



ITALIENISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Balsamico Crème (optional) / Balsamico / Salz / Pfeffer / Zucker / Backpulver / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:



AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 1,4 kg
- Risottoreis (Milchreis) 350 g
- Tomatenmark 20 g
- Walnusskerne 20 g
- Agavendicksaft 10 g



AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Rucola 450 g
- Pfifferlinge 300 g
- Kirsch- oder Datteltomaten 250 g
- Tomaten 200 g
- Basilikum ½ Topf
- Petersilie 2 Zweige
- Knoblauchzehen 5
- Zucchini 4-5
- Schalotten 2
- Rote Paprika 1
- Rote Zwiebel 1
- Zitrone (unbehandelt) 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Tagliatelle 600 g
- Kabeljaufilet 500 g
- Salsiccia 300 g
- Feta 100 g
- Schlagsahne 100 g
- Parmesan 30 g
- Hefewürfel 2
- Mozzarella (je 125 g) 2

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Italienische Kräuter 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

TOMATEN-FOCACCIA mit Feta



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 1 EL lauwarmem Wasser auflösen und vermischen. Das Mehl mit 440 ml lauwarmem Wasser, Salz, Zucker und der flüssigen Hefe gut vermengen. Zugedeckt 4–5 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Teig auf ein tiefes mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, abdecken und nochmal 45 Minuten gehen lassen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Feta in dicke Scheiben schneiden. Die Focaccia mit dem Olivenöl beträufeln, die Tomaten und den Feta darauflegen.
4. Den Teig im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 25 Minuten backen. Anschließend mit frischen Basilikumblättern garnieren.
5. Tipp: Den Teig am Morgen zubereiten, tagsüber kühl stellen und am Abend die Focaccia zubereiten.

ZUTATEN

450 g	Weizenmehl Type 405
250 g	Kirsch- oder Datteltomaten
100 g	Feta
4 EL	Olivenöl
2 TL	Salz
1 Prise	Zucker
1-2 Zweige	Basilikum
½	Hefewürfel

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 224 G)

Brennwert	598 kcal / 2511 kJ
Fett	21.0 g
davon ges. Fettsäuren	5.4 g
Kohlenhydrate	82.6 g
davon Zucker	3.6 g
Eiweiß	16.8 g
Salz	3.3 g



DI

GEMÜSE-PANZEROTTI mit Rucolasalat



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl und die Hefe mit 280 ml lauwarmem Wasser mischen. Das Salz und 2 EL Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.
2. Den Teig nochmals grob durchkneten und zu ca. 12 gleich großen Kugeln formen. Die Teigkugeln mit etwas Öl bestreichen und anschließend nochmals ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.
3. Den Rucola und die Tomaten waschen. Aus dem Balsamico, dem Olivenöl und dem Agavendicksaft mit 1–2 TL Wasser ein Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing vermengen und ziehen lassen.
4. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zucchini und die Paprika waschen und putzen. Beides in kleine Würfel schneiden.
5. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Zucchini- und Paprikawürfel dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Das Tomatenmark und 2 EL Wasser untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
6. Die Teigkugeln zu Kreisen ausrollen. In die Mitte des Teigs jeweils 1 EL von der Gemüsefüllung darauf geben. Den Teigkreis zu einem Halbmond zuklappen und den Rand mit den Fingern zusammendrücken.
7. Die Panzerotti in einer hohen Pfanne mit Pflanzenöl goldbraun frittieren.
8. Den Salat mit Walnüssen toppen und mit den Panzerotti servieren.

ZUTATEN

Für die Panzerotti:

600 g	Weizenmehl Type 405
3 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
2 TL	Italienische Kräuter (TK)
2 TL	Salz
2	Knoblauchzehen
1	Hefewürfel
1	Rote Paprika
1	Rote Zwiebel
1	Zucchini
	Pfeffer
	Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Salat:

250g	Rucola
200 g	Tomaten
3 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico
2 TL	Agavendicksaft
1 Handvoll	Walnusskerne

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 404 G)

Brennwert	807 kcal / 3394 kJ
Fett	24.6 g
davon ges. Fettsäuren	3.3 g
Kohlenhydrate	120.1 g
davon Zucker	10.7 g
Eiweiß	20.8 g
Salz	2.6 g

MI

PIADINA mit Rucola, Zucchini und Mozzarella



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit 100 ml Wasser in einer Schüssel verrühren. Das Olivenöl, das Backpulver und das Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig zu 4 gleichgroßen Kugeln formen. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die Zucchini und den Rucola waschen. Die Zucchini längs in Streifen hobeln. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben in der Pfanne von beiden Seiten mit 1–2 EL Olivenöl anbraten.
4. Die 4 Teigkugeln flach und rund ausrollen. Nacheinander in der Pfanne von beiden Seiten mit Olivenöl ausbacken.
5. Die Piadina-Fladen jeweils mit den gebratenen Zucchinischeiben, Rucola und Mozzarellascheiben füllen, mit Crema Balsamico beträufeln, zuklappen und servieren.

ZUTATEN

Für das Fladenbrot:

350 g	Weizenmehl Type 405
3 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
½ TL	Backpulver

Für die Füllung:

1	Rucola
1 EL	Olivenöl
4 TL	Balsamico Crème oder Balsamico
2	Mozzarella (je 125 g)
1-2	Zucchini

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 284 G)

Brennwert 637 kcal / 2667 kJ

	Fett	28.9 g	
	davon ges. Fettsäuren	9.4 g	
	Kohlenhydrate	70.4 g	
	davon Zucker	4.7 g	
	Eiweiß	23.2 g	
	Salz	1.6 g	

DO

ZUCCHINI-RISOTTO mit gebratenem Kabeljau



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
2. Den Knoblauch und die Schalotte in der Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Den Reis dazugeben und mit einem Schuss Brühe ablöschen. Den Reis unter regelmäßigem Rühren und bei geringer Hitze köcheln lassen. Nach und nach immer wieder etwas Brühe dazugeben, sobald die Flüssigkeit eingeköchelt ist.
3. Die unbehandelte Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL von der Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Den Kabeljau waschen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2 EL Olivenöl von jeder Seite 4-5 Minuten anbraten.
4. Beim Risotto nach ca. 20 Minuten Garzeit die Zucchiniwürfel dazugeben und nochmal ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie waschen und hacken. Den geriebenen Parmesan und die Petersilie unter das Risotto mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.
5. Das Risotto mit dem Kabeljau anrichten. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Fisch als Deko geben.

ZUTATEN

500 g	Kabeljaufilet
350 g	Risottoreis (alternativ Milchreis)
30 g	Parmesan
1 L	Gemüsebrühe
5 EL	Olivenöl
2 Zweige	Petersilie
2	Knoblauchzehen
2	Zucchini
1	Schalotte
1	Zitrone (unbehandelt)
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 327 G)

Brennwert	444 kcal / 1860 kJ
Fett	22.5 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	27.8 g
davon Zucker	2.0 g
Eiweiß	31.7 g
Salz	1.6 g

FR



PASTA MIT SALSICCIA-BÄLLCHEN und Pfifferlingen



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und hacken. Die Pfifferlinge putzen und ggf. halbieren.
2. 1 EL Butter in der Pfanne schmelzen, den Knoblauch und die Schalotte darin anbraten. Die Pfifferlinge dazugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 7 Minuten garen.
3. Währenddessen die Salsiccia aus der Pelle drücken und mit den Händen zu kleinen Bällchen formen. In einer weiteren Pfanne mit 1-2 EL Olivenöl rundherum braten.
4. Die frischen Tagliatelle in kochendem Wasser zubereiten, abgießen und zu der Pfifferlingssauce geben.
5. Die Pasta mit den Salsiccia-Bällchen anrichten und mit Basilikumblättern garniert servieren.

ZUTATEN

600 g	Tagliatelle (Kühlung)
300 g	Pfifferlinge
300 g	Salsiccia
100 g	Schlagsahne
100 ml	Gemüsebrühe
1-2 EL	Olivenöl
2-3 Zweige	Basilikum
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 341 G)

Brennwert 664 kcal / 2783 kJ

■ Fett	35.9 g	
davon ges. Fettsäuren	14.0 g	
■ Kohlenhydrate	56.7 g	
davon Zucker	2.2 g	
■ Eiweiß	23.7 g	
■ Salz	2.4 g	