



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Pflanzenöl / Rapsöl / Olivenöl / Salz / Pfeffer / Muskat / Paprikapulver (scharf und edelsüß) / Zimt / Zucker / Speisestärke / Oregano / Koriander

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 1,2 kg
- Spaghetti 500 g
- Paniermehl 100 g
- Walnuskerne 25 g
- Haferdrink 250 ml
- Kokosnussmilch 200 ml
- Vegane Bio-Streich-creme Paprika-Chili 4 EL
- Tomatenmark 3 EL
- Agavendicksaft 1 EL
- Gehackte Tomaten 1 Dose
- Eier 5
- Meisterbaguette 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Tomaten 300 g
- Blattspinat 200 g
- Weintrauben 150 g
- Cherrytomaten 100 g
- Ingwer 25 g
- Petersilie 1 Topf

- Porree 1 Stange
- Basilikum 3 Zweige
- Knoblauchzehen 6
- Paprika 3
- Frühlingszwiebeln 2
- Zwiebeln 2
- Bio-Limette 1
- Chilischote 1
- Chinakohl 1
- Möhre 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Joghurt 550 g
- Rinder-Hackfleisch 400 g
- Räuchertofu 350 g
- Crème fraîche 200 g
- Butter 125 g
- Reibekäse 125 g
- Räucherlachs 100 g
- Ziegenfrischkäse 100 g
- Frische Hefe 1 Würfel

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blattspinat 200 g
- Dill 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

TRAUBEN-LAUCHTARTE mit Ziegenkäse



4 Portionen



110 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit 1 TL Salz, Butter und 1 Ei zu einem Teig kneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Den Boden in eine Tarteform auslegen, mit der Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) 10–15 Minuten vorbacken.
3. Den Porree putzen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne in 1 EL Öl ca. 10 Minuten dünsten.
4. Die Walnüsse hacken und mit den gewaschenen Trauben und dem Porree auf der vorgebackenen Tarte verteilen. Den Ziegenkäse mit Crème fraîche und den restlichen Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
5. Die Masse in die Form gießen und die Tarte für 35–40 Minuten im Ofen fertig backen.

ZUTATEN

250 g	Mehl
200 g	Crème fraîche
150 g	Weintrauben
125 g	Butter
100 g	Ziegenfrischkäse
25 g	Walnusskerne
1 EL	Pflanzenöl
1 Stange	Porree
4	Eier
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 265 G)

Brennwert	711 kcal / 2965 kJ
Fett	47.1 g
davon ges. Fettsäuren	23.4 g
Kohlenhydrate	53.1 g
davon Zucker	8.7 g
Eiweiß	16.9 g
Salz	1.78 g

DI

VEGANES TOFU-SANDWICH mit Chinakohl



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Räuchertofu auspressen. Dazu den Tofu in ein sauberes Tuch schlagen und beschweren.
2. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den Chinakohl waschen und fein raspeln. Die Paprika waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
3. Eine Vinaigrette aus frisch gepresstem Limettensaft und 1–2 EL Öl rühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ingwer schälen, reiben und zur Vinaigrette geben. Nach Gusto geschnittene Chilischote zugeben. Den Salat vermischen und ziehen lassen.
4. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Agavendicksaft mit etwas Wasser verrühren. Den Knoblauch zugeben. Das geht leichter, wenn die Mischung 2–5 Sekunden in der Mikrowelle erwärmt wird. Den Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Räuchertofu jeweils halbieren. Die vier Tofuscheiben in der Mischung marinieren. Anschließend in der Speisestärke wälzen und in etwas Öl knusprig anbraten.
5. Das Baguette vierteln, aufschneiden und mit der veganen Streichcreme bestreichen. Mit dem knusprigen Räuchertofu und dem Chinakohlsalat belegen. Die Sandwiches auf Tellern anrichten.

ZUTATEN

350 g	Räuchertofu
4 EL	Vegane Bio-Streichcreme
2 EL	Speisestärke
1–2 EL	Rapsöl
1 EL	Agavendicksaft
1 Stück	Ingwer (1 cm)
1–2	Frühlingszwiebeln
1	Bio-Limette
1	Chilischote (optional)
1	Chinakohl
1	Knoblauchzehe
1	Meisterbaguette
1	Möhre
1	Paprika
	Pfeffer
	Salz
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 500 G)

Brennwert	460 kcal / 1931 kJ
Fett	15.5 g
davon ges. Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	49.0 g
davon Zucker	14.3 g
Eiweiß	24.0 g
Salz	0.82 g

MI

VEGANE SPINATPASTA mit Cherrytomaten



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. Den Spinat waschen, gut trockentupfen und grob schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Das Gemüse mit der Kokosnussmilch, dem Haferdrink und der Speisestärke mit einem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Spinatsauce in einem Topf kurz aufkochen und köcheln lassen.
4. Die Cherrytomaten waschen, halbieren und in der Pfanne in etwas Olivenöl anbraten.
5. Die Spaghetti abgießen, mit der veganen Spinatsauce vermengen und mit den Cherrytomaten und Basilikumblättern servieren.

ZUTATEN

500 g	Spaghetti
200 g	Frischer Blattspinat
100 g	Cherrytomaten
250 ml	Haferdrink
200 ml	Kokosnussmilch
2 EL	Speisestärke
1–2 EL	Olivenöl
2–3 Zweige	Basilikum
2	Knoblauchzehen
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 329 G)

Brennwert	652 kcal / 2746 kJ
Fett	18.1 g
davon ges. Fettsäuren	11.7 g
Kohlenhydrate	100.6 g
davon Zucker	6.8 g
Eiweiß	17.2 g
Salz	0.9 g

DO

PIZZA mit Spinat und Lachs



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Pizzateig am Vorabend ansetzen. Dazu die frische Hefe in 150 ml Wasser auflösen. Mit dem Mehl und ½ TL Salz 10 Minuten zu einem festen Teig kneten. Bei Bedarf bis zu 30 ml Wasser zugeben. Zum Schluss 1 EL Olivenöl unterkneten. Den Teig 1 Stunde gehen lassen. Anschließend plattdrücken und falten. Bis zur Verarbeitung in den Kühlschrank stellen.
2. Den Pizzateig aus dem Kühlschrank nehmen. Erneut die Luft aus dem Teig lassen und falten.
3. Den Spinat auftauen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung aus der Pfanne nehmen. Das Tomatenmark unterrühren und mit den Tomaten ablöschen. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und viel Oregano abschmecken.
4. Die beiseitegestellte Knoblauch-Zwiebel-Mischung unter den Spinat heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder 2 runde, gefettete Pizzableche legen. Mit der Tomatensauce bestreichen und mit dem Spinat, dem Räucherlachs und dem geriebenen Käse belegen. Die Pizza im vorgeheizten Ofen je nach Teigdicke bei 250 °C Umluft (270 °C Ober- und Unterhitze) 7–12 Minuten backen.

ZUTATEN

300 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
125 g	Reibekäse
100 g	Räucherlachs
4 g	Hefewürfel
1–2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1 Dose	Gehackte Tomaten
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Muskat
	Oregano
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 282 G)

Brennwert	454 kcal / 1913 kJ
Fett	12.5 g
davon ges. Fettsäuren	7.3 g
Kohlenhydrate	59.2 g
davon Zucker	4.8 g
Eiweiß	23.4 g
Salz	2.1 g

FR

TÜRKISCHE HACKFLEISCH-PIDE mit Kräuterjoghurt



4 Portionen



135 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser mit einem Schneebesen auflösen. Zusammen mit dem Zucker, 1,5 TL Salz, dem Öl und 50 g Joghurt zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Küchenhandtuch bedeckt 1 Stunde gehen lassen.
2. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Tomaten waschen und würfeln. Das Gemüse und Hackfleisch mit Tomatenmark, Koriander, 2 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.
3. Die Petersilie und den Dill waschen. Die Hälfte der Petersilie und den Dill fein hacken. Die Kräuter mit 250 g Joghurt und 1 TL Paprikapulver vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. Den Teig in 6 gleich große Kugeln formen und mit einem Handtuch bedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Grill (mit Deckel, z. B. einen Kugelgrill) entfachen, einen Pizzastein auf den Rost legen und langsam mit erhitzen lassen.
6. Zum Vorbereiten der Pide die Arbeitsfläche mit Semmelbröseln bestreuen, jeweils eine Teigkugel zu einem großen, dünnen Oval (ca. 20 x 30 cm) ausrollen. Den Fleisch-Gemüse-Mix darauf verteilen und dabei immer einen Rand von 2 cm lassen. Den Rand nun auf den beiden langen Seiten überschlagen und an den Enden zusammendrücken, sodass eine Art Schiffchen entsteht. Das Ei verquirlen und den Rand einstreichen.
7. Die Pide vorsichtig auf den Pizzastein ziehen. Den Deckel des Grills schließen und die Pide ca. 3 Minuten backen, bis der Teig knusprig gebacken ist. Mit dem Joghurt und der restlichen Petersilie servieren.

ZUTATEN

600 g	Weizenmehl Type 405
400 g	Rinder-Hackfleisch
300 g	Joghurt 3,5 %
300 g	Tomaten
100 g	Paniermehl
10 g	Dill (tiefgekühlt)
4 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
2 TL	Koriander (gemahlen)
1 TL	Zucker
1 Topf	Bio-Topfkräuter Petersilie
2	Knoblauchzehen
2	Paprika (rot und grün)
1	Ei
1	Zwiebel
½	Hefewürfel
	Paprikapulver (edelsüß)
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 362 G)

Brennwert	696 kcal / 2925 kJ
Fett	26 g
davon ges. Fettsäuren	4.5 g
Kohlenhydrate	84.3 g
davon Zucker	11.0 g
Eiweiß	27.8 g
Salz	0.5 g