



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Thymian (getrocknet) / Rosmarin (getrocknet) / Muskatnuss (gemahlen) / Rinderbrühe / Zucker

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Mehl 50 g
- Oliven 50 g
- Tomatenmark 20 g
- Kapern 10 g
- Senf 10 g
- Thunfischfilets 2 Dosen
- Buttertoast 8 Scheiben
- Eier 8

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln (vorwiegend festkochend) 1 kg
- Kartoffeln 1 kg
- Kirschtomaten 600 g
- Grüne Bohnen 200 g
- Basilikum 1-2 Töpfe
- Knoblauchzehen 8
- Tomaten 4
- Möhren 2
- Zitronen 2
- Gurke 1

- Rote Paprika 1
- Kopfsalat 1
- Rote Zwiebel 1
- Zwiebel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Rinderhackfleisch 500 g
- Gruyère-Käse 350 g
- Blätterteig 275 g
- Butter 230 g
- Parmesan 50 g
- Milch 550 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blattspinat 500 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

POMMES ANNA mit gebratenem Spinat



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden, idealerweise mit einer Mandoline hobeln.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen. Den Knoblauch schälen. 1 Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, die restlichen Zehen fein hacken.
3. Die Kartoffelscheiben in einer überlappenden kreisförmigen Schicht in eine mit Butter gefettete runde Auflaufform legen. Jede Schicht mit etwas geschmolzener Butter bestreichen, mit Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und getrocknetem Rosmarin (oder Thymian) bestreuen. Den Vorgang wiederholen, bis alle Kartoffeln aufgebraucht sind.
4. Die oberste Schicht mit der restlichen Butter bestreichen und die Form mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten backen. Die Folie entfernen und weitere 15–20 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind.
5. In der Zwischenzeit den aufgetauten Spinat in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Die Knoblauchscheiben dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
6. Die Tomaten waschen und halbieren.
7. Die Pommes Anna kurz abkühlen lassen, vorsichtig auf ein Schneidebrett stürzen und in Stücke schneiden. Mit dem gebratenen Spinat und Tomaten servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
500 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
100 g	Butter
2 EL	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
½	Zitrone
	Rosmarin (oder Thymian)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 358 G)

Brennwert	424 kcal / 1773 kJ
Fett	27.3 g
davon ges. Fettsäuren	14.4 g
Kohlenhydrate	32.9 g
davon Zucker	2.4 g
Eiweiß	7.9 g
Salz	0.3 g



TOMATEN-TARTE-TATIN



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer ofenfesten Pfanne das Olivenöl erhitzen und 2 EL Zucker darin schmelzen lassen, bis er leicht karamellisiert. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben. Den Knoblauch und etwas Thymian darübergerben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Einen Blätterteig ausrollen. Den Teig rund zuschneiden, auf die karamellisierten Tomaten legen, sodass etwas Rand die Pfanne überlappt. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen.
4. Die Tarte im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 20–25 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und knusprig ist.
5. Nach dem Backen die Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Tarte 2–3 Minuten ruhen lassen. Einen großen Teller auf die Pfanne legen und die Tarte vorsichtig stürzen, sodass die Tomaten oben liegen.
6. Vor dem Servieren die Tarte mit frisch gehacktem Basilikum und geriebenem Parmesan bestreuen.
7. Unser Tipp: Wenn du keine ofenfeste Pfanne hast, bereite die Tomaten in einer herkömmlichen Pfanne zu und gebe sie anschließend in eine runde Tarte- oder Auflaufform.

ZUTATEN

600 g	Kirschtomaten
50 g	Parmesan
2 EL	Olivenöl
2 EL	Zucker
1 TL	Thymian
1 Topf	Petersilie
1 Rolle	frischer Blätterteig
½ Topf	Basilikum
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 450 G)

Brennwert	903 kcal / 3783 kJ
Fett	65.1 g
davon ges. Fettsäuren	35.7g
Kohlenhydrate	60.0 g
davon Zucker	21.3 g
Eiweiß	16.9 g
Salz	2.4 g

MI



VEGETARISCHE CROQUE MADAME



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Toastscheiben auf ein Backblech legen und dünn mit Butter bestreichen. Den Käse reiben.
2. In einem kleinen Topf 50 g Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Das Mehl einrühren und unter ständigem Rühren eine Mehlschwitze zubereiten. Nach und nach die Milch dazugeben und weiterrühren, bis die Sauce eindickt. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Dijon-Senf abschmecken.
3. Jeweils 4 der Toastscheiben mit der Béchamelsauce bestreichen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Mit den anderen Toastscheiben bedecken. Leicht andrücken.
4. Die belegten Toastscheiben im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
5. Währenddessen in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und 4 Eier zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die vegetarischen Croque Madame aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Jeweils ein Spiegelei auf die Sandwiches legen und mit Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

200 g	Gruyère-Käse (am Stück)
80 g	Butter
50 g	Mehl
450 ml	Milch
1 TL	Dijon-Senf
2–3 Zweige	Basilikum
4	Eier
	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 341 G)

Brennwert	713 kcal / 2982 kJ
Fett	43.7 g
davon ges. Fettsäuren	25.7 g
Kohlenhydrate	46.4 g
davon Zucker	9.2 g
Eiweiß	32.2 g
Salz	1.7 g

DO

NIZZA-SALAT (Salat Niçoise)



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Eier hart kochen. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Bohnen waschen und putzen. In leicht gesalzenem Wasser ca. 5–7 Minuten bissfest garen. Anschließend die Bohnen in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre grüne Farbe behalten.
2. Die Tomaten waschen und achteln. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
3. Den Thunfisch aus der Dose abtropfen lassen. Die Oliven und Kapern abtropfen lassen. Das Basilikum waschen und schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronensaft, Weißweinessig, Senf, Olivenöl, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mixen.
5. Den Salat in einer Schüssel verteilen. Tomaten, Gurkenscheiben, Zwiebel, Paprika, grüne Bohnen und den Thunfisch darauf anrichten. Die abgekühlten und geschälten Eier halbieren und auf den Salat legen. Die Oliven und Kapern gleichmäßig auf dem Nizza-Salat verteilen. Das Dressing dazu reichen.

ZUTATEN

200 g	Grüne Bohnen
50 g	Oliven
6 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
1 EL	Kapern
1 TL	Senf
½ Topf	Basilikum
2 Dosen	Thunfischfilets
4	Tomaten
4	Eier
1	Kopfsalat
1	Rote Paprika
1	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
½	Gurke
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 518 G)

Brennwert	436 kcal / 1827 kJ
Fett	32.1 g
davon ges. Fettsäuren	5.7 g
Kohlenhydrate	13.8 g
davon Zucker	11.7 g
Eiweiß	19.3 g
Salz	1.4 g



HACHIS PARMENTIER



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Während die Kartoffeln kochen, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind.
3. Das Rinderhackfleisch in die Pfanne geben und anbraten, bis es vollständig durchgegart ist. Die Möhren schälen und würfeln, in die Pfanne geben bis sie weich sind.
4. Tomatenmark, Rinderbrühe, Thymian und Rosmarin in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Kartoffeln abgießen und mit Milch, Butter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zu einem glatten Püree stampfen.
6. Eine Auflaufform leicht einfetten. Die Hackfleischmischung gleichmäßig in der Form verteilen und das Kartoffelpüree darüber verstreichen. Den Käse hacken oder reiben und den Auflauf damit bestreuen.
7. Das Hachis Parmentier im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20–25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und knusprig ist. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
500 g	Rinderhackfleisch
150 g	Gruyère-Käse
50 g	Butter
200 ml	Rinderbrühe
100 ml	Milch
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
1 EL	Thymian
1 EL	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
1	Große Zwiebel
	Muskatnuss
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 529 G)

Brennwert	758 kcal / 3180 kJ
Fett	48.2 g
davon ges. Fettsäuren	24.0 g
Kohlenhydrate	37.4 g
davon Zucker	6.9 g
Eiweiß	41.6 g
Salz	1.6 g