



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Essig / Balsamico / Salz / Pfeffer / Paprikapulver (scharf und edelsüß) / Knoblauch (granuliert) / Würze / Speisestärke / Trockenhefe

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 310 g
- Schwarze Oliven 200 g
- Zucker 100 g
- Cashewkerne 70 g
- Erdnusscreme 50 g
- Ahornsirup 20 g
- Ketchup 20 g
- Remoulade 20 g
- Honig 15 g
- Hot Dog-Brötchen 4

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Möhren 600 g
- Kartoffeln 300 g
- Datteltomaten 200 g
- Basilikum 2 Töpfe
- Petersilie 2 Töpfe
- Knoblauchzehen 8
- Rispen Tomaten 4
- Zwiebeln 4
- Gurken 3

- Rote Paprika 3
- Zucchini 3
- Chilischoten 2
- Gelbe Paprika 2
- Zitronen (unbehandelt) 2
- Ingwer (1 cm) 1
- Limette 1
- Salatherz Mini Romana 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Cevapcici 800 g
- Lachsfilet 500 g
- Tofu Natur 400 g
- Sojaghurt 200 g
- Veggie Würstchen 4

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Schnittlauch 30 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

MO

## VEGETARISCHER HOTDOG mit dänischen Gurken und Röstzwiebeln



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Am Vortag den Gurkensalat vorbereiten. Dafür die Gurken waschen und mit einem Hobel oder einer Mandoline in sehr feine Scheiben schneiden.
2. Die Gurken in einer Schüssel mit dem Salz vermengen und 1 Stunde saften lassen.
3. Den Essig, den Zucker und 100 ml Wasser in einem Topf vermischen und aufkochen.
4. Die Gurkenscheiben in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Anschließend in einer Schüssel mit dem Essig-Sud übergießen, gut vermengen und 12-24 Stunden durchziehen lassen.
5. Für die Röstzwiebeln die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Ringe mit dem Mehl bestäuben. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun ausbacken. Herausheben, auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.
6. Die Veggie-Würstchen in heißem Wasser erwärmen. Die Hotdog-Brötchen im Ofen oder auf dem Toaster kurz erwärmen und längs einschneiden (nicht durchschneiden).
7. Je ein Würstchen in ein Hotdog-Brötchen legen, mit Remoulade und Ketchup beträufeln und mit den eingelegten Gurken und den Röstzwiebeln belegen.

### ZUTATEN

100 g	Zucker
50 g	Weizenmehl Type 405
200 ml	Essig
200 ml	Pflanzenöl (zum Ausbacken)
4 TL	Ketchup
4 TL	Remoulade
1 TL	Salz
4	Hot Dog-Brötchen
4	Veggie-Würstchen
2	Gurken
1	Zwiebel

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 380 G)

Brennwert	485 kcal / 2031 kJ
Fett	23.7 g
davon ges. Fettsäuren	3.6 g
Kohlenhydrate	54.6 g
davon Zucker	31.5 g
Eiweiß	12.2 g
Salz	2.6 g

DI

# CRISPY TOFU-GEMÜSE-SPIESSE mit Erdussdip



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Um überschüssige Flüssigkeit herauszupressen den Tofu in Küchenkrepp oder ein sauberes Küchenhandtuch einwickeln, mit einem schweren Gegenstand (z.B. einer gusseisernen Pfanne) beschweren und ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Den Tofu würfeln (ca. 2,5 cm). Die Tofuwürfel in einer Schüssel zuerst mit der Flüssigwürze vermengen und dann mit einer Mischung aus Mehl, der Stärke, ½ TL Knoblauchpulver und 1 TL Paprikapulver wälzen.
3. Die Kartoffeln schälen, würfeln (ca. 2,5 cm) und kurz in Salzwasser 5 Minuten vorkochen. Abgießen und mit Salz und 1 TL Paprikapulver würzen. Die Zucchini waschen und würfeln (ca. 2,5 cm).
4. Die Tofu-, die Kartoffel- und die Zucchinwürfel abwechselnd auf Spieße fädeln.
5. Die Spieße in eine Pfanne mit Pflanzenöl legen und von jeder Seite ca. 3 Minuten braten, bis die Spieße knusprig sind.
6. Für die schnelle Erdnussauce die Limette auspressen, den Knoblauch schälen und den Ingwer schälen und fein hacken.
7. Die Erdnusscreme mit dem Knoblauch, dem Limettensaft, dem Ahornsirup, dem Ingwer, Chilisalz und 2–4 EL Wasser cremig pürieren.
8. Die Spieße mit dem Erdnuss-Dip servieren.

## ZUTATEN

<b>400 g</b>	Tofu Natur
<b>300 g</b>	Kartoffeln
<b>5 EL</b>	Erdnusscreme
<b>3 EL</b>	Pflanzenöl
<b>1 EL</b>	Ahornsirup
<b>1 EL</b>	Speisestärke
<b>1 EL</b>	Weizenmehl Type 405
<b>1 EL</b>	Würze
<b>2 TL</b>	Paprikapulver, edelsüß
<b>½ TL</b>	Knoblauchgranulat
<b>1 Stück</b>	Ingwer (1 cm)
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1</b>	Limette
<b>1</b>	Zucchini
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 258 G)

Brennwert	432 kcal / 1802 kJ
Fett	25.5 g
davon ges. Fettsäuren	2.4 g
Kohlenhydrate	25.0 g
davon Zucker	5.2 g
Eiweiß	23.3 g
Salz	1.0 g

MI

# FLATBREAD MIT CHILI-MÖHREN und Green-Goddess-Dressing



4 Portionen



65 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und längs halbieren. 4 Knoblauchzehen abziehen und mit den Chilischoten hacken. Möhren, Knoblauch und Chilischoten mit Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl und Ahornsirup vermengen und auf dem Backblech verteilt im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30-40 Minuten rösten.
2. Das Mehl, ½ TL Salz, die Hefe, 1 EL Olivenöl und 150 ml lauwarmes Wasser zu einem Teig verkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Für das Dressing die Cashews 20 Minuten in heißem Wasser eiweichen, abgießen und mit Kräutern, Schnittlauch, Zitronensaft, den restlichen Knoblauchzehen, ½ TL Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl und 50 g Wasser pürieren.
4. Den Teig achteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche 8 Fladen ausrollen. Die Fladen in der Pfanne ohne Fett goldbraun backen, mit Sojajoghurt und Dressing bestreichen und mit den Möhren belegen.

## ZUTATEN

<b>600 g</b>	Möhren
<b>250 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>200 g</b>	Sojajoghurt
<b>70 g</b>	Cashewkerne
<b>5 EL</b>	Olivenöl
<b>3 EL</b>	Schnittlauch (tiefgekühlt)
<b>1 EL</b>	Ahornsirup
<b>½ TL</b>	Trockenhefe
<b>1 Topf</b>	Petersilie
<b>½ Topf</b>	Basilikum
<b>6</b>	Knoblauchzehe
<b>2</b>	Chilischoten
<b>½</b>	Zitrone
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 172 G)

Brennwert	303 kcal / 1269 kJ
Fett	14.3 g
davon ges. Fettsäuren	2.2 g
Kohlenhydrate	34.1 g
davon Zucker	6.6 g
Eiweiß	7.2 g
Salz	0.2 g

DO

## HONIG-LACHS auf buntem Salat



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfiletportionen kurz abspülen und trocken tupfen. 1 EL Olivenöl, 2 TL Honig und 1 EL Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren und die Lachsfilets damit bestreichen. Im Kühlschrank ca. 1 Stunde ziehen lassen.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten pro Seite braten.
3. Für den Salat die Tomaten, die Gurke und die Paprika waschen, putzen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Salatherz und das Basilikum waschen und zerpfeifen.
4. 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico und 1 TL Honig zu einem Dressing verrühren. Die Tomaten-, Gurken- und Paprikawürfel, die Zwiebelringe, den Salat und das Basilikum in einer Schüssel mischen und das Dressing unterheben.
5. Den Honig-Lachs auf dem bunten Salat anrichten und servieren.

### ZUTATEN

500 g	Lachsfilet
4 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamico
3 TL	Honig
½ Topf	Basilikum
4	Rispetomaten
1	Rote Paprika
1	Salatherz Mini Romana
1	Zwiebel
½	Gurke
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 331 G)

Brennwert	473 kcal / 1970 kJ
Fett	31.7 g
davon ges. Fettsäuren	5.5 g
Kohlenhydrate	14.6 g
davon Zucker	13.3 g
Eiweiß	30.8 g
Salz	0.6 g

FR

# CEVAPCICI-SPIESSE mit Gemüse-Olivenpäckchen



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Streifen, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Paprika und Tomaten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Das Gemüse, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Oliven in einer Schüssel mit Zitronensaft und -schale und 4 EL Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.
3. Das Gemüse auf 4 Bögen Backpapier verteilen. Das Backpapier über dem Gemüse zusammennehmen und doppelt falten. Die Päckchen an den Seiten wie Bonbons mit Küchegarn verschnüren, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20-25 Minuten garen.
4. Die Cevapcici auf Spieße stecken und mit angefeuchteten Händen andrücken. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Cevapcici-Spieße darin rundherum braten.
5. Die Cevapcici-Spieße und Gemüsepäckchen anrichten. Nach Geschmack mit frischen Kräutern garnieren.
6. Tipp: Dazu passt Baguette oder Zaziki.

## ZUTATEN

<b>800 g</b>	Cevapcici
<b>200 g</b>	Datteltomaten
<b>200 g</b>	Schwarze Oliven
<b>3 EL</b>	Olivenöl
<b>½ Topf</b>	Petersilie oder Basilikum
<b>2</b>	Gelbe Paprika
<b>2</b>	Rote Paprika
<b>2</b>	Zucchini
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1</b>	Zitrone (unbehandelt)
<b>1</b>	Zwiebel
	Paprikapulver, scharf
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 490 G)

Brennwert	760 kcal / 3166 kJ
Fett	57.3 g
davon ges. Fettsäuren	2.2 g
Kohlenhydrate	13.4 g
davon Zucker	9.3 g
Eiweiß	42.6 g
Salz	4.4 g