



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl/ Rapsöl/ Sonnenblumenöl/ Weißweinessig/ Salz/ Pfeffer/ Zucker/ Senf/ Zitronensaft/ Geflügelbrühe/ Kardamom

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Spaghetti 500 g
- Basmati-Reis 250 g
- Fladenbrot 250 g
- Paniermehl 200 g
- Weizenmehl 130 g
- Walnusskerne 60 g
- Tomatenmark 50 g
- Sultaninen 30 g
- Riesling, Weingut Johannes Leitz 0,75l
- Rotwein 50 ml
- Aprikosenkonfitüre 2 EL
- Balsamico 2 EL
- Sardinen in Sonnenblumenöl 2 Dosen
- Tomaten, fein gehackt 2 Dosen
- Eier 2
- Zimtstange 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Auberginen 300 g
- Rucola 300 g

- Mini-Romarispen-tomaten 250 g
- Champignons 200 g
- Äpfel 150 g
- Weintrauben 100 g
- Ingwer 80 g
- Petersilie 1 Topf
- Koriander 1 Bund
- Schalotten 12
- Knoblauchzehen 8
- Staudensellerie 3
- Möhren 2
- Tomaten 2
- Zwiebel 2
- Eisbergsalat 1
- Fenchel 1
- Gurke 1
- Limette 1
- Paprika 1
- Weißkohl 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- The Wonder Chunks, Döner-Style 370 g
- Mandelghurt (veganer Joghurt) 200 g
- Schmand 200 g
- Gorgonzola 100 g
- Sahne 100 g
- Grana Padano 80 g
- Butter 50 g
- Milch 350 ml
- Hähnchenschenkel 4

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Delikatessbohnen 1 kg

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

SARDINEN-PASTA



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Ölsardinen zusammen mit dem Knoblauch und den Schalotten im eigenen Öl anbraten. Dabei die Sardinen mit dem Pfannenwender grob zerteilen. Das Tomatenmark unterrühren.
2. Mit dem Rotwein (oder Balsamico) ablöschen. Die gehackten Tomaten und die Sultaninen zu den Sardinen geben. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsicht: Vorher besser kosten – die Sardinen geben schon viel Würze. Die Sardinen-Sauce ca. 15 Minuten einkochen.
3. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
4. Das Paniermehl in 1 EL Olivenöl goldbraun anrösten.
5. Den Rucola waschen und etwas zerpfeifen. Die Pasta, die Sardinen-Sauce und den Rucola vermengen. Mit den knusprigen Bröseln bestreut servieren.

ZUTATEN

500 g	Spaghetti oder Tagliatelle
100 g	Paniermehl
100 g	Rucola
50 g	Tomatenmark
50 ml	Rotwein (alternativ: 1 EL Balsamico)
2 EL	Olivenöl
2 EL	Sultaninen (ca. 30 g)
2 Dosen	Sardinen in Sonnenblumenöl
2 Dosen	Tomaten, fein gehackt
5	Schalotten
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 433 G)

Brennwert	600 kcal / 2526 kJ
Fett	17.9 g
davon ges. Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	77.0 g
davon Zucker	13.5 g
Eiweiß	27.9 g
Salz	1.2 g

DI

GRÜNE-BOHNEN-AUFLAUF



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen, die grünen Bohnen damit überbrühen und 10 Minuten auftauen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln.
3. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika in 1 EL Olivenöl anrösten – es darf ruhig etwas Farbe annehmen. Die Bohnen, die Tomaten und den Schmand zum Gemüse in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut passen auch Thymian oder Bohnenkraut.
4. Das Bohnen-Gemüse in eine Auflaufform geben und mit den geriebenem Grana Padano bestreuen. Den Grüne-Bohnen-Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20 Minuten backen.

ZUTATEN

1 kg	Delikatessbohnen, tiefgekühlt
250 g	Mini-Romarispentomaten
200 g	Schmand
80 g	Grana Padanao
1 EL	Olivenöl
1	Gelbe oder orange Paprika
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 448 G)

Brennwert	330 kcal / 1371 kJ
Fett	21.3 g
davon ges. Fettsäuren	10.7 g
Kohlenhydrate	15.5 g
davon Zucker	12.0 g
Eiweiß	14.2 g
Salz	0.6 g

MI

GORGONZOLA-KROKETTEN auf Salat



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Krokettenmasse am besten am Vorabend zubereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Dafür die Butter und das Mehl in einem Topf unter Rühren erwärmen. Nach und nach die Milch zugießen, bis eine dicke Creme entsteht.
2. Den Gorgonzola zerkrümeln und in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse mindestens drei Stunden im Kühlschrank kaltstellen.
3. Eine Panierstraße vorbereiten: Dazu einen Teller mit etwas Mehl, einen Teller mit einem verquirlten Ei und einen Teller mit Paniermehl aufstellen. Aus der festgewordenen Krokettenfüllung Nocken abstechen und panieren.
4. Den Fenchel waschen, putzen und hobeln. Den Rucola waschen. Die Weintrauben waschen. ggf. halbieren. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico, dem Senf, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette rühren. Die Walnüsse hacken.
5. Die Kroketten in reichlich Pflanzenöl goldgelb braten. Den Salat mit der Vinaigrette vermischen und mit den gehackten Walnüssen und den Gorgonzola-Kroketten servieren.

ZUTATEN

200 g	Rucola
100 g	Gorgonzola
100 g	Paniermehl
100 g	Weintrauben
100 g	Weizenmehl
60 g	Walnusskerne
50 g	Butter
350 ml	Milch
4 EL	Olivenöl
4 EL	Pflanzenöl
2 EL	Balsamico
1 Msp.	Senf
2	Eier
1	Fenchel
	Muskat
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO STÜCK (CA. 355 G)

Brennwert	829 kcal / 3447 kJ
Fett	59.9 g
davon ges. Fettsäuren	13.4 g
Kohlenhydrate	49.8 g
davon Zucker	13.0 g
Eiweiß	19.8 g
Salz	1.7 g

DO

VEGANER DÖNER



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Fladenbrot nach Packungsanweisung aufbacken und vierteln.
2. Die Tomaten und die Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Eisbergsalat fein hacken und den Weißkohl hobeln. Den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Knoblauch schälen und pressen. Aus dem Mandelghurt, dem Knoblauch, gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronensaft eine vegane Joghurtsauce rühren.
4. The Wonder Chunks in 2 EL Pflanzenöl in der Pfanne knusprig anbraten.
5. Die beiden Fladenbrote aufschneiden und mit der Dönersauce bestreichen. Mit The Wonder Chunks und Salat füllen und den veganen Döner genießen.

ZUTATEN

370 g	The Wonder Chunks, Sorte: Döner-Style
250 g	Fladenbrot
200 g	Mandelghurt
2 EL	Pflanzenöl
1–2 TL	Zitronensaft
3–4 Zweige	Petersilie
2	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
½	Weißkohl
¼	Eisbergsalat
¼	Gurke
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 395 G)

Brennwert	401 kcal / 1676 kJ
Fett	18.1 g
davon ges. Fettsäuren	5.5 g
Kohlenhydrate	32.2 g
davon Zucker	7.2 g
Eiweiß	21.5 g
Salz	1.8 g

FR

GESCHMORTE HÄHNCHENSCHENKEL mit Gewürzreis und Auberginen-Chutney



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUTATEN

Für die Hähnchenschinkel:

- 200 g Champignons
- 100 g Sahne
- 80 g Ingwer
- 600 ml Riesling, Weingut Johannes Leitz
- 300 ml Geflügelbrühe
- 3 EL Weizenmehl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Hähnchenschinkel
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren, mittelgroß
- 2 Stangen Staudensellerie
- Pfeffer
- Salz

Für das Chutney:

- 300 g Auberginen
- 150 g Äpfel
- 100 ml Weißweinessig
- 2 EL Aprikosenkonfitüre
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Zucker
- 2 Stiele Petersilie
- 1 Stange Staudensellerie, mittelgroß
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Limette
- Salz

Für den Reis:

- 250 g Basmati Reis
- 250 ml Geflügelbrühe
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Topf Koriander
- 3 Kardamomkapseln
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zimtstange
- Salz



FR

GESCHMORTE HÄHNCHENSCHENKEL mit Gewürzreis und Auberginen-Chutney



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenschenkel kalt abspülen, trocken tupfen und am Gelenk halbieren. 3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, die Möhren, den Staudensellerie, die Champignons und den Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Ca. 2 EL Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Schenkel salzen, pfeffern, in Mehl wälzen und im heißen Öl unter mehrmaligem Wenden goldbraun braten. Schenkel aus dem Topf nehmen und das Gemüse im Schmortopf rösten.
3. Mit dem Weißwein ablöschen, die Brühe aufgießen und die Schenkel wieder in den Topf legen. Den Rosmarin zugeben und mit geschlossenem Deckel je nach Größe der Schenkel 20 bis 25 Minuten schmoren. Anschließend die Schenkel und den Rosmarin aus dem Schmorfond nehmen.
4. Den Schmorfond mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren. Die Sahne zugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In der Zwischenzeit den Reis in einem Sieb abspülen. 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch zusammen mit Kardamom und Zimt glasig anschwitzen. Den Reis hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz würzen. Die Brühe und 250 ml Wasser zugeben und auf mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten, den Topf komplett mit dem Deckel verschließen und 20 Minuten ausdampfen lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und kurz vor dem Servieren unter den Reis heben.
6. Für das Chutney 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Auberginen, den Sellerie und die Äpfel waschen und fein würfeln. Die Limette auspressen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und alles darin dünsten. Mit Salz, Zucker und Aprikosenkonfitüre abschmecken. Mit Essig ablöschen und leicht einkochen lassen. Die Petersilie waschen, hacken und mit Limettensaft zum Chutney geben.
7. Die geschmorten Hähnchenschenkel mit Sauce, Reis und Chutney servieren.
8. Tipp: Wenn du nicht ganz so viel Zeit hast, kannst du den Reis auch einfach durch ein knuspriges Baguette als Beilage ersetzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 788 G)

Brennwert	932 kcal / 3902 kJ
Fett	36 g
davon ges. Fettsäuren	9 g
Kohlenhydrate	73 g
davon Zucker	15.6 g
Eiweiß	48.5 g
Salz	2.3 g