



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Muskat / Kümmel / Paprikapulver (scharf) / Zimt / Speisestärke / Brötchen (altbacken)

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 1 kg
- Zucker 120 g
- Paniermehl 90 g
- Puderzucker 30 g
- Senf 10 g
- H-Milch 530 ml
- Süßer Senf 100 ml
- Vanillinzucker 2 Päckchen
- Eier 11

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zwiebeln 1,9 kg
- Kartoffeln 1 kg
- Pflaumen (Zwetschgen) 750 g
- Champignons 300 g
- Rucola 50 g
- Rote Zwiebeln 3
- Knoblauchzehen 2
- Petersilie 1 Topf
- Radieschen ½ Bund
- Bio-Zitrone 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Hackfleisch (gemischt) 500 g
- Schmand 400 g
- Butter 280 g
- Speisequark 250 g
- Räuchertofu 200 g
- Reibekäse 150 g
- Bauchspeck 100 g
- Hefewürfel 50 g
- Weißwürste 4

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Laugenstangen 4

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

MO

# VEGETARISCHER ZWIEBELKUCHEN vom Blech



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in die handwarme Milch bröseln und 10 Minuten quellen lassen. Das Mehl, 1 TL Salz, 60 g Butter und 1 Ei mit der Hefemilch zu einem Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Tofu fein würfeln und in 1 EL Pflanzenöl knusprig anbraten. Beiseitelegen.
3. Die Zwiebeln, den Kümmel und 2 EL Öl in die Pfanne geben. Kurz scharf anbraten, den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun und weich andünsten. Etwas abkühlen lassen.
4. 4 Eier und den Schmand verquirlen und zu den Zwiebeln geben. Den Tofu und den Kümmel untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Die Petersilie waschen, hacken und unter die Masse mischen.
5. Ein tiefes Blech (z.B. die Fettpfanne des Ofens) mit der restlichen Butter einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Das Blech damit belegen und den Rand etwas hochziehen. Abdecken und noch einmal 7 Minuten gehen lassen.
6. Die Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen und den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 40 Minuten backen.

## ZUTATEN

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| <b>1,5 kg</b> | Zwiebeln            |
| <b>500 g</b>  | Weizenmehl Type 405 |
| <b>400 g</b>  | Schmand             |
| <b>200 g</b>  | Räuchertofu         |
| <b>70 g</b>   | Butter              |
| <b>25 g</b>   | Hefewürfel          |
| <b>250 ml</b> | H-Milch             |
| <b>3 EL</b>   | Olivenöl            |
| <b>1 TL</b>   | Kümmel              |
| <b>½ Topf</b> | Petersilie          |
| <b>5</b>      | Eier                |
|               | Muskat              |
|               | Pfeffer             |
|               | Salz                |

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 408 G)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 592 kcal / 2475 kJ |
| Fett                  | 30.1 g             |
| davon ges. Fettsäuren | 12.4 g             |
| Kohlenhydrate         | 57.9 g             |
| davon Zucker          | 13.1 g             |
| Eiweiß                | 19.0 g             |
| Salz                  | 0.3 g              |

DI

# TOPFENKNÖDEL mit Pflaumenkompott



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Ein feines Küchensieb mit Küchenkrepp auslegen und über eine Schüssel setzen. Den Quark hineingeben und ca. 20–30 Minuten abtropfen lassen, damit der Quark etwas Feuchtigkeit verliert.
2. Den Quark anschließend mit 50 g Paniermehl, dem Vanillinzucker und dem Puderzucker verrühren. Die halbe Bio-Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. ½ TL Schalenanrieb, das Ei, das Eigelb und 20 g Butter zum Quark geben und alles kräftig mit einem Handrührgerät durchrühren. Die Masse abgedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden ziehen lassen.
3. 40 g Paniermehl in 40 g Butter in einer Pfanne goldbraun rösten und beiseitestellen.
4. Für das Pflaumenkompott die Pflaumen waschen, halbieren und den Stein entfernen. Die Pflaumen mit 250 ml Wasser, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker und zwei Prisen Zimt aufkochen und ca. 10–15 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren, zu den Pflaumen geben und binden.
5. Die gekühlte Quarkmasse mit den Händen zu kleinen golfballgroßen Knödeln rollen. Einen großen Topf mit Wasser zum Sieden bringen, die Knödel hineingeben und darin ca. 7–10 Minuten garziehen lassen.
6. Die Knödel vorsichtig mit einer Schaumkelle herausheben, in den Semmelbröseln wälzen und mit dem Pflaumenkompott servieren.

## ZUTATEN

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| <b>750 g</b>      | Pflaumen (oder Zwetschgen) |
| <b>25 g</b>       | Speisequark                |
| <b>90 g</b>       | Paniermehl                 |
| <b>60 g</b>       | Butter                     |
| <b>50 g</b>       | Zucker                     |
| <b>30 g</b>       | Puderzucker                |
| <b>1 EL</b>       | Speisestärke               |
| <b>2 Päckchen</b> | Vanillinzucker             |
| <b>1</b>          | Ei                         |
| <b>1</b>          | Eigelb                     |
| <b>½</b>          | Bio-Zitrone                |
|                   | Zimt                       |

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 325 G)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 420 kcal / 1763 kJ |
| Fett                  | 16.3 g             |
| davon ges. Fettsäuren | 8.3 g              |
| Kohlenhydrate         | 53.2 g             |
| davon Zucker          | 32.8 g             |
| Eiweiß                | 13.0 g             |
| Salz                  | 0.4 g              |

MI

# HERZHAFTE BUCHTELN mit Pilz-Füllung



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Milch lauwarm erwärmen und die Hefe und den Zucker darin auflösen und ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Die Hefemilch mit dem Mehl, 150 g geschmolzener Butter, 2 Eiern, 1 Eigelb, 100 ml Wasser und 1 TL Salz zu einem Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Champignons putzen und würfeln. Die Zwiebeln in der Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl glasig andünsten. Die Pilze und den Knoblauch hinzugeben und alles anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Petersilie hacken und untermischen.
4. Aus dem Teig ca. 16 kleine Kugeln formen. Jede Kugel in der Hand etwas plattdrücken, je 1 TL Pilzfüllung in die Mitte geben und mit Teig umschließen.
5. 3 EL Butter schmelzen und die Teigkugeln damit einstreichen. Die Kugeln in einer runden Auflaufform (oder einer mit Backpapier ausgelegten Springform) eng an eng verteilen. Abgedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 30 Minuten backen. In den letzten 10 Minuten die Buchteln mit dem Reibekäse bestreuen und überbacken lassen.

## ZUTATEN

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| <b>500 g</b>    | Weizenmehl Type 405   |
| <b>300 g</b>    | Champignons           |
| <b>180 g</b>    | Butter                |
| <b>150 g</b>    | Reibekäse             |
| <b>25 g</b>     | Hefewürfel            |
| <b>180 ml</b>   | H-Milch               |
| <b>1 EL</b>     | Pflanzenöl            |
| <b>1 EL</b>     | Zucker                |
| <b>3 Zweige</b> | Petersilie            |
| <b>2</b>        | Eier                  |
| <b>2</b>        | Knoblauchzehen        |
| <b>2</b>        | Zwiebeln              |
| <b>1</b>        | Eigelb                |
|                 | Paprikapulver, scharf |
|                 | Pfeffer               |
|                 | Salz                  |

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 138 G)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 336 kcal / 1405 kJ |
| Fett                  | 17.3 g             |
| davon ges. Fettsäuren | 10.5 g             |
| Kohlenhydrate         | 33.4 g             |
| davon Zucker          | 3.3 g              |
| Eiweiß                | 10.3 g             |
| Salz                  | 0.3 g              |

DO

## WEISSWURST-HOTDOG



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Weißwürste 15 Minuten vor dem Brühen aus dem Kühlschrank nehmen. Die Laugenstangen im vorgeheizten Ofen nach Packungsanweisung aufbacken.
2. In der Zwischenzeit 1,5 Liter Wasser aufkochen und 2 TL Salz hineingeben. Den Topf vom Herd nehmen. Die Weißwürste in das Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen und pellen.
3. Den Bauchspeck würfeln, in einer Pfanne auslassen und knusprig braten. Anschließend beiseitelegen.
4. Die roten Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Im Bratfett (ggf. noch etwas Öl hinzufügen) ca. 10 Minuten erst kräftig und dann bei niedriger Hitze braten.
5. Die Radieschen waschen und in grobe Schnitze schneiden. Den Rucola waschen.
6. Die Laugenstange längs einschneiden (ohne durchzuschneiden) und mit etwas süßem Senf bestreichen. Die Weißwürste hineinlegen und mit den Radieschen, dem Rucola und den gebratenen Zwiebeln belegen.

### ZUTATEN

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 100 g  | Bauchspeck                  |
| 50 g   | Rucola                      |
| 100 ml | Süßer Senf                  |
| ½ Bund | Radieschen                  |
| 4      | Laugenstangen (tiefgekühlt) |
| 4      | Weißwürste                  |
| 3      | Rote Zwiebeln               |
|        | Salz                        |

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 258 G)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 497 kcal / 2079 kJ |
| Fett                  | 25.0 g             |
| davon ges. Fettsäuren | 7.8 g              |
| Kohlenhydrate         | 47.6 g             |
| davon Zucker          | 8.1 g              |
| Eiweiß                | 19.8 g             |
| Salz                  | 4.0 g              |

FR

# FLEISCHPFLANZERL mit Kartoffelstampf und Karamellzwiebeln



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Für die Karamellzwiebeln 4 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Zucker in eine Pfanne geben, schmelzen und etwas karamellisieren lassen. Mit 200 ml kochendem Wasser und dem Essig ablöschen.
2. Den Sud ca. 5 Minuten leicht einkochen lassen. Die Zwiebeln und 2 EL Öl hinzufügen. Die Balsamico-Zwiebeln weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze weich köcheln lassen.
3. Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln als Pellkartoffeln ca. 20 Minuten weichkochen.
4. In der Zwischenzeit 150 g Butter bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren schmelzen und köcheln lassen, bis sie leicht gebräunt ist. Vom Herd nehmen.
5. Die gegarten Kartoffeln pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die braune Butter eingießen und untermischen. Den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Für die Fleischpflanzerl die Milch lauwarm erwärmen und unter das grob zerteilte altbackene Brötchen gießen, um einzuweichen.
7. 1 Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zwiebelwürfel mit dem Ei, dem Senf, 1 TL Salz, Pfeffer und Muskat zum Hackfleisch geben. Das eingeweichte Brötchen aus der Milch nehmen und gut ausdrücken. Mit in die Fleischmasse geben und alles gut vermischen.
8. Mit angefeuchteten Händen zu 8 Bällchen formen und anschließend etwas plattdrücken.
9. Die Fleischpflanzerl in 30 g Butter von allen Seiten bei mittlerer Hitze knusprig braten.
10. Die Zwiebeln noch einmal erwärmen und mit den Fleischpflanzerln und dem Stampf servieren.

## ZUTATEN

|               |                        |
|---------------|------------------------|
| <b>1 kg</b>   | Kartoffeln             |
| <b>500 g</b>  | Hackfleisch (gemischt) |
| <b>100 g</b>  | Butter                 |
| <b>60 g</b>   | Zucker                 |
| <b>100 ml</b> | H-Milch                |
| <b>75 ml</b>  | Balsamico              |
| <b>2 EL</b>   | Pflanzenöl             |
| <b>1 EL</b>   | Senf                   |
| <b>5</b>      | Zwiebeln               |
| <b>1</b>      | Brötchen (altbacken)   |
| <b>1</b>      | Ei                     |
|               | Muskat                 |
|               | Pfeffer                |
|               | Salz                   |

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 591 G)

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert             | 853 kcal / 3564 kJ |
| Fett                  | 46.8 g             |
| davon ges. Fettsäuren | 16.6 g             |
| Kohlenhydrate         | 74.2 g             |
| davon Zucker          | 26.5 g             |
| Eiweiß                | 29.8 g             |
| Salz                  | 0.9 g              |