



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Thymian (getrocknet) / Honig (flüssig) / Garam Masala / Senf / Weißweinessig / Zucker

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Parboiled Reis 500 g
- Spaghetti 400 g
- Paniermehl 150 g
- Schwarze Oliven 80 g
- Weichweizengrieß 80 g
- Zucker 80 g
- Sultaninen 60 g
- Pinienkerne 50 g
- Kapern 30 g
- Mandeln (gehobelt) 30 g
- Tomatenmark 20 g
- Gehackte Tomaten 1 Dose
- Vanillinzucker 1 Päckchen
- Eier 8

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Süßkartoffeln 500 g
- Rote Bete (vakuumiert) 400 g
- Speise-Frühhkartoffeln 400 g
- Pfirsiche 300 g

- Knollensellerie 200 g
- Möhren 200 g
- Sprossen Mix 100 g
- Basilikum 1 Topf
- Petersilie 1 Topf
- Staudensellerie 1 Stange
- Knoblauchzehen 7
- Rote Paprika 3
- Rote Zwiebeln 2
- Bio-Limetten 1,5
- Brokkoli 1
- Gelbe Paprika 1
- Rote Chilischote 1
- Zitrone 1
- Zwiebel 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Kabeljau 500 g
- Magerquark 500 g
- Schlagsahne 250 g
- Feta 200 g
- Griechischer Joghurt 200 g

- Parmesan 70 g
- Butter 30 g

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



MO

## SPAGHETTI allo Scammaro



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Sultaninen für ca. 15 Minuten in etwas Wasser einlegen. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser etwas fester als al dente kochen.
2. Den Knoblauch schälen und leicht anquetschen. Die Oliven entkernen und halbieren oder vierteln. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehen darin bei niedriger Hitze braten. Die Semmelbrösel einstreuen und bei mittlerer Hitze braun anrösten. Beiseitestellen.
3. In der Pfanne in 3 EL Olivenöl die Sultaninen, die Oliven, die Pinienkerne und die Kapern anbraten. 250 ml vom Nudelwasser hineinschöpfen und alles bei niedriger Hitze köcheln lassen.
4. Die noch etwas bissfesten Spaghetti in die Pfanne geben, noch etwas mehr Nudelwasser hinzugeben und die Pasta darin al dente garen lassen.
5. Die Semmelbrösel einstreuen (etwas davon für das Topping beiseitelegen) und vermengen.
6. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen, hacken und untermischen.
7. Die Spaghetti allo Scammaro mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den übrigen Semmelbröseln bestreuen und servieren.

### ZUTATEN

<b>400 g</b>	Spaghetti
<b>150 g</b>	Paniermehl
<b>80 g</b>	Schwarze Oliven
<b>60 g</b>	Sultaninen
<b>50 g</b>	Pinienkerne
<b>30 g</b>	Kapern
<b>8 EL</b>	Olivenöl
<b>½ Topf</b>	Basilikum
<b>3</b>	Knoblauchzehen
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 234 G)

Brennwert	789 kcal / 3293 kJ
Fett	44.4 g
davon ges. Fettsäuren	5.2 g
Kohlenhydrate	77.7 g
davon Zucker	13.1 g
Eiweiß	16.0 g
Salz	2.8 g

DI

# SÜSSKARTOFFELSPIESSE mit Fetacreme



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen, in mundgerechte Würfel schneiden und in etwas Salzwasser 5 Minuten vorkochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und ebenfalls grob würfeln. Das Gemüse sollte möglichst die gleiche Größe haben, damit die Spieße später gleichmäßig braten oder grillen.
3. Für die Marinade die Limette auspressen. Das Basilikum waschen und hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Chili waschen und hacken. Den Limettensaft mit 5 EL Olivenöl, dem Honig, dem Knoblauch, dem Basilikum und der Chili verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das vorbereitete Gemüse mit der Marinade gut vermengen und abgedeckt im Kühlschrank ca. 3 Stunden marinieren lassen.
5. Für die Fetacreme den Feta, den Joghurt, 1 Knoblauchzehe, das Tomatenmark und 1 EL Olivenöl in einem Mixer cremig pürieren. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.
6. Die Süßkartoffelwürfel in eine gefettete Grillpfanne geben und ca. 5 Minuten von allen Seiten grillen.
7. Das marinierte Gemüse immer im Wechsel auf Spieße stecken. Auf dem angeheizten Grill oder in einer Pfanne in etwas Olivenöl erst scharf von allen Seiten anrösten und anschließend abgedeckt und bei reduzierter Hitze ca. 5 Minuten garen lassen.

## ZUTATEN

500 g	Süßkartoffeln
200 g	Feta
200 g	Griechischer Joghurt
6 EL	Olivenöl
3 EL	Honig (flüssig)
2 EL	Tomatenmark
½ Topf	Basilikum
2 Zweige	Petersilie
3	Knoblauchzehen
2	Rote Paprika
2	Rote Zwiebeln
2	Zucchini
1	Bio-Limette
1	Rote Chilischote
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 473 G)

Brennwert	658 kcal / 2743 kJ
Fett	39.1 g
davon ges. Fettsäuren	12.0 g
Kohlenhydrate	56.3 g
davon Zucker	28.6 g
Eiweiß	15.8 g
Salz	2.2 g

MI

## PFIRSICH-QUARK-AUFLAUF mit Mandeln



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Pfirsiche waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden.
2. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen.
3. Das Eigelb mit dem Zucker und Vanillinzucker schaumig schlagen. Den Quark und den Grieß unterrühren.
4. Die Quarkmasse in eine gefettete Auflaufform geben, die Pfirsichspalten darauflegen und mit Mandelblättern bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30–35 Minuten backen.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Magerquark
<b>300 g</b>	Pfirsiche
<b>80 g</b>	Weichweizengrieß
<b>80 g</b>	Zucker
<b>30 g</b>	Mandeln (gehobelt)
<b>1 EL</b>	Butter
<b>1 Päckchen</b>	Vanillinzucker
<b>1 Prise</b>	Salz
<b>4</b>	Eier

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 309 G)

Brennwert	412 kcal / 1735 kJ
Fett	12.1 g
davon ges. Fettsäuren	2.9 g
Kohlenhydrate	50.7 g
davon Zucker	36.7 g
Eiweiß	23.6 g
Salz	0.6 g

DO

## BUNTE FISCHPFANNE mit Reis und Gemüse



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Zitronensalz beträufeln und salzen. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Den Brokkoli, die Paprika und die Zucchini waschen und putzen. Den Brokkoli in Röschen teilen. Den Stiel putzen und kleinschneiden. Die Paprika und die Zucchini würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.
4. Die Brokkoliröschen in Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, anschließend kalt abspülen.
5. Den Knoblauch und die Zwiebel in einer großen Pfanne mit dem Öl anbraten. Paprika, Zucchini, Brokkoliröschen, -stiel und die Fischwürfel dazugeben. Kurz mitbraten.
6. Mit den gehackten Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Nach 5 Minuten die Sahne einrühren.
7. Die bunte Fischpfanne mit dem Reis servieren.

### ZUTATEN

500 g	Kabeljau
500 g	Parboiled Reis
250 g	Schlagsahne
2 EL	Olivenöl
1 Dose	Gehackte Tomaten
1	Brokkoli
1	Gelbe Paprika
1	Knoblauchzehe
1	Rote Paprika
1	Zitrone
1	Zucchini
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz
	Thymian

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 611 G)

Brennwert 642 kcal / 2686 kJ

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	32.0 g	
davon ges. Fettsäuren	15.2 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	49.2 g	
davon Zucker	12.6 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	35.6 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	2.4 g	

FR

# POMMES-GEMÜSE-SALAT mit Sellerie-Vinaigrette



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

## ZUTATEN

### Für die Pommes:

- 400 g** Kartoffeln
- 200 g** Knollensellerie
- 200 g** Möhren
- 70 g** Parmesan
- 1 TL** Garam Masala
- Pfeffer
- Rapsöl, zum Frittieren
- Salz

### Für das Vinaigrette:

- 100 ml** Olivenöll
- 100 ml** Rapsöl
- 4 EL** Weißweinessig
- 2 EL** Senf
- 1 Stange** Staudensellerie
- 4** Eier (gekocht)
- 2** Schalotten
- Pfeffer
- Salz
- Zucker

### Für den Salat:

- 400 g** Rote Bete (vakuumiert)
- 4 EL** Olivenöl
- 2 EL** Butter
- 2 TL** Zucker
- 4 Stiele** Petersilie
- Salz

### Für das Topping:

- Sprossen-Mix  
(zum Dekorieren)

DIE ZUBEREITUNG FINDEST DU AUF DER NÄCHSTEN SEITE.

FR

## POMMES-GEMÜSE-SALAT mit Sellerie-Vinaigrette



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Für die Pommes die Kartoffeln, die Möhren und den Sellerie waschen, trocken tupfen, schälen und in ca. 4 mm breite Stifte schneiden. Die Kartoffelstifte in einer Schüssel mit Wasser bedeckt ca. 30 Minuten wässern, damit die Stärke ausgewaschen wird. Anschließend mit einem sauberen Geschirrtuch komplett trocken tupfen.
2. Das Öl in einem Topf auf ca. 135 °C erhitzen. Die trockenen Kartoffelstifte darin ca. 4 Minuten vorfrittieren und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Die Möhren- und Selleriestifte nacheinander 6–8 Minuten frittieren, bis sie knusprig sind. Danach ebenfalls abtropfen lassen. Das Öl auf ca. 175 °C erhitzen und die Kartoffelstifte nochmals frittieren bis sie goldbraun und knusprig sind. In eine Schüssel mit Möhren und Sellerie geben und mit Garam Masala vermischen. Mit geriebenem Parmesan toppen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für die Vinaigrette den Staudensellerie waschen und trocken schütteln. Die Selleriefasern abziehen und die Stange fein würfeln. Das Selleriegrün aufheben und beiseitestellen. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln.
5. Das Eiweiß und Eigelb von den gekochten Eiern trennen und das Eigelb beiseitestellen. Das Eiweiß grob hacken und mit dem Senf, dem Essig, dem Olivenöl, dem Rapsöl und 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für den Salat die Petersilie waschen und grob hacken. Die Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rote Bete auf mittlerer Stufe anbraten. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Die Rote Bete mit Butter glasieren. Alles mit Salz würzen und die Petersilie unterheben.
7. Die Pommes mit dem Rote-Bete-Salat anrichten. Die Sprossen und das Selleriegrün darübergeben. Das Eigelb zerbröseln und ebenfalls über das Gemüse geben. Alles mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.
8. Tipp: Wenn kein Thermometer zur Hand ist, kann auch ein Holzstiel oder Löffel genutzt werden. Wenn der Holzspieß im Öl langsam anfängt zu blubbern, sollte eine Temperatur von ca. 100–120 °C erreicht sein. Wenn es stärker schäumt, ist das Fett entsprechend heißer. Beginnt das Öl zu rauchen, ist es zu heiß und sollte nicht mehr verwendet werden.

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 446 G)

Brennwert	611 kcal / 2551 kJ
Fett	34.2 g
davon ges. Fettsäuren	22.3 g
Kohlenhydrate	41.9 g
davon Zucker	9.8 g
Eiweiß	31.4 g
Salz	1.7 g