauce bestreichen, den geriebenen Käse, die Wurstchen-Würfel, den Mais und die Oliven darauf verteilen.
7. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

ZUTATEN

300 g	Weizenmehl
100 g	Tomatenmark
100 g	Reibekäse
21 g	frische Hefe
4 EL	Olivenöl
2 EL	Mais
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
4	Oliven (entsteint)
2	vegetarische Wurstchen
1	Frühlingszwiebel
	Pfeffer
	Oregano (getrocknet)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 196 G)

Brennwert	594 kcal / 2487 kJ
Fett	27.5 g
davon ges. Fettsäuren	8.6 g
Kohlenhydrate	61.9 g
davon Zucker	5.3 g
Eiweiß	21.7 g
Salz	2.9 g

DI



GEFÜLLTE TACO-SCHALEN mit Gemüse



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Taco-Schalen aus den Wraps kleinere Teigkreise (ca. 15 cm Ø) ausschneiden. Jeden Teigkreis von beiden Seiten mit etwas Rapsöl einstreichen. Anschließend so in eine kleine ofenfeste Schale legen, dass eine leicht wellige Taco-Schale entsteht.
2. Für den Belag das Tomatenmark mit 2 EL Wasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
3. Die Taco-Schälchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 15 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen, bis die Taco-Schalen fest genug zum Befüllen sind.
4. Für die Füllung die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
5. Die Paprika und die Zwiebeln in 1 EL Olivenöl braten, bis sie weich sind und Röstaromen bekommen haben. Den Knoblauch, Mais und Kidneybohnen in die Pfanne geben. Das Tomatenmark unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver und Curry würzen.
6. Die Avocados schälen, entkernen und würfeln. Mit dem Saft der Limette beträufeln. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln waschen und würfeln. Den Koriander waschen.
7. Die Taco-Schalen mit dem Pfannengemüse, den Avocados, den Tomaten und der Frühlingszwiebel füllen. Mit dem Koriander garnieren.
8. Mit einem Klecks Crème fraîche servieren und genießen.

ZUTATEN

100 g	Mais (aus der Dose)
100 g	Crème fraîche
2 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
4	Tortilla-Wraps
2	Tomaten
2	Frühlingszwiebeln
2	Avocados
2	rote Paprika
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Limette
1	Dose (400 g) Kidneybohnen
	Salz
	Pfeffer
	Chilipulver
	Olivenöl
	Paprikapulver (rosenscharf)
	Currypulver

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 509 G)

Brennwert	693 kcal / 2903 kJ
Fett	41.0 g
davon ges. Fettsäuren	11.2 g
Kohlenhydrate	57.1 g
davon Zucker	9.6 g
Eiweiß	15.8 g
Salz	1.3 g

MI

DIRTY RICE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Zwiebeln schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Selleriestangen waschen und kleinschneiden. Die Champignons putzen und würfeln.
3. Die Veggie-Würstchen mit den Händen oder mit einer Gabel fein zerkrümeln. Das Brät in der Pfanne in 2 EL Öl sehr knusprig und dunkel braten. Beiseitestellen.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch in 1 EL Öl und 2 EL Butter zuerst bei niedriger Hitze 7 Minuten und dann bei mittlerer Hitze noch einmal 7 Minuten braten, bis sie weich und gut gebräunt sind.
5. Die Champignons, den Sellerie und die Gewürze dazugeben und alles braten, bis es dunkel, aber nicht verbrannt ist. Das gebratene Veggie-Brät dazugeben.
6. Den Reis untermischen, die tiefgekühlten Kräuter und die Brühe eingießen. So lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
7. Den Dirty Rice mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

300 g	Basmatireis
300 g	Zwiebeln
250 g	vegetarische Würstchen
250 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Rapsöl
2 EL	Butter
2 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
1 EL	Paprikapulver (edelsüß)
1 TL	Knoblauchpulver
½ TL	Oregano (getrocknet)
½ TL	Thymian (getrocknet)
½ TL	Pfeffer
4	Knoblauchzehen
3	Stangensellerie
3	Zweige Petersilie
2	Prisen Salz
1	Prise Chilipulver
½	Zitrone

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 348 G)

Brennwert	632 kcal / 2647 kJ
Fett	30.1 g
davon ges. Fettsäuren	9.0 g
Kohlenhydrate	70.3 g
davon Zucker	9.6 g
Eiweiß	16.1 g
Salz	2.4 g

DO



SHRIMP PO'BOYS: Garnelen-Sandwich



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Auf einem Teller das Mehl mit den Gewürzen vermischen. Auf einem zweiten Teller die Buttermilch gießen.
3. Zum Panieren die Garnelen erst in der Buttermilch und dann im Würz-Mehl wälzen.
4. Das Öl erhitzen und die panierten Shrimps darin portionsweise 2–3 Minuten goldbraun frittieren.
5. Den Eisbergsalat waschen und hacken. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
6. Die Baguettes im Ofen nach Packungsanweisung aufbacken. Halbieren und aufschneiden, sodass 4 Sandwiches entstehen.
7. Die Baguette-Innenseiten mit der Remoulade bestreichen, mit Salat, Tomaten, Gurken und den frittierten Garnelen belegen.
8. Nach Bedarf mit scharfer Sauce beträufeln und genießen.

ZUTATEN

500 g	Riesengarnelenschwänze
100 g	Weizenmehl
100 g	Remoulade
100 g	Buttermilch
2 EL	Chilisauce
4	Tomaten
4	Gewürzgurken
1	Baguette
1	Eisbergsalat
	Salz
	Pfeffer
	Knoblauchpulver
	Oregano (getrocknet)
	Thymian (getrocknet)
	Chilipulver
	Rapsöl (zum Frittieren)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 421 G)

Brennwert	674 kcal / 2818 kJ
Fett	29.5 g
davon ges. Fettsäuren	9.0 g
Kohlenhydrate	64.7 g
davon Zucker	8.2 g
Eiweiß	33.8 g
Salz	2.6 g

FR

SAFTIGES PULLED PORK mit zarter Ofenkartoffel und würziger Kräutercreme



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und trockentupfen. 4 Blätter Alufolie mit je einem Löffel Olivenöl beträufeln und mit reichlich Salz bestreuen. Jeweils eine Kartoffel fest in einem Blatt Alufolie einwickeln.
2. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) etwa 60 Minuten weich garen.
3. Das Pulled Pork nach Packungsanweisung ebenfalls im Ofen zubereiten.
4. In der Zwischenzeit die Crème fraîche mit dem Frischkäse und dem Zitronensaft glattrühren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Tomate waschen, entkernen und würfeln. Zusammen mit dem Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit fein gehackten Kräutern verfeinern.
5. Die Ofen-Kartoffeln einschneiden und etwas Butter in die Schnittfläche geben. Das Pulled Pork mit Hilfe von zwei Gabeln auseinanderzupfen.
6. Die Kartoffeln zusammen mit dem Pulled Pork und der Kräutercreme servieren.

ZUTATEN

550 g	Pulled Pork
200 g	Crème fraîche
150 g	Frischkäse
80 g	Butter
4 TL	Olivenöl
2 TL	Zitronensaft
1 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
4	große Kartoffeln
1 TL	Senf
1	Zwiebel
1	Tomate
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 406 G)

Brennwert	886 kcal / 3710 kJ
Fett	66.6 g
davon ges. Fettsäuren	19.4 g
Kohlenhydrate	27.5 g
davon Zucker	6.3 g
Eiweiß	43.1 g
Salz	1.6 g