



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Weißweinessig / Balsamico / Salz / Pfeffer / Gemüsebrühe / Paprikapulver / Zucker / Zitronensaft

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Gehackte Tomaten 800 g
- Spaghetti 500 g
- Couscous 250 g
- Puderzucker 70 g
- Hartweizengrieß 50 g
- Pinienkerne 40 g
- Kapern 10 g
- Senf 10 g
- Rotwein 100 ml
- Haferbrot (glutenfrei) 4 Scheiben
- Kidneybohnen 1 Dose
- Eier 4

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kirschtomaten 500 g
- Grüne Bohnen 500 g
- Rucola 250 g
- Johannisbeeren 100 g
- Erdbeeren 100 g
- Minze 4 Zweige
- Basilikum 1 Topf

- Knoblauchzehen 5
- Schalotten 5
- Rote Zwiebeln 3
- Rote Paprika 3
- Avocados 2

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Frischkäse 300 g
- Salsiccia 300 g
- Feta 200 g
- Parmesan 50 g

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erdbeeren 500 g
- Italienische Kräuter 30 g
- Dill 5-10 g
- Schlemmerfilet 2 Pack.

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---

MO

# RUCOLASALAT mit Johannisbeeren, Feta und Croûtons



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Für die Croûtons das Haferbrot in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Die Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen. Die Avocados schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
3. 4 EL Olivenöl mit Balsamico, Senf, einer Prise Salz und etwas Pfeffer zu einem Dressing mischen.
4. Den Rucola in eine große Schüssel geben. Die Feta-Würfel, Johannisbeeren, Avocadowürfel, Zwiebelringe und gerösteten Croûtons darüber verteilen. Das Dressing über den Salat geben und alles vorsichtig durchmischen.
5. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Über den Rucolasalat streuen.

## ZUTATEN

250 g	Rucola
200 g	Feta
100 g	Johannisbeeren
6 EL	Olivenöl
4 EL	Pinienkerne
2 EL	Balsamico
2 TL	Senf
4	Scheiben Haferbrot (glutenfrei)
2	Avocados
1	Rote Zwiebel
1	Prise Salz
1	Prise Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 342 G)

Brennwert	665 kcal / 2786 kJ
Fett	49.7 g
davon ges. Fettsäuren	14.2 g
Kohlenhydrate	29.7 g
davon Zucker	6.4 g
Eiweiß	19.9 g
Salz	2.3 g

DI

## OFENTOMATEN mit Couscous



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Auf dem Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen, bis die Tomaten weich sind und die Haut eingefallen ist.
2. In der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsanweisung mit Gemüsebrühe zubereiten. Anschließend mit einer Gabel auflockern.
3. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Paprika würfeln sowie hinzugeben. Weitere 5 Minuten braten, bis die Paprika weich ist.
4. Die Ofentomaten und das Zwiebel-Paprika-Gemisch zum Couscous geben und vorsichtig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das Basilikum hacken und über die Ofentomaten mit dem Couscous geben.
5. Tipp: dazu frisches Baguette reichen.

### ZUTATEN

500 g	Kirschtomaten
250 g	Couscous
3 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
2	Knoblauchzehen
1	Rote Zwiebel
1	Rote Paprika
½	Topf Basilikum
	Salz
	Pfeffer
	Gemüsebrühe

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 463 G)

Brennwert	397 kcal / 1661 kJ
Fett	11.2 g
davon ges. Fettsäuren	1.6 g
Kohlenhydrate	55.2 g
davon Zucker	10.8 g
Eiweiß	12.1 g
Salz	1.7 g

MI

## SÜSSE RAVIOLI mit Erdbeersalsa



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Mehl, Grieß, Eier, Salz und Olivenöl vermengen und zu einem Teig kneten. 10–15 Minuten gut durchkneten. Anschließend abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas oder Ähnlichem ausstechen. In die Mitte der Teigkreise 1 TL Frischkäse geben, die Teigkreise zusammenklappen und so verschließen, dass kleine, gefüllte Halbmonde entstehen.
3. Für die Erdbeersalsa die aufgetauten Erdbeeren mit dem Puderzucker pürieren. Die frischen Erdbeeren und die Minze putzen und waschen.
4. Die Ravioli in heißem Wasser kochen, bis sie oben schwimmen, herausnehmen und mit der Erdbeersalsa, den frischen Erdbeeren und Minze servieren.

### ZUTATEN

500 g	Erdbeeren (tiefgekühlt)
400 g	Weizenmehl Type 405
300 g	Frischkäse
100 g	Erdbeeren
70 g	Puderzucker
50 g	Hartweizengrieß
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
4	Eier
4	Zweige Minze

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 429 G)

Brennwert	788 kcal / 3299 kJ
Fett	23.1 g
davon ges. Fettsäuren	7.9 g
Kohlenhydrate	111.2 g
davon Zucker	30.5 g
Eiweiß	27.8 g
Salz	1.5 g



DO

## SCHLEMMERFILET mit Bohnensalat



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Bohnen waschen und putzen, in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, anschließend mit (eis-)kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Schlemmerfilet nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, putzen und würfeln.
4. Den Essig, Zitronensaft und das Olivenöl zu einem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgetropften Kidneybohnen mit Bohnen, Zwiebel, Paprika und Dressing zu einem Salat vermengen. Nach Belieben mit Dill verfeinern.
5. Den Fisch mit dem Bohnensalat anrichten und servieren.

### ZUTATEN

500 g	Grüne Bohnen
4 EL	Weißweinessig
4 EL	Zitronensaft
5 EL	Olivenöl
1–2 TL	Dill (tiefgekühlt)
2	Packungen Schlemmerfilet, zum Beispiel Bordelaise Classic
2	Rote Paprika
1	Rote Zwiebel
1	Dose Kidneybohnen
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 466 G)

Brennwert	485 kcal / 2029 kJ
Fett	27.7 g
davon ges. Fettsäuren	6.9 g
Kohlenhydrate	27.7 g
davon Zucker	7.5 g
Eiweiß	25.3 g
Salz	1.5 g



FR

## SALSICCIA-SPAGHETTI mit Tomaten-Kapern-Sauce



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salsiccia-Würste der Länge nach aufschneiden, das Wurstbrät herausnehmen und etwas zerzupfen.
2. Die Schalotten und den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, nun die Salsiccia dazugeben und anbraten. Dabei immer wieder mit einem Kochlöffel etwas zerdrücken.
3. Mit dem Rotwein ablöschen. Die gehackten Tomaten eingießen und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die italienischen Kräuter einrühren.
4. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen. Den Parmesan reiben.
5. Die Spaghetti unter die Sauce mischen. Die Kapern unterheben. Mit Pfeffer abschmecken.
6. Mit Parmesan und frischem Basilikum garnieren und servieren.

### ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
500 g	Spaghetti
300 g	Salsiccia
50 g	Parmesan
100 ml	Rotwein
3 EL	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
2 EL	Olivenöl
1 EL	Kapern
5	Schalotten
3	Knoblauchzehen
½	Topf Basilikum
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 296 G)

Brennwert	633 kcal / 2655 kJ
Fett	33.7 g
davon ges. Fettsäuren	11.0 g
Kohlenhydrate	50.6 g
davon Zucker	3.4 g
Eiweiß	25.5 g
Salz	2.5 g