



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Balsamico-Essig / Rotweinessig / Salz / Pfeffer / Oregano / Chiliflocken

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Gnocchi 500 g
- Tomaten, geschält 400 g
- Mayonnaise 120 g
- Eier 4
- Ciabatta 2

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Eisbergsalat 300 g
- Kirschtomaten 300 g
- Basilikum 2-3 Töpfe
- Tomaten 5
- Knoblauchzehen 4
- Zucchini 2
- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Schlagsahne 550 g
- Mozzarella 250 g
- Parmesan 200 g
- Mini-Mozzarella 200 g
- Butter 110 g

- Salami 100 g
- Hähnchen- oder Putenbrustfilet 100 g
- Bierschinken 100 g
- Kochschinken 100 g
- Irischer Cheddar 8 Scheib.
- Frische Hefe 1 Würfel
- Lachsfilets 4

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Italienische Kräuter 30 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

FETTUCCINE

Alfredo



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Pasta das Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche häufen und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Eier und das Salz in die Mulde geben. Mit einer Gabel die Eier nach und nach mit dem Mehl vermischen.
2. Den Teig kneten, bis er glatt und elastisch ist. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig in vier Teile teilen. Jede Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn (2–3 mm) ausrollen und in dünne Fettuccine-Streifen (ca. 5 mm) schneiden.
4. Frische Fettuccine in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten kochen, abgießen und beiseitestellen.
5. Für die Alfredo-Sauce die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
6. Die Sahne hinzufügen und zum Köcheln bringen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen.
7. Den geriebenen Parmesan einrühren, bis er vollständig geschmolzen und die Sauce cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die gekochten Fettuccine in die Sauce geben und gut vermischen.
9. Sofort servieren und nach Belieben mit zusätzlichem Parmesan und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

ZUTATEN

400 g	Weizenmehl Type 405
250 g	Schlagsahne
100 g	Butter
100 g	Parmesan
4	Eier
1	Prise Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 273 G)

Brennwert	3788 kcal / 905 kJ
Fett	54.8 g
davon ges. Fettsäuren	32.3 g
Kohlenhydrate	75.6 g
davon Zucker	4.0 g
Eiweiß	26.5 g
Salz	0.9 g

DI

PIZZA Napoletana



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen und ca. 10 Minuten stehen lassen.
2. Das Mehl und das Salz in eine große Schüssel geben, die Hefe-Wasser-Mischung eingießen und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt mindestens 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
3. Den Teig in vier Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils kreisrund ausrollen.
4. Das Backblech in den Ofen geben und auf Maximaltemperatur (idealerweise 250 °C Ober- und Unterhitze oder höher) vorheizen.
5. Die Tomaten pürieren und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
6. Die Pizzaböden auf zwei Bögen Backpapier legen. Die Tomatensauce auf dem Teig verstreichen, den Mozzarella zerpfeifen und darüber verteilen. Das Basilikum waschen. Die Hälfte hacken und auf den Pizzen verteilen.
7. Je zwei Pizzen auf dem Backpapier in den Ofen geben und ca. 10–12 Minuten backen, bis der Rand knusprig und der Käse geschmolzen ist.
8. Nach dem Backen mit Olivenöl beträufeln, mit frischem Basilikum garnieren und sofort servieren.
9. Tipp: Noch knuspriger wird es mit einem Pizzastein, den du im Ofen erhitzt.

ZUTATEN

500 g	Weizenmehl Type 405
400 g	Tomaten, geschält
250 g	Mozzarella
1 TL	Salz
1 Würfel	Frische Hefe
1 Topf	Basilikum
	Olivenöl
	Oregano
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 303 G)

Brennwert	686 kcal / 2875 kJ
Fett	20.7 g
davon ges. Fettsäuren	10.0 g
Kohlenhydrate	96.3 g
davon Zucker	5.2 g
Eiweiß	25.1 g
Salz	1.5 g

MI

GNOCCHI-CAPRESE-SALAT



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten.
2. Die Tomaten waschen und ggf. halbieren. Die Mini-Mozzarella abtropfen lassen. Das Basilikum waschen und grob hacken.
3. Gnocchi, Tomaten, Mini-Mozzarella und das Basilikum in einer großen Schüssel vermengen.
4. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen.
5. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen.

ZUTATEN

- 500 g** Gnocchi
- 300 g** Kirschtomaten
- 200 g** Mini-Mozzarella
- 3 EL** Olivenöl
- 2 EL** Balsamico-Essig
- 1 EL** Butter
- 1 Topf** Basilikum
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 279 G)

Brennwert	462 kcal /1937 kJ
Fett	22.6 g
davon ges. Fettsäuren	10.0 g
Kohlenhydrate	47.5 g
davon Zucker	4.9 g
Eiweiß	14.6 g
Salz	0.6 g

DO

ITALIENISCHER FISCHAUFLAUF mit Lachs, Zucchini und Tomate



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer Zitrone würzen. In eine mit 1 EL Olivenöl gefettete Auflaufform legen.
2. Die Zucchini und Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben gleichmäßig über den Lachs verteilen.
3. Die Tomatenscheiben auf die Zucchini legen. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern bestreuen.
4. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und zusammen mit gehacktem Basilikum über die Tomaten streuen.
5. Die Sahne, 2 EL Olivenöl und den Parmesan verrühren und über den Lachs gießen.
6. Den Fischauflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 25–30 Minuten backen, bis der Lachs durchgegart ist und das Gemüse weich ist.

ZUTATEN

300 g	Schlagsahne
50 g	Parmesan
2 TL	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
3 EL	Olivenöl
½ Topf	Basilikum
4	Lachsfilets
3	Tomaten
2	Zucchini
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 392 G)

Brennwert	663 kcal / 2776 kJ
Fett	53.8 g
davon ges. Fettsäuren	21.8 g
Kohlenhydrate	6.6 g
davon Zucker	6.2 g
Eiweiß	37.9 g
Salz	0.8 g

FR



ITALIAN GRINDER Sandwich



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen und pressen. In einer großen Schüssel die Mayonnaise, Knoblauch, Salz, Oregano, italienische Kräuter, Chiliflocken, 30 g geriebenem Parmesan und Rotweinessig mischen. Alles gut verrühren.
2. Den Eisbergsalat waschen und in feine Streifen schneiden. Unter das Dressing mischen und ziehen lassen.
3. Die beiden Ciabatta-Brote aufschneiden.
4. Die Brote mit den Käsescheiben, dem restlichen Parmesan und den verschiedenen Wurstsorten belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) 8–10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und das Brot knusprig ist.
5. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf das Sandwich legen. Den Eisbergsalat darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Sandwich-Brote schließen, halbieren und servieren.

ZUTATEN

300 g	Eisbergsalat
120 g	Mayonnaise
100 g	Salami
100 g	Hähnchen- oder Putenbrustfilet
100 g	Bierschinken
100 g	Kochschinken
60 g	Parmesan
1 TL	Rotweinessig
8 Scheiben	Irischer Cheddar
2	Ciabatta
2	Knoblauchzehen
2	Tomaten
	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
	Chiliflocken
	Oregano
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 541 G)

Brennwert 936 kcal / 3917 kJ

	Fett	63.1 g	
	davon ges. Fettsäuren	31.4 g	
	Kohlenhydrate	33.6 g	
	davon Zucker	13.9 g	
	Eiweiß	52.8 g	
	Salz	4.5 g	