



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Pflanzenöl (zum Ausbacken) / Sonnenblumenöl / Olivenöl / Sojasauce / Weißweinessig / Apfelessig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver (edelsüß und rosenscharf) / Bunter Pfeffer / Knoblauchpulver / Zimt / Zucker

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Kichererbsen (trocken) 400 g
- Weizenmehl Type 405 320 g
- Cashewkerne 150 g
- Paniermehl 100 g
- Tomatenketchup 100 g
- Mayonnaise 70 g
- Tomatenmark 40 g
- Ahornsirup 30 g
- Senf 30 g
- Kokos-Drink 350 ml
- Vollkorntoastscheiben 12
- Butterscheiben 8
- Pitataschen 4
- Eier 3
- Meisterbaguettes 2
- Bier 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Ingwer 25 g
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum ½ Topf

- Minze ½ Topf
- Koriander 4 Stiele
- Dill 2 Stiele
- Chilischoten 12
- Knoblauchzehen 5
- Schalotten 4
- Tomaten 4
- Salatherzen Mini Romana 3
- Frühlingszwiebeln 2
- Karotten 2
- Rote Zwiebeln 2
- Zitronen 2
- Gelbe Paprika 1
- Rote Paprika 1
- Zucchini 1
- Zwiebel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Seelachsfilets 800 g
- Tofu Natur 350 g
- Joghurt 150 g
- Veganer Joghurt 80 g

- Crème fraîche 30 g
- Butter 20 g
- Milch 40 ml
- Geflügelbratwurst 12 Stück
- Bergkäsescheiben 12
- Hefewürfel 1

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

FALAFELTASCHEN mit Minzjoghurt



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen abspülen, in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 12 Stunden einweichen lassen (Tipp: Am besten am Vortag zubereiten). Alternativ kann man auch Kichererbsen aus der Dose verwenden.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In der Pfanne mit 1 EL Öl anschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kichererbsen mit dem Ei pürieren. Die Zwiebelmischung und das Paniermehl untermengen. Ggf. mit Salz abschmecken. Die Kichererbsenmasse mit angefeuchteten Händen zu 8 flachen Falafel formen.
4. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Falafel darin 5 Minuten von beiden Seiten knusprig braten.
5. Den Salat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die gewaschenen Tomaten in Scheiben schneiden.
6. Für die Joghurtsauce die Minze hacken und mit dem Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Pitataschen toasten oder im Backofen aufbacken. Mit dem Salat, den Tomaten und Falafel füllen. Den Minzjoghurt in die Falafeltaschen geben und servieren.

ZUTATEN

400 g	Kichererbsen
150 g	Joghurt mild
6 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Paniermehl
½ Topf	Minze
4	Pitataschen
4	Tomaten
1	Ei
1	Knoblauchzehe
1	Salatherz Mini Romana
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 508 G)

Brennwert	636 kcal / 2661 kJ
Fett	27.8 g
davon ges. Fettsäuren	3.5 g
Kohlenhydrate	72.4 g
davon Zucker	15.3 g
Eiweiß	18.2 g
Salz	1.8 g



DI

CRISPY-BURGER mit Tofu



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu in ein sauberes Küchentuch legen, mit einer Pfanne oder einem großen Topf beschweren und die überschüssige Flüssigkeit auspressen.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, auspressen und 1 TL Schale abreiben. Den Sojajoghurt mit Salz, Zitronenabrieb und etwas Pfeffer vermengen. Den Dip kühlstellen.
3. 1 EL Zitronensaft mit Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, Ahornsirup, Knoblauch, Sojasauce und Paprikapulver pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiden Tofustücke längs halbieren, so dass vier dicke Stücke entstehen. In die Marinade geben, darin wenden und abgedeckt ca. 1 Stunde oder länger ziehen lassen.
4. Die Karotten und die Zucchini waschen. Mit dem Spiralschneider oder einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Den Salat waschen und trocknen. Die Toastscheiben mit einem Ausstecher oder einem Glas (ca. 8–9 cm Ø) kreisrund ausstechen.
5. Den marinierten Tofu auf dem geölten Rost bei mittlerer Hitze von allen Seiten grillen. Die runden Toastscheiben mit etwas Olivenöl einstreichen und auf dem Grill von allen Seiten goldbraun rösten.
6. 4 der Toastscheiben mit dem Joghurt-Dip bestreichen. Mit dem Tofu, den Gemüsespiralen und dem Salat belegen. Mit einer Toastscheibe abdecken und die Crispy-Burger mit einem Holzspieß fixieren.

ZUTATEN

350 g	Tofu Natur
8 EL	Veganer Joghurt (Soja)
4 EL	Tomatenmark
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Sojasauce
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
8	Buttertoastscheiben
4 Blätter	Kopfsalat
2	Karotten
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1	Zucchini
	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 275 G)

Brennwert	403 kcal / 1686 kJ
Fett	19.5 g
davon ges. Fettsäuren	1.6 g
Kohlenhydrate	33.5 g
davon Zucker	10.9 g
Eiweiß	21.2 g
Salz	1.6 g

MI

BACKFISCH-SANDWICH



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit dem Salz und Zimt, Knoblauchpulver, Pfeffer und 3 TL Paprikapulver vermischen, das Bier dazugeben und alles zu einem dick flüssigen Bierteig verrühren. Das Paniermehl auf einem Teller bereitstellen.
2. Die Seelachsfilets gut abspülen und trocken tupfen. Durch den Bierteig ziehen und anschließend im Paniermehl wälzen.
3. Die Fischfilets in reichlich Öl von beiden Seiten goldbraun braten und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Den Salat waschen, schleudern und grob zupfen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
5. Das Brot aufbacken, jeweils in zwei Hälften schneiden und aufschneiden.
6. Für die Sandwichsauce den Ketchup, die Mayonnaise und den Senf mit Ahornsirup vermengen. Mit dem 2 TL Paprikapulver abschmecken. Die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Sandwichsauce rühren.
7. Die Brothälften mit der Sauce bestreichen, mit den Fischfilets, dem Salat und den Zwiebeln belegen.

ZUTATEN

800 g	Seelachsfilets
80 g	Paniermehl
50 g	Weizenmehl Type 405
6 EL	Tomatenketchup
4 EL	Mayonnaise
3-4 EL	Pflanzenöl zum Braten
3 EL	Senf
5 TL	Paprikapulver, rosenscharf
2 TL	Ahornsirup
1 TL	Salz
½ TL	Bunter Pfeffer (gemahlen)
1 Topf	Petersilie
1 Prise	Zimt
1 Prise	Knoblauchpulver
2 Schuss	Bier
2	Meisterbagues
2	Rote Zwiebeln
½	Eisbergsalat

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 502 G)

Brennwert	883 kcal / 3708 kJ
Fett	30.4 g
davon ges. Fettsäuren	2.9 g
Kohlenhydrate	100.7 g
davon Zucker	18.2 g
Eiweiß	44.0 g
Salz	4.0 g

DO

VEGANER LANGOS mit Paprikagemüse



4 Portionen



85 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewnüsse mindestens 5 Stunden (oder über Nacht) in Wasser einweichen. Das Einweichwasser über einem Sieb abgießen.
2. Die Nüsse mit dem Kokos-Drink, dem Essig, 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst) und 2 Prisen Salz in einen Mixer geben und auf höchster Stufe ca. 5 Minuten mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die vegane Sourcream 2-5 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Die Hefe in eine Schüssel bröseln, 2-3 EL von dem Kokos-Drink erwärmen und über die Hefe gießen, verrühren und mit etwas Mehl bestäuben, bis es leicht bindet. Den Vorteig an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
4. Das restliche Mehl und den Kokos-Drink, 125 ml Wasser, 2 EL Öl und 1 Prise Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten. Nochmal 30-50 Minuten gehen lassen.
5. Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
6. Die Hände etwas mit Öl einreiben und den Teig in Stücke abreißen und zu flachen Fladen ziehen. Die Ränder sollten etwas dicker sein.
7. Das Pflanzenöl portionsweise in die Pfanne geben und die Langos nach und nach von beiden Seiten ausbacken, bis sie goldbraun sind.
8. Die Langos mit der veganen Sourcream dick bestreichen und mit den Paprikawürfeln und den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

ZUTATEN

Für die vegane Sourcream:

150 g	Cashewkerne
150 ml	Kokos-Drink
1 EL	Apfelessig oder veganer Weißweinessig
½	Zitrone
	Salz

Für die Langos:

270 g	Weizenmehl Type 405
500 ml	Pflanzenöl zum Ausbacken
200 ml	Kokos-Drink (alternativ Hafer-Drink)
1	Hefewürfel
	Salz

Für den Belag:

2	Frühlingszwiebeln
1	Gelbe Paprika
1	Rote Paprika

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 329 G)

Brennwert 831 kcal / 3465 kJ

	Fett	51.5 g	
	davon ges. Fettsäuren	13.9 g	
	Kohlenhydrate	71.8 g	
	davon Zucker	12.5 g	
	Eiweiß	15.9 g	
	Salz	0.7 g	

FR



WÜRSTCHEN IM BROTMANTEL mit Chilisauce



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUTATEN

Für die Chilisauce:

- 25 g Ingwer
- 4 EL Ketchup
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 4 Stiele Koriander
- 12 Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- Pfeffer
- Salz

Für den Salat:

- 3 EL Crème fraîche
- 3 EL Mayonnaise
- 3 EL Weißweinessig
- 2 Salatherzen
- Mini-Romana
- 2 Schalotten
- 2 Stiele Dill (alternativ tiefgekühlter Dill)
- Zucker

Für die Würstchen:

- 4 EL Milch
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Butter
- ½ Topf Basilikum
- 12 Stück Geflügelbratwurst
- 12 Bergkäsescheiben
- 12 Vollkorntoastscheiben
- 2 Eier

DIE ZUBEREITUNG FINDEST DU AUF DER NÄCHSTEN SEITE.

FR



WÜRSTCHEN IM BROTMANTEL mit Chilisauce



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Chilisauce Knoblauch, Ingwer und Schalotten schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und für den Salat zur Seite legen. Die Stiele fein schneiden. Chilis in eine feuerfeste Form legen und mit einem Bunsenbrenner oder im Backofen mit Grillfunktion rösten. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken, die Haut entfernen und fein hacken.
2. Jeweils die Hälfte von Knoblauch, Ingwer und Schalotten mit den gehackten Chilischoten in einem Mörser zerstoßen. Alles in einem Topf mit Öl ca. 4 Minuten anschwitzen und mit Sojasauce sowie Essig ablöschen. Pfanne zur Seite ziehen, Ketchup, restlichen Knoblauch, Ingwer, Schalotten und gehackte Korianderstiele einrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln und 24 Blätter abzupfen. Die Würstchen in einer Pfanne mit Öl anbraten. In der Zwischenzeit die Rinde vom Toast entfernen. Brotscheiben mit einem Nudelholz platt ausrollen. Jede Toastscheibe mit einer Käsescheibe, einem Würstchen und je drei Blättern Basilikum belegen und fest zu einer Rolle formen. Eier und Milch verrühren und die Rollen darin wenden. In Butter und Öl goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Für den Salat die Salatherzen grob zerzupfen, waschen und abtropfen lassen. Dill ebenfalls waschen, trocken schütteln und mit den Korianderblättern fein hacken. Schalotten schälen, fein würfeln und mit Mayo, Crème fraîche, 1 EL Wasser, Essig und Kräutern verrühren. Alles mit Salz und Zucker abschmecken.
5. Würstchen im Brotmantel halbieren und mit Chilisauce beträufeln. Salat mit Dressing vermischen und gemeinsam mit den Würstchen anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 426 G)

Brennwert	974 kcal / 4043 kJ	
Fett	70.6 g	
davon ges. Fettsäuren	20.6 g	
Kohlenhydrate	47.3 g	
davon Zucker	12.2 g	
Eiweiß	31.5 g	
Salz	6.2 g	