



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Chilisalz

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Erythrit 50 g
- Vanillepaste 5 g
- Eier 11

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Cherrytomaten 200 g
- Blattsalat-Mix 50 g
- Möhren 8-10
- Knoblauchzehen 8-9
- Zucchini 4
- Zwiebeln 2
- Kohlrabi 2
- Gurken 2
- Bio-Zitronen 2
- Petersilie 2 Töpfe

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Speisequark 600 g
- Frischkäse 550 g
- T-Bone-Steaks 4 (à 500 g)
- Feta 350 g

- Körniger Frischkäse 200 g
- Räucherlachs 200 g
- Räuchertofu 175 g
- Saure Sahne 100 g
- Crème fraîche 50 g
- Parmesan 40 g
- Butter 35 g

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Beerenmischung 200 g
- Italienische Kräuter 20 g

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MO



## ZUCCHINUDELN mit Petersilienpesto, Tomaten und Hüttenkäse



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Zucchini in feine, längliche Streifen hobeln oder durch den Spiralschneider drehen.
2. Für das Petersilienpesto die Petersilie waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Petersilie und Knoblauch mit dem Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.
3. Die Tomaten waschen und halbieren.
4. Die Zucchininudeln mit dem Petersilienpesto vermengen, auf Tellern portionieren und mit dem Hüttenkäse und den Tomaten garniert servieren.
5. Tipp: Mit Pinienkernen garnieren.

### ZUTATEN

200 g	Cherrytomaten
200 g	Körniger Frischkäse
4 EL	Olivenöl
1 Topf	Petersilie
4	Zucchini
2-3	Knoblauchzehen
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 260 G)

Brennwert	238 kcal / 990 kJ
Fett	17.9 g
davon ges. Fettsäuren	3.5 g
Kohlenhydrate	8.3 g
davon Zucker	6.0 g
Eiweiß	9.8 g
Salz	0.6 g

DI

# LOW CARB MÖHREN-RÜHREI mit Räuchertofu



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und in dicke Halbringe schneiden. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden. Den Tofu würfeln.
2. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, hacken und unter die Eier mischen. Den Knoblauch schälen und hineinpressen.
3. Die Zwiebeln und den Tofu in einer großen Pfanne in 2 EL Rapsöl glasig anbraten. Die Möhren dazugeben und so lange braten, bis sie leicht kross angebraten sind.
4. Die Eier eingießen und stocken lassen. Vor dem Servieren etwas Feta darüber krümeln.

## ZUTATEN

<b>175 g</b>	Räuchertofu
<b>100 g</b>	Feta
<b>2 EL</b>	Rapsöl
<b>4 Zweige</b>	Petersilie
<b>8</b>	Eier
<b>4-6</b>	Möhren
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>2</b>	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 366 G)

Brennwert	412 kcal / 1734 kJ
Fett	26.0 g
davon ges. Fettsäuren	8.3 g
Kohlenhydrate	15.0 g
davon Zucker	12.2 g
Eiweiß	26.7 g
Salz	1.4 g

MI

# LOW CARB QUARK-AUFLAUF mit Beeren



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einem Handrührgerät steif schlagen.
2. Den Quark, Frischkäse, Eigelb und Erythrit miteinander verrühren.
3. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Etwas Schalenabrieb und Vanillepaste unter die Quarkmasse geben.
4. Den Ei-Schnee vorsichtig unterheben. Die tiefgekühlten Beeren zügig untermischen, bevor sie auftauen.
5. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Quarkmasse darin verteilen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30–40 Minuten backen.

## ZUTATEN

- 600 g Speisequark
- 200 g Frischkäse
- 200 g Beerenmischung (tiefgekühlt)
- 50 g Erythrit (oder 3 EL Honig)
- 1 TL Butter
- ½ – 1 TL Vanillepaste
- 3 Eier
- 1 Bio-Zitrone

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 315 G)

Brennwert	334 kcal / 1401 kJ
Fett	13.5 g
davon ges. Fettsäuren	6.5 g
Kohlenhydrate	23.2 g
davon Zucker	9.6 g
Eiweiß	31.0 g
Salz	0.3 g

DO



## GURKEN-SUSHI-ROLLS



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Frischkäse und die Crème fraîche in einer Schüssel verrühren. Die Petersilie waschen, fein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Gurken waschen und längs in feine Streifen hobeln. Auf einer sauberen Arbeitsplatte die Gurkenstreifen leicht überlappend nebeneinanderlegen. Nicht zu viele nebeneinanderlegen, sonst wird es zu breit und die Scheiben lassen sich schlecht aufrollen. Lieber zweimal separat legen. Die Gurkenstreifen mit sauberem Küchenpapier abtupfen.
3. Den Salat waschen. Die Gurkenstreifen mit dem Frischkäse bestreichen. Den Räucherlachs und ein paar Salatblätter darauflegen. Mit Chilisalz würzen und die Streifen vertikal aufrollen. Zum Schluss die Gurkenrolle zu kleinen Sushi-Rolls schneiden.
4. Tipp: Mit Sojasauce zum Dippen servieren.

### ZUTATEN

200 g	Räucherlachs
150 g	Frischkäse
50 g	Blattsalat-Mix
50 g	Crème fraîche
2	Gurken
½	Topf Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Chilisalz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 321 G)

Brennwert	251 kcal / 1043 kJ
Fett	18.1 g
davon ges. Fettsäuren	9.3 g
Kohlenhydrate	6.4 g
davon Zucker	5.9 g
Eiweiß	14.8 g
Salz	2.8 g

FR



## T-BONE-STEAK mit Crispy Parmesan-Gemüse



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die T-Bone-Steaks ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Für das Gemüse die Möhren und den Kohlrabi schälen und in pommessdicke Streifen schneiden.
3. Den Parmesan fein reiben und mit dem Olivenöl und den Gemüwestreifen vermengen.
4. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten knusprig backen. Zwischendurch die Ofentür kurz öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen.
5. Für den Feta-Dip den zerkrümelten Feta, den Frischkäse und die Saure Sahne miteinander verrühren. Die Kräuter hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Steaks 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin ca. 3 Minuten von jeder Seite braten.
7. Die Knoblauchzehen schälen und mit der breiten Seite eines Messers leicht anquetschen. Die Butter und die Knoblauchzehen mit in die Pfanne hineingeben und die Steaks weitere 2 bis 3 Minuten von jeder Seite braten.
8. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.
9. Das T-Bone-Steak mit dem knusprigen Ofengemüse und dem Feta-Dip servieren.

### ZUTATEN

250 g	Feta
200 g	Frischkäse
100 g	Saure Sahne
40 g	Parmesan
3 EL	Butter
3 EL	Olivenöl
2 EL	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
2 EL	Rapsöl
4	T-Bone-Steaks (je ca. 500 g)
4	Möhren
4	Knoblauchzehen
2	Kohlrabi
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 602 G)

Brennwert	915 kcal / 3835 kJ
Fett	59.6 g
davon ges. Fettsäuren	27.5 g
Kohlenhydrate	14.5 g
davon Zucker	13.0 g
Eiweiß	77.8 g
Salz	2.9 g