



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Currypulver / Paprikapulver, scharf / Zimt / Zucker / Tandoori-Gewürz

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Gehackte Tomaten 800 g
- Weizenmehl Type 405 500 g
- Reis 200 g
- Sultaninen 75 g
- Pinienkerne 50 g
- Tomatenmark 35 g
- Mayonnaise 10 g
- Senf 10 g
- Gemüsebrühe 300 ml
- Honig 85 ml
- Weißwein, vegan 50 ml
- Limettensaft 20 ml
- Zitronensaft 20 ml
- Weizen-Wraps 4
- Ei 1

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Datteltomaten 250 g
- Heidelbeeren 150 g
- Rucola 125 g
- Rispen Tomaten 12

- Möhren 9
- Knoblauchzehen 6
- Frühlingszwiebeln 4
- Zwiebel 3
- Zucchini 1
- Minze 2 Töpfe
- Petersilie 2 Töpfe
- Basilikum 1 Topf

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Lachsfilet (Kabeljaufilet) 500 g
- Feta 400 g
- Tofu, natur 400 g
- Krautsalat 200 g
- Bio-Heujuwel (Rohmilchkäse) 100 g
- Schmand 20 g
- Buttermilch 250 ml

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen 150 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

MO

## BUTTERMILCH-TOMATENSUPPE



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die gehackten Tomaten und das Tomatenmark dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und 3 TL Zucker abschmecken und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Die Buttermilch eingießen und alles mit dem Stabmixer pürieren.
3. Die Datteltomaten halbieren und im restlichen Öl anbraten. 1 TL Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Die Datteltomaten auf vier tiefe Teller aufteilen und mit der Buttermilch-Suppe auffüllen. Jeweils 1 TL Schmand unterziehen, mit den Basilikumblättern garnieren und servieren.

### ZUTATEN

<b>800 g</b>	Gehackte Tomaten
<b>250 g</b>	Datteltomaten
<b>250 ml</b>	Buttermilch
<b>3 EL</b>	Olivenöl
<b>2 EL</b>	Schmand
<b>1 EL</b>	Weißweinessig
<b>4 TL</b>	Zucker
<b>1 TL</b>	Tomatenmark
<b>2 Zweige</b>	Basilikum
<b>1</b>	Zwiebel
	Pfeffer aus der Gewürzmühle
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 410 G)

Brennwert	231 kcal / 964 kJ
Fett	13.1 g
davon ges. Fettsäuren	2.7 g
Kohlenhydrate	21.3 g
davon Zucker	18.8 g
Eiweiß	6.1 g
Salz	1.1 g

DI

# KRÄUTERSALAT MIT SCHAFSKÄSE und Blaubeer-Vinaigrette



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Für die Vinaigrette: Die Blaubeeren waschen, trocken tupfen, 50 g für später beiseitelegen und den Rest mit dem Essig, 6 EL Olivenöl, dem Honig und dem Senf pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Rucola und die Kräuter putzen, waschen und trocken schütteln. 1 EL von den Kräutern fein hacken, den Rest in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Den Schafskäse abtupfen und in Würfel schneiden. Das Ei verquirlen. Das Mehl und die fein gehackten Kräuter mischen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Schafskäse zuerst durch das verquirlte Ei ziehen, anschließend in der Kräuter-Mehl-Mischung wenden und in der Pfanne von allen Seiten goldbraun braten.
4. Den Rucola und die Kräuter auf den Tellern anrichten, den Schafskäse auf den Salat geben und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit den restlichen Blaubeeren dekorieren.

## ZUTATEN

<b>400 g</b>	Feta
<b>150 g</b>	Heidelbeeren
<b>125 g</b>	Rucola
<b>8 EL</b>	Olivenöl
<b>3 EL</b>	Weißweinessig
<b>2 EL</b>	Honig (flüssig)
<b>2 EL</b>	Weizenmehl Type 405
<b>1 EL</b>	Senf
<b>1 Topf</b>	Basilikum
<b>1 Topf</b>	Petersilie
<b>½ Topf</b>	Minze
<b>1</b>	Ei
	Pfeffer
	Salz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 263 G)

Brennwert	611 kcal / 2533 kJ
Fett	48.4 g
davon ges. Fettsäuren	16.1 g
Kohlenhydrate	21.5 g
davon Zucker	13.6 g
Eiweiß	20.5 g
Salz	3.7 g

MI

## GEFÜLLTE TOMATEN mit Reis und Minze



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und aushöhlen.
2. Das Tomatenfruchtfleisch pürieren, mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in einem großen Topf mit 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Den Reis und das Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen.
4. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, das pürierte Tomatenfruchtfleisch und 200 ml Brühe zugeben und den Reis bei kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen
5. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, einige Blättchen zur Seite legen, den Rest fein hacken.
6. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Kräuter, die Pinienkerne und die Sultaninen unter den Reis heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Tomaten mit dem gemischten Reis füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit der Brühe und dem restlichen Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Ober- und Unterhitze (150 °C Umluft) 50–60 Minuten garen.
8. Die Tomaten mit etwas Sud anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

### ZUTATEN

200 g	Reis
75 g	Sultaninen
50 g	Pinienkerne
300 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Veganer Weißwein
5 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
½ Topf	Petersilie
½ Topf	Pfefferminze
12	Rispentomaten
2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
	Pfeffer
	Salz
	Zucker

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 351 G)

Brennwert	431 kcal / 1797 kJ
Fett	24 g
davon ges. Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	39.3 g
davon Zucker	22 g
Eiweiß	9.7 g
Salz	1.6 g

DO

## FISCHWRAPS



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Krautsalat in einem Küchensieb abtropfen lassen. Das Paprika-, Curry- und Zimtpulver mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz mischen.
2. Die Fischfilets in eine flache Schale legen, rundherum mit dem Olivenöl bestreichen und mit der Würzmischung bestreuen. Den Fisch abgedeckt im Kühlschrank ca. 60 Minuten ziehen lassen.
3. Den Krautsalat in eine Schüssel geben und mit der Mayonnaise, Limettensaft und gehackter Petersilie vermischen. Den Krautsalat noch einmal gut mit Salz abschmecken. Den Salat abgedeckt kaltstellen.
4. Die marinierten Fischfilets in einer Grillschale auf dem vorbereiteten Grill bei starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten grillen. Anschließend in der Grillschale grob zerteilen.
5. Die Tortillas kurz auf dem Grill erwärmen und je die Hälfte des Fladens mit Krautsalat und Fischstückchen bestreuen. Die Tortillas aufrollen und die Seiten dabei nach hinten falten.
6. Die Fischwraps leicht schräg halbieren – bei Bedarf die geschlossene Seite in Butterbrotpapier einschlagen – und mit der geschlossenen Seite nach unten auf Tellern oder Platten anrichten und warm servieren.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Lachsfilet und/oder Kabeljaufilet
<b>200 g</b>	Krautsalat
<b>2 EL</b>	Limettensaft
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1 EL</b>	Mayonnaise
<b>1 EL</b>	Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL	Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL	Paprikapulver (scharf)
$\frac{1}{2}$ TL	Salz
$\frac{1}{2}$ TL	Zimt
<b>4</b>	Weizen-Wraps

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 281 G)

Brennwert	625 kcal / 2613 kJ
Fett	33.1 g
davon ges. Fettsäuren	6.5 g
Kohlenhydrate	39.4 g
davon Zucker	5.5 g
Eiweiß	41.1 g
Salz	2.7 g

FR

## SELBSTGEMACHTE NUDELN mit buntem Gemüse



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Für den Nudelteig das Mehl und 1 EL Salz in einer Schüssel vermengen. Langsam 240 ml Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Die Masse zur Kugel formen, mit 2 EL Sonnenblumenöl gleichmäßig einreiben und abgedeckt in der Schüssel ca. 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend durchkneten und nochmals 15 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig portionsweise auf der bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 2 cm dicken langen Würsten formen. Mit einem Messer ca. 1 cm dicke Segmente herunterschneiden.
3. Jedes Teigstück zwischen beiden Händen mit einer Rollbewegung zu Schupfnudeln formen. Die Nudeln anschließend mittig mit einem dünnen Essstäbchen eindrücken und beide Enden wie bei „Hasenohren“ zusammendrücken. Die geformten Nudeln auf einem bemehlten Blech lagern.
4. 8 Möhren heiß abspülen, trocken tupfen und in einem Gefrierbeutel mit dem Honig, Tandoori-Gewürz und 2 Zweige Minze marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Luft aus dem Beutel drücken und gut verschließen.
5. Einen ausreichend großen Topf mit Wasser kurz vor den Siedepunkt bringen und die Möhren im Beutel darin ca. 20 Minuten garen. Anschließend etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Möhren aus dem Beutel nehmen und im Öl anbraten. Den restlichen Honig-Sud dazu geben und einkochen lassen, bis die Möhren mit dem Sud glasiert sind.
6. Die übrige Möhre, Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und zu Rauten schneiden. Den grünen Anteil der Frühlingszwiebeln für das Topping zur Seite stellen. Die Minze und die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Den Tofu würfeln. Den Knoblauch schälen, halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im selben Öl das vorbereitete Gemüse mit den tiefgekühlten Erbsen und dem Tofu braten.
8. Die Nudeln in Salzwasser 2–3 Minuten garen und im Anschluss zusammen mit 1–2 Kellen Kochwasser zum gebratenen Gemüse geben.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>400 g</b>	Tofu natur
<b>150 g</b>	Erbsen (tiefgekühlt)
<b>100 g</b>	Bio-Heujuwel (Rohmilchkäse)
<b>4 EL</b>	Honig
<b>4 EL</b>	Olivenöl
<b>2 EL</b>	Sonnenblumenöl
<b>2 EL</b>	Zitronensaft
<b>1 TL</b>	Gewürzspezialität Tandoori
<b>6 Stiele</b>	Minze
<b>4 Zweige</b>	Petersilie
<b>9</b>	Möhren
<b>4</b>	Frühlingszwiebeln
<b>4</b>	Knoblauchzehen
<b>1</b>	Zucchini
	Pfeffer
	Salz