



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Zucker / Gemüsebrühe / Hühnerbrühe / Ingwer (gemahlen) / Currypulver / Paprikapulver (edelsüß und scharf) / Korianderpulver / Muskatnuss (gemahlen) / Speisestärke

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Risottoreis 250–300 g
- H-Schmand 200 g
- Weizenmehl 60 g
- Apfelsaft 250 ml
- Weißwein 100 ml

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Wirsing 800 g
- Kartoffeln 550 g
- Petersilie ½ Topf
- Lauch 1 Stange
- Ingwer 1 Stück
- Zwiebeln 6
- Knoblauchzehen 4
- Spitzpaprika 2
- Rote Bete 2
- Möhren 2
- Äpfel 2
- Zucchini 1
- Zitrone 1

- Hokkaidokürbis ½

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchen-geschnitztes 600 g
- Schupfnudeln 500 g
- Schlagsahne 600 ml
- Butter 60 g
- Parmesan (gerieben) 100 g
- Parmesan 30 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Lachsfilet 500 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO



TÜRKISCHER GEMÜSEINTOPF



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten.
2. Die Zucchini, die Möhren und die Spitzpaprika waschen und putzen. Alles in mundgerechte Stücke würfeln. Die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Alles zu den Kartoffeln geben und ca. 10 Minuten braten. Immer wieder Olivenöl dazugeben, gut rühren und das Gemüse vom Topfboden kratzen.
3. Die Knoblauchzehen würfeln und kurz mitbraten. So viel Wasser dazugeben, dass das ganze Gemüse bedeckt ist. Die Gemüsebrühe unterrühren.
4. Den Eintopf unter gelegentlichem Rühren und Kratzen so lange köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Nach Bedarf etwas Speisestärke unterrühren.
5. Den Türkischen Gemüseintopf kräftig mit Korianderpulver, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Ingwer-, Curry- und Paprikapulver würzen.
6. Die Petersilie waschen, grob hacken und über den fertigen Türkischen Gemüseintopf streuen.

ZUTATEN

550 g	Kartoffeln
1 TL	Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke
½ Topf	Petersilie
2	Möhren
2	Spitzpaprika (groß)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
	Olivenöl
	Korianderpulver
	Zucker
	Ingwer (gemahlen)
	Currypulver
	Paprikapulver (edelsüß)
	Paprikapulver (scharf)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 352 G)

Brennwert	325 kcal / 1360 kJ
Fett	14.8 g
davon ges. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	37.9 g
davon Zucker	13.2 g
Eiweiß	5.7 g
Salz	0.7 g

DI



ROTE BETE RISOTTO



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl andünsten. Den Risotto-Reis dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und warten, bis dieser eingekocht ist.
2. Die Rote Bete raspeln oder in feine Streifen schneiden und dazugeben. Mit der Gemüsebrühe nach und nach aufgießen, immer so viel, dass der Reis gerade bedeckt ist. Dabei regelmäßig umrühren und die Brühe einkochen lassen, bis sie aufgebraucht ist.
3. Wenn der Reis gar ist, den Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tipp: Der typische Risotto-Geschmack entsteht erst durch die Hinzugabe von Weißwein. Ersetzen Sie den Weißwein durch Wasser, wenn Sie für Kinder kochen.

ZUTATEN

- 250–300 g** Risottoreis
- 100 g** geriebener Parmesan
- 1 l** Gemüsebrühe
- 100 ml** Weißwein
- 2 Stück** Rote Bete (alternativ: vorgekocht und vakuumiert)
- 1** Zwiebel
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 203 G)

Brennwert	274 kcal / 1151 kJ
Fett	10.4 g
davon ges. Fettsäuren	4.5 g
Kohlenhydrate	27.7 g
davon Zucker	5.7 g
Eiweiß	12.3 g
Salz	3.2 g

MI

APFEL-LAUCH-SUPPE



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel, den Ingwer und die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend in 2 EL Öl in einem Topf anschwitzen. Brühe und Apfelsaft zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren.
2. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In 2 EL Olivenöl scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
3. Den Schmand zugeben und einrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Lauch garniert servieren.

ZUTATEN

200 g	H-Schmand
450 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Apfelsaft
1 Stange	Lauch
1 kleines Stück	Ingwer (ca. 14 g)
2	Äpfel
1	Zwiebel
	Olivenöl
	Zucker
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 282 G)

Brennwert	261 kcal / 1089 kJ
Fett	17.6 g
davon ges. Fettsäuren	7 g
Kohlenhydrate	20.4 g
davon Zucker	18.5 g
Eiweiß	3.8 g
Salz	1.2 g



DO

WIRSING-LACHS-AUFLAUF



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Lachs auftauen lassen. Den Wirsing putzen, blättrig schneiden (den Strunk entfernen) und ca. 6–7 Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschließend abtropfen lassen.
2. Den Lachs in dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
3. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl hinzufügen und die Mehlschwitze mit Brühe und Sahne ablöschen, 2–3 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Das Lachsfilet und den Wirsing in die gefettete Auflaufform geben und mit der Sauce begießen. Den geriebenen Parmesan darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten garen.

ZUTATEN

800 g	Wirsing
500 g	Lachsfilet (TK)
200 g	Schlagsahne
40 g	Weizenmehl Type 405
40 g	Butter
30 g	Parmesan
300 ml	Gemüsebrühe
1	Zitrone
	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 411 G)

Brennwert 655 kcal / 2724 kJ

■ Fett	44.4 g	
davon ges. Fettsäuren	20.9 g	
■ Kohlenhydrate	23.2 g	
davon Zucker	7.2 g	
■ Eiweiß	37.9 g	
■ Salz	1.3 g	

FR

HÄHNCHENGESCHNETZELTES mit Kürbis



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln.
2. Das Hähnchengeschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mehl bestreuen.
3. 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Das Fleisch und den Knoblauch dazugeben und 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Die Kürbiswürfel in der Pfanne ca. 5 Minuten braten. Das Fleisch und die Zwiebeln wieder dazugeben und mit der Brühe und der Sahne ablöschen.
5. Aufkochen und solange köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt und der Kürbis gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Schupfnudeln in 2 EL Butter goldbraun anbraten und mit dem Hähnchengeschnetzelten servieren.

ZUTATEN

600 g	Hähnchengeschnetzeltes
500 g	Schupfnudeln
300 ml	Hühnerbrühe
400 ml	Schlagsahne
2 EL	Weizenmehl Type 405
2 EL	Butter
2 EL	Pflanzenöl
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
½	Hokkaidokürbis
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 685 G)

Brennwert	875 kcal / 3666 kJ
■ Fett	40.2 g
davon ges. Fettsäuren	18.9 g
■ Kohlenhydrate	82.2 g
davon Zucker	22.7 g
■ Eiweiß	43.2 g
■ Salz	3 g