



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Pflanzenöl / Sonnenblumenöl / Essig / Salz / Pfeffer / Muskat / Paprikapulver / Zucker / Gemüsebrühe / Rinderbrühe

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 260 g
- Linsen 250 g
- Speisestärke 25 g
- Meerrettiche 10 g
- Eier 10

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1,5 kg
- Champignons 400 g
- Kräuter (gemischt) 250 g
- Pflücksalat 200 g
- Petersilie 2 Töpfe
- Schnittlauch ½ Topf
- Lauch 1 Stange
- Zwiebeln 6
- Möhren 3
- Knoblauchzehen 2
- Tomaten 2
- Gurke 1
- Rote Paprika 1
- Zitrone 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Joghurt 700 g
- Putengeschnitzeltes 500 g
- Schupfnudeln 500 g
- Maultaschen 360 g
- Regenbogen-Forellenfilets 250 g
- Speisequark 250 g
- Saure Sahne 200 g
- Butter 100 g
- Schmand 100 g

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MO

## GRÜNE SAUCE mit Kartoffeln und Ei



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und 20 Minuten in Salzwasser kochen. Die Eier 6–8 Minuten kochen, abschrecken und pellen.
2. Die Kräuter waschen und fein hacken.
3. Den Joghurt mit der sauren Sahne und den Kräutern glattrühren. Zwei Eier ganz fein würfeln und unter die Grüne Sauce heben. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
4. Die anderen vier Eier halbieren. Die Kartoffeln mit der Grünen Sauce und jeweils zwei Eihälften pro Portion servieren.
5. Tipp: Du kannst das Gericht auch mit Kräutern aus deinem Garten ergänzen und beispielsweise eine Frankfurter Grüne Sauce zubereiten.

### ZUTATEN

<b>800 g</b>	Kartoffeln
<b>600 g</b>	Joghurt
<b>250 g</b>	Gemischte Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Dill
<b>200 g</b>	Saure Sahne
<b>1 Spritzer</b>	Zitronensaft
<b>6</b>	Eier
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 531 G)

Brennwert	434 kcal / 1824 kJ
Fett	15.9 g
davon ges. Fettsäuren	7 g
Kohlenhydrate	48.3 g
davon Zucker	13.1 g
Eiweiß	20.8 g
Salz	0.8 g

DI



## MAULTASCHENSALAT mit selbstgemachten Röstzwiebeln



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und mit dem Mehl bestäuben.
2. Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp entfetten lassen.
3. Die Maultaschen in etwas Brühe 8–10 Minuten köcheln lassen, abgießen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Maultaschenstreifen darin goldbraun braten.
4. Den Salat, die Tomaten, die Gurke und die Paprika waschen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Tomaten achteln. Die Zitrone auspressen.
5. Den Joghurt, 1 Spritzer Zitronensaft, den Essig und das Olivenöl zu einem Dressing aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und dazugeben.
6. Den Salat mit dem Dressing übergießen und gut vermengen. Die Maultaschen darauf anrichten. Den Maultaschensalat zusammen mit den Röstzwiebeln servieren.

### ZUTATEN

360 g	Maultaschen
200 g	Pflücksalat
100 g	Butter
100 g	Joghurt
1 L	Gemüsebrühe
4 EL	Weizenmehl
2 EL	Essig
2 EL	Olivenöl
2 EL	Sonnenblumenöl
½ Topf	Petersilie
1 Prise	Zucker
3	Zwiebeln
2	Tomaten
1	Gurke
1	Rote Paprika
½	Zitrone
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 375 G)

Brennwert	611 kcal / 2542 kJ
Fett	42.3 g
davon ges. Fettsäuren	17.8 g
Kohlenhydrate	41.7 g
davon Zucker	13.8 g
Eiweiß	13.2 g
Salz	5 g

MI

# FRÄNKISCHE LINSENSUPPE mit Mehlspatzen



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Linsen in 1,5 Liter Wasser etwa 20 Minuten kochen.
2. Den Lauch waschen und schneiden. Die Möhren, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Gemüse in etwas Öl kurz scharf anbraten. Nun zu den Linsen geben und weitere 20 Minuten kochen. Die Linsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aus dem Mehl, den Eiern, 75 ml Wasser und etwas Salz einen Teig herstellen. Die Mehlspatzen mit einem Teelöffel abstechen und in leicht siedendem Salzwasser ca. 5–10 Minuten garziehen lassen.
4. Die Petersilie waschen und hacken. Den Herd ausschalten und die Linsensuppe mit dem Essig abschmecken. Mit den Mehlspatzen und der Petersilie garnieren und servieren.
5. Tipp: Wenn du ein Lorbeerblatt und 3–5 Wacholderbeeren in der Suppe mitkochst, wird es noch aromatischer.

## ZUTATEN

250 g	Linsen
200 g	Weizenmehl
2-4 EL	Essig
1-2 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
1 Topf	Petersilie
2	Eier
2	Möhren
1	Lauchstange
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 604 G)

Brennwert	437 kcal / 1838 kJ
Fett	4.1 g
davon ges. Fettsäuren	0.4 g
Kohlenhydrate	71.8 g
davon Zucker	4.5 g
Eiweiß	22.7 g
Salz	0.04 g

DO

## REIBEKUCHEN mit Räucherforelle



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und auf einer Reibe oder im Mixer zerkleinern. Die Kartoffelstifte gut auspressen und den überschüssigen Saft wegschütten. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Das Gemüse mit den beiden Eiern, dem Mehl, dem Salz und etwas Muskat vermengen. Kleine Kartoffelpuffer formen und in Öl ausbraten.
3. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Quark mit etwas Wasser, dem Meerrettich, dem Schnittlauch, Salz und Pfeffer glattrühren.
4. Die Räucherforelle in Stücke teilen. Mit den heißen Reibekuchen und dem Meerrettich-Quark servieren.

### ZUTATEN

750 g	Kartoffeln
250 g	Regenbogen-Forellenfilets
250 g	Speisequark
3 EL	Pflanzenöl
2 EL	Weizenmehl
1-2 TL	Meerrettich
½ Topf	Schnittlauch
2	Eier
1	Zwiebel
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 380 G)

Brennwert	427 kcal / 1793 kJ
Fett	16.9 g
davon ges. Fettsäuren	4.6 g
Kohlenhydrate	40.3 g
davon Zucker	5.5 g
Eiweiß	25.6 g
Salz	0.5 g

FR

## SCHUPFNUDELN mit Geschnetzeltem



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und die Möhre schälen und würfeln. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und zerkleinern.
2. Das Geschnetzelte in etwas Öl scharf anbraten, bis es rundherum gebräunt ist. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zwiebeln und Möhren zum Geschnetzelten geben und ebenfalls kurz scharf anbraten. Nun die Hitze reduzieren und mit den Champignonscheiben und dem Knoblauch schmoren. Mit der Brühe ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Schupfnudeln nach Packungsanweisung garen. Den Schmand in die Champignonsauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke in etwas Wasser rühren und zum Andicken in die kochende Sauce geben. Kurz aufkochen lassen. Das Geschnetzelte mit den Schupfnudeln und etwas gehackter Petersilie servieren.

### ZUTATEN

500 g	Putengeschnetzeltes
500 g	Schupfnudeln
400 g	Champignons
100 g	Schmand
25 g	Speisestärke
500 ml	Rinderbrühe
1-2 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
1 Zweig	Bio-Topfkräuter Petersilie
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
1	Zwiebel
	Paprikapulver
	Pfeffer
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 542 G)

Brennwert	439 kcal / 1854 kJ
Fett	9.4 g
davon ges. Fettsäuren	3.6 g
Kohlenhydrate	46.8 g
davon Zucker	5 g
Eiweiß	39 g
Salz	2.4 g