



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Balsamico / Sojasauce / Essig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver (edelsüß) / Knoblauchpulver / 3 Chilischoten oder Chilipulver / Trockenhefe / Würze / Honig / Speisestärke

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 310 g
- Zucker 100 g
- Cashewkerne 70 g
- Erdnusscreme 50 g
- Ahornsirup 20 g
- Remoulade 20 g
- Ketchup 20 g
- Tomatenmark 10 g
- Wraps (Weizen) 4
- Hotdog-Brötchen 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Möhren 800 g
- Kartoffeln 300 g
- Knoblauchzehen 8
- Rispetomaten 4
- Zwiebeln 4
- Gurken 3
- Limetten 2
- Rote Paprika 2
- Gelbe Paprika 1

- Zucchini 1
- Eisbergsalat 1
- Salatherz Mini Romana 1
- Zitrone 1
- Ingwer (ca. 1 cm) 1
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum 1 Topf
- Schnittlauch 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Lachsfilet 500 g
- Tofu 400 g
- Hähnchen-Geschnetzeltes 250 g
- Sojajoghurt 200 g
- Kräuterfrischkäse 40 g
- Veggie-Würstchen 4

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

VEGETARISCHER HOTDOG mit dänischen Gurken und Röstzwiebeln



4 Portionen



60 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 Zwiebeln 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-Wurstchen in heißem Wasser erwärmen. Die Hotdog-Brötchen im Ofen oder auf dem Toaster kurz erwärmen und längs einschneiden (nicht durchschneiden).
7. Je ein Wurstchen 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	Pflanzenöl (zum Ausbacken)
200 ml	Essig
4 TL	Remoulade
4 TL	Ketchup
1 TL	Salz
4	Veggie-Wurstchen
4	Hot Dog-Brötchen
2	Zwiebeln
2	Gurken

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 Erdnussdip



4 Portionen



2,5 Stunden



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 in einer Mischung aus Mehl, der Stärke, ½ TL Knoblauchpulver und 1 TL Paprikapulver wälzen.
3. Die Kartoffeln schälen, würfeln (ca. 2,5 cm) und in Salzwasser 5 Minuten vorkochen. Abgießen und mit Salz sowie 1 TL Paprikapulver würzen.
4. Die Zucchini waschen und würfeln (ca. 2,5 cm).
5. Die Tofu-, Kartoffel- und Zucchinwürfel abwechselnd auf Spieße fädeln.
6. Die Spieße in eine Pfanne mit Pflanzenöl legen und von jeder Seite ca. 3 Minuten braten, bis die Spieße knusprig sind.
7. Für die schnelle Erdnussauce die Limette auspressen, den Knoblauch schälen und den Ingwer schälen und fein hacken.
8. Die Erdnusscreme mit dem Knoblauch, dem Limettensaft, dem Ahornsirup, dem Ingwer, Chilisalzt und 2–4 EL Wasser cremig pürieren. Die Spieße mit dem Erdnussdip servieren.

ZUTATEN

400 g	Tofu
300 g	Kartoffeln
5 EL	Erdnusscreme
3 EL	Pflanzenöl
1 EL	Ahornsirup
1 EL	Würze
1 EL	Weizenmehl Type 405
1 EL	Speisestärke
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Knoblauchpulver
1	Zucchini
1	Limette
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (1 cm)
	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. Mehl, ½ TL Salz, 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 einweichen, 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

600 g	Möhren
250 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Sojajoghurt
70 g	Cashewkerne
5 EL	Olivenöl
3 EL	Schnittlauch
1 EL	Ahornsirup
½ TL	Trockenhefe
6	Knoblauchzehen
2	Chilischoten, alternativ: Chilipulver
½	Zitrone
1 Topf	Petersilie
½ Topf	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

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, 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 Tomaten, Gurke und Paprika waschen, putzen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Salatherz und das Basilikum waschen und zupfen.
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 (frisch oder tiefgekühlt)
4 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamico
3 TL	Honig
4	Rispetomaten
1	Rote Paprika
1	Zwiebel
1	Salatherz Mini Romana
½	Gurke
½ Topf	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

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

SOMMER-WRAPS im Asia-Style



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Sojasauce, Limettensaft, Honig und Tomatenmark zu einer Marinade rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchengeschnetzelte waschen, gut abtupfen und rundherum mit der Marinade bestreichen. 15 Minuten marinieren lassen.
2. Den Eisbergsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Möhren und Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Chilischote waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Kräuter waschen und hacken.
3. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Das marinierte Hähnchengeschnetzelte darin 5 Minuten anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und 2 Minuten weiterbraten. Paprika und Möhren untermischen und 5 Minuten schwenken (oder roh servieren). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Wraps in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz erhitzen und herausnehmen. Auf einer Seite mit Frischkäse bestreichen. Den Eisbergsalat, die frischen Kräuter und die Gemüse-Hähnchen-Mischung darauf verteilen. Die Wraps aufrollen und in der Mitte schräg durchschneiden. Mit Kräuterblättchen garniert servieren.

ZUTATEN

Für die Marinade:

4 EL	Sojasauce
1 EL	Honig
1 EL	Tomatenmark
1	Limette
	Salz
	Pfeffer

Für die Wraps:

250 g	Hähnchen-Geschnetzeltes
40 g	Kräuterfrischkäse
2 EL	Olivenöl
4	Wraps (Weizen)
2	Möhren
1	Eisbergsalat
1	Rote Paprika
1	Gelbe Paprika
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote, alternativ Chilipulver
	Frische Kräuter nach Wahl: Koriander, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 351 G)

Brennwert	430 kcal / 1805 kJ
Fett	15.6 g
davon ges. Fettsäuren	4.0 g
Kohlenhydrate	44.7 g
davon Zucker	10.5 g
Eiweiß	23.2 g
Salz	3.8 g