



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Pfeffer

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:



AUS DEM REGAL

- Penne 400 g
- Spaghetti 400 g
- Puderzucker 200 g
- Pesto alla Genovese 190 g
- Hafercookies 150 g
- Pesto rosso 80 g
- Pinienkerne 25 g
- 4-Fruchtsaft 100 ml
- Ananassaft 100 ml
- Vanillinzucker 2 Päckchen
- Gelatine (ca. 6 g) 4 Blätter



AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Heidelbeeren 125 g
- Himbeeren 125 g
- Rucola 80 g
- Basilikum 4 Zweige
- Knoblauch 4 Zehen
- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Frischkäse 600 g
- Schlagsahne 500 g
- Mozzarella Minis 250 g
- Prosciutto Cotto 200 g
- Joghurt 150 g
- Grana Padano 130 g
- Speisequark 40 % 100 g
- Margarine 80 g
- Smoothies, verschiedene Sorten 340 ml
- Pizzateig mit Sauce (je 600 g) 2 Stück

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Himbeeren 400 g
- Black Tiger Garnelen 300 g
- Lachsfilets 250 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

NO-BAKE-CHEESECAKE mit Himbeersauce



8 Stücke



3,5 Stunden



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Haferkekse in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Alternativ die Kekse in einen verschließbaren Plastikbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern.
2. Die Margarine schmelzen und unter die Kekskrümel mischen. Den Boden der Springform mit etwas Backpapier auslegen. Den Kekskrümel-Mix gleichmäßig auf dem Boden verteilen und gut festdrücken. Die Backform in den Kühlschrank stellen.
3. Die halbe Zitrone ausdrücken. Den Quark, den Frischkäse, 2 EL Zitronensaft, 150 g Puderzucker und 1 Päckchen Vanillinzucker verrühren.
4. Die Gelatine in kaltem Wasser für 5 Minuten einweichen. Die eingeweichte Gelatine anschließend gut ausdrücken und in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze auflösen. Vom Herd nehmen und 3 EL der Frischkäsecreme einrühren. Wenn alles gut verrührt ist, den Gelatine-Mix zur restlichen Frischkäsecreme geben und gut durchmischen.
5. Die kalte Sahne steifschlagen und zügig unter die Masse heben. Die Frischkäsecreme auf dem Kekskrümelboden in der Springform verteilen und glattstreichen. Den No-Bake-Cheesecake im Kühlschrank mindestens 3 Stunden (am besten über Nacht) fest werden lassen.
6. Für die Himbeersauce die Himbeeren auftauen lassen und pürieren. Das Himbeerpüree durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Die Himbeersauce mit 50 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillinzucker und 1 TL Zitronensaft verrühren und bis zum Servieren kaltstellen.
7. Den No-Bake-Cheesecake mit einem heißen Messer aufschneiden und mit der Himbeersauce servieren.

ZUTATEN

Für 1 Kuchen (ca. 8 Stücke):

600 g	Frischkäse
400 g	Himbeeren
200 g	Puderzucker
200 g	Schlagsahne
150 g	Hafercookies
100 g	Speisequark 40 %
80 g	Margarine
4 Blätter	Gelatine (ca. 6 g)
2 Päckchen	Vanillinzucker
½	Zitrone

Außerdem:

20er- oder 22er-Springform

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 220 G)

Brennwert	438 kcal / 1834 kJ
Fett	22 g
davon ges. Fettsäuren	8.2 g
Kohlenhydrate	46 g
davon Zucker	34.8 g
Eiweiß	12.2 g
Salz	0.7 g

DI

GARNELEN-SPAGHETTI mit Tomaten



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Die Pasta in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.
3. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und mit dem Handballen leicht anquetschen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten.
4. Die Tomaten waschen. Die aufgetauten Garnelen mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Garnelen in die Pfanne geben und von jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Die Tomaten mit dazugeben und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer zweiten Pfanne 4 EL Pesto mit ca. 100 ml Sahne verrühren und erhitzen. Die abgossenen Spaghetti dazugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Pasta mit den Garnelen und den Tomaten anrichten. Mit dem Basilikum und grob gehobeltem Grana Padano garniert servieren.
7. Tipp: Wenn du das Gericht noch weiter veredeln möchtest, füge noch ein paar Streifen Räucherlachs hinzu.

ZUTATEN

400 g	Rispenntomaten
400 g	Spaghetti
300 g	Black Tiger Garnelen
100 g	Schlagsahne
50 g	Grana Padano
4 EL	Pesto rosso (ca. 80 g)
3 EL	Olivenöl extra
2 Zweige	Basilikum
2 Zehen	Knoblauch
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 343 G)

Brennwert	725 kcal / 3043 kJ
Fett	30.2 g
davon ges. Fettsäuren	10.5 g
Kohlenhydrate	76.3 g
davon Zucker	4.9 g
Eiweiß	34.1 g
Salz	1.4 g

MI

FRUCHTIGE SMOOTHIE-POPSICLES



8 Popsicles



3,5 Stunden



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Schichten der Popsicles verschiedenfarbige Fruchtfüllungen vorbereiten. Dafür die Heidelbeeren und die Himbeeren verlesen, waschen und mit dem 4-Fruchtsaft pürieren. Den Joghurt mit dem Ananassaft verrühren. Die Smoothies bereitstellen.
2. Die Eisformen abwechselnd mit dem Joghurt, den pürierten Früchten und den Smoothies befüllen.
3. Tipp: Um klar abgetrennte Farbschichten zu erhalten, die einzelnen Fruchtpurees zwischendurch ca. 10 Minuten anfrieren lassen, bevor die nächste Schicht eingegossen wird. Die Popsicles ca. 3 Stunden gefrieren lassen.

ZUTATEN

150 g	Joghurt
125 g	Heidelbeeren
125 g	Himbeeren
300 ml	Smoothies, verschiedene Sorten
100 ml	4-Fruchtsaft
100 ml	Ananassaft

NÄHRWERTE PRO STÜCK (CA. 125 G)

Brennwert	68 kcal / 286 kJ
Fett	1.1 g
davon ges. Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	11.9 g
davon Zucker	9.7 g
Eiweiß	1.6 g
Salz	0.04 g

DO

LACHS MIT PENNE und Zitronensahne



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfilets im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Die Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen.
3. In der Zwischenzeit die halbe Zitrone heiß abwaschen und von der Schale zarte Zesten abschneiden. Den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und mit dem Handballen anquetschen. Die Sahne in der Pfanne mit dem Knoblauch erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zesten und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Die Lachsfilets kurz mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen und würfeln. Das Basilikum waschen und fein hacken. Mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Smoothie verquirlen. Die Lachsstücke mit Salz würzen und mit dem Smoothie-Basilikum-Öl vermischen.
5. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin braten. Die gekochten Penne abgießen und im Topf mit dem Pesto vermischen.
6. Etwas Zitronensahne auf dem Teller verstreichen und die Penne darauf geben. Mit dem gebratenen Lachs belegen und mit Zitronenzesten und grob gehobeltem Grana Padano garnieren.
7. Tipp: Als Deko noch ein paar Tropfen Smoothie auf den Teller geben.

ZUTATEN

400 g	Penne
250 g	Lachsfilets
200 g	Schlagsahne
190 g	Pesto alla Genovese
40 g	Grana Padano
40 ml	Smoothie Green
3 EL	Olivenöl
2 Zweige	Basilikum
2 Zehen	Knoblauch
½	Zitrone
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 276 G)

Brennwert	915 kcal / 3821 kJ
Fett	51.4 g
davon ges. Fettsäuren	17.4 g
Kohlenhydrate	77.6 g
davon Zucker	6.5 g
Eiweiß	33 g
Salz	1.3 g

FR

PIZZA mit Prosciutto Cotto



4 Portionen



36 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Beide Pizzateige ausrollen, mit etwas Wasser bestreichen und jeweils in der Mitte einmal umklappen. Den Teig mit den Händen zu einem Oval formen. Dabei die Ränder dicker formen und das Innere etwas plattdrücken, damit es später besser belegt werden kann.
2. Die beiden Teigovale auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zwei Bögen Backpapier etwas zurecht schneiden und in die Mitte des Teiges legen. Das Backpapier mit Backerbsen oder ungekochtem Reis beschweren. Die Böden im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) ca. 8 Minuten vorbacken.
3. Das Papier entfernen und auf jeder Pizza ca. 2 EL Tomatensauce verstreichen. Anschließend weitere 8 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit die Tomaten und den Rucola waschen. Die Tomaten halbieren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten. Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Den Grana Padano grob hobeln.
5. Die gebackenen Pizzaböden mit Schinken, Mozzarella, Tomaten, Rucola und Grana Padano und den Pinienkernen belegen. Mit Olivenöl beträufeln und mit frischem Pfeffer bestreuen.

ZUTATEN

300 g	Rispentomaten
250 g	Mozzarella Minis
200 g	Prosciutto Cotto
80 g	Rucola
40 g	Grana Padano
25 g	Pinienkerne
2-3 EL	Olivenöl
2	Pizzateige mit Sauce (je 600 g)
	Pfeffer

Außerdem:

Backerbsen oder Reis zum Blindbacken

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 431 G)

Brennwert	806 kcal / 3376 kJ
Fett	38.2 g
davon ges. Fettsäuren	11.9 g
Kohlenhydrate	70.4 g
davon Zucker	7.4 g
Eiweiß	39.2 g
Salz	5.5 g