



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Muskatnuss / Kümmel (gemahlen) / Gemüsebrühe / Zitronensaft / Backpulver

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl 100 g
- Mayonnaise 40 g
- Senf 5 g
- Instant-Zwiebelsuppe 1 Tüte
- Eier 5

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zucchini 1 kg
- Kartoffeln 800 g
- Cherrytomaten/ Kirschtomaten 500 g
- Champignons 200 g
- Baby-Blattspinat 150 g
- Petersilie ½ Topf
- Zwiebeln 5
- Tomaten 4
- Knoblauchzehen 3
- Möhren 2
- Gurken 2
- Rote Paprika 1
- Salatkopf 1

- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Schlagsahne 450 g
- Joghurt nach griechischer Art 400 g
- Maultaschen 400 g
- Hirtenkäse 250 g
- Gouda 175 g
- Reibekäse 100 g
- Feta 100 g
- Butter 50 g
- Milch 100 ml
- Frischer Blätterteig 1 Rolle
- Schweinesteaks 4

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Garnelen 400 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

MIT HILFE VON KI GENERIERT

ZUCCHINIPUFFER mit Tsatsiki



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und grob raspeln. Den Gouda reiben. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und hacken.
2. Zucchini, Käse und Petersilie mit den Eiern vermengen. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Das Backpulver hinzufügen und alles gut vermischen. Nach und nach das Mehliterrühren, bis die Masse eine zähflüssige Konsistenz hat.
4. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit zwei Löffeln kleine Portionen des Teigs in das heiße Öl geben und flachdrücken. Sobald die Ränder goldbraun werden, die Puffer wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun ausbacken.
5. Die Zucchini-puffer auf ein Stück Küchenpapier legen, um überschüssiges Fett aufzusaugen.
6. Für das Tsatsiki den griechischen Joghurt in einem sauberen Tuch über einer Schüssel aufhängen, damit die überschüssige Flüssigkeit abtropfen kann. Währenddessen die Gurke fein raspeln und gut ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr austritt.
7. Die geraspelte Gurke zum abgetropften Joghurt geben und gut vermengen. Den Knoblauch schälen und hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

1 kg	Zucchini (ca. 3 Stück)
400 g	Joghurt nach griechischer Art
100 g	Weizenmehl
175 g	Gouda
200 ml	Sonnenblumenöl
2 Zweige	Petersilie
½ Päckchen	Backpulver
2	Eier
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
½	Gurke
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 421 G)

Brennwert	2084 kcal / 499 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



MIT HILFE VON KI GENERIERT

MAULTASCHENPFANNE mit Gemüse



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren schälen, die Champignons putzen und beides in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen.
2. Die Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne mit etwas Öl glasig anbraten. Die Maultaschen dazugeben und von beiden Seiten 5–7 Minuten mit anbraten, bis sie leicht goldbraun sind.
3. Die Maultaschen herausnehmen und beiseitestellen. Die Möhren und Champignons in die Pfanne geben, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Sahne dazugeben und das Gemüse 5–6 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Maultaschen und Cherrytomaten in die Pfanne geben und weitere 2–3 Minuten köcheln lassen.

ZUTATEN

400 g	Maultaschen
200 g	Schlagsahne
200 g	Champignons
100 g	Cherrytomaten
200 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
2	Möhren
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 292 G)

Brennwert	448 kcal / 1876 kJ
Fett	25.7 g
davon ges. Fettsäuren	12.5 g
Kohlenhydrate	28.5 g
davon Zucker	7.9 g
Eiweiß	22.1 g
Salz	2.2 g

MI



MIT HILFE VON KI GENERIERT

GEFÜLLTE BLÄTTERTEIGTASCHEN



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin für 3–4 Minuten anbraten, bis es leicht weich wird.
2. 150 g Hirtenkäse würfeln und zu den Paprika und Tomaten in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und geriebenem Kümmel abschmecken. Die Mischung beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.
3. Den Blätterteig in gleichmäßige Quadrate schneiden. Jeweils 1 Löffel der abgekühlten Gemüse-Käse-Füllung in die Mitte eines Quadrat geben.
4. Die Blätterteigquadrate zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken, damit keine Füllung austritt. Nach Belieben die Ränder leicht zwirbeln, um ein schönes Muster zu erzeugen.
5. Das Ei verquirlen und die Blätterteigtaschen damit gleichmäßig bestreichen. Dies verleiht ihnen eine goldene Farbe im Ofen.
6. Die gefüllten Blätterteigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) 12–15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
7. Den Blattspinat waschen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit dem restlichen Hirtenkäse auf einem Teller anrichten und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
8. Die gefüllten Blätterteigtaschen auf dem Salat anrichten und servieren.

ZUTATEN

250 g	Hirtenkäse
200 g	Kirschtomaten
150 g	Baby-Blattspinat
1 TL	Kümmel, gemahlen
1 Rolle	Frischer Blätterteig
2	Tomaten
1	Rote Paprika
1	Ei
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 359 G)

Brennwert	556 kcal / 2330 kJ
Fett	38.8 g
davon ges. Fettsäuren	16.6 g
Kohlenhydrate	30.7 g
davon Zucker	7.5 g
Eiweiß	21.8 g
Salz	3.1 g

DO



MIT HILFE VON KI GENERIERT

GARNELENPFANNE



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen auftauen lassen und gut abtropfen. Anschließend leicht mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und für 5 Minuten beiseitestellen.
2. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Garnelen in die Pfanne geben und für 2–3 Minuten von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht rosa sind. Anschließend die Garnelen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In derselben Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch im verbleibenden Öl glasig anbraten.
4. Die Kirschtomaten halbieren und in die Pfanne geben. Etwa 3 Minuten anbraten, bis sie leicht weich sind. Dann die Garnelen zurück in die Pfanne geben und alles gut vermischen.
5. Den Feta über die Garnelenpfanne bröseln und wahlweise Petersilie, Dill oder Rosmarin darüberstreuen. Mit zusätzlichem Zitronensaft abschmecken und kurz erhitzen, bis der Feta leicht anschmilzt.
6. **Tipp:** Dazu passt Fladenbrot oder Pasta.

ZUTATEN

400 g	Garnelen (tiefgekühlt)
200 g	Kirschtomaten
100 g	Feta
2 EL	Olivenöl
2–3 Zweige	Petersilie (Dill oder Rosmarin)
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 199 G)

Brennwert	237 kcal / 991 kJ
Fett	14.0 g
davon ges. Fettsäuren	5.3 g
Kohlenhydrate	3.8 g
davon Zucker	2.1 g
Eiweiß	22.3 g
Salz	1.1 g

FR

MIT HILFE VON KI GENERIERT

ZWIEBELSCHNITZEL mit Kartoffelpüree und Salat



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Minutensteaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, dann in eine gefettete Auflaufform legen. In einer Schüssel die Sahne mit der Zwiebelsuppe gründlich verrühren und gleichmäßig über die Schnitzel gießen.
2. Die Zwiebeln schälen, kleinschneiden und auf den Schnitzeln verteilen.
3. Die Schnitzel im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 25–30 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den geriebenen Käse über die Schnitzel streuen und weiterbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
4. Während die Schnitzel im Ofen sind, die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 20 Minuten weichkochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Püree verarbeiten. Dabei die Butter und heiße Milch einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Den grünen Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Eier kochen, schälen und vierteln.
6. Für das Dressing die Mayonnaise mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer glattrühren und nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Den Salat mit dem Dressing servieren.
7. Die Zwiebelschnitzel mit dem Kartoffelpüree und dem Salat anrichten.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
250 g	Schlagsahne
100 g	Reibekäse
50 g	Butter
100 ml	Milch
4 EL	Mayonnaise
1 EL	Rapsöl
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Senf
1 Tüte	Instant-Zwiebelsuppe
1 Kopf	Grüner Salat
1 Prise	Muskatnuss
4	Schweinesteaks
2	Zwiebeln
2	Tomaten
2	Eier
1	Gurke
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 756 G)

Brennwert 966 kcal / 4043 kJ

	Fett	64.3 g	
	davon ges. Fettsäuren	33.3 g	
	Kohlenhydrate	40.1 g	
	davon Zucker	9.6 g	
	Eiweiß	52.8 g	
	Salz	2.6 g	