



AMERIKANISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Balsamico-Essig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Knoblauchpulver / Oregano (gerebelt) / Chilipulver / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Kidneybohnen 400 g
- Maccronelli-Nudeln 200 g
- Maisgrieß / Polenta 170 g
- Mayonnaise 60 g
- Paniermehl 50 g
- Weizenmehl 30 g
- Weizen-Wraps 6
- Sandwichgurken 5
- Brioche-Burger-Buns / Hamburger-Brötchen 4
- Ei 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Rote Bete (gekocht, vakuumiert) 100 g
- Petersilie 2 Töpfe
- Knoblauchzehen 6
- Frühlingszwiebeln 3
- Limetten 2
- Süßkartoffeln 2
- Tomaten 2
- Weiße Zwiebeln 2

- Rote Zwiebeln 1
- Avocado 1
- Zitrone 1
- Eisbergsalat 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Frischer Pizzateig 550 g
- Cheddar (gerieben) 270 g
- Mozzarella 150 g
- Butter 70 g
- Hummus 60 g
- Grana Padano 50 g
- Milch 320 ml
- Bacon 6 Scheiben
- Rumpsteaks 4

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

MO

MAC-AND-CHEESE-PIZZA



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.
2. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Das Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren 1–2 Minuten anschwitzen. Nach und nach die Milch unter ständigem Rühren hinzufügen, bis eine dicke Sauce entsteht. Den geriebenen Cheddar und Grana Padano einrühren und schmelzen lassen.
3. Den Knoblauch schälen, pressen und zusammen mit den gekochten Makaroni unter die Käsesauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Pizzateig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Die Mac-and-Cheese-Mischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
5. Den Mozzarella reiben oder sehr klein zupfen. Gleichmäßig über die Mac-and-Cheese-Mischung streuen.
6. Die Pizza im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) etwa 12 bis 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist und der Rand des Pizzateigs knusprig ist.
7. Vor dem Servieren die Pizza mit gehackter Frühlingszwiebel bestreuen.

ZUTATEN

- 550 g** Frischer Pizzateig
- 200 g** Macaronelli-Nudeln
- 150 g** Cheddar (gerieben)
- 150 g** Mozzarella
- 50 g** Grana Padano
- 320 ml** Milch
- 2 EL** Butter
- 2 EL** Weizenmehl
- 1–2 Zehen** Knoblauch
- 2** Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 387 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 838 kcal / 3505 kJ |
| Fett | 44.1 g |
| davon ges. Fettsäuren | 26.2 g |
| Kohlenhydrate | 76.6 g |
| davon Zucker | 6.5 g |
| Eiweiß | 32.5 g |
| Salz | 2.9 g |



DI

VEGANE TACOS mit gerösteten Kichererbsen und Süßkartoffeln



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Die großen Weizen-Wraps mit einem Messer auf Taco-Größe verkleinern. Die Ränder können gewürfelt und in einer Pfanne als Croûtons weiterverarbeitet werden.
- Die Wraps anschließend leicht mit Öl bestreichen und vorsichtig über die Gitterstäbe des Ofenrosts legen, um eine Taco-Form zu bilden. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 8 bis 10 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Auf dem Gitter langsam abkühlen lassen, bis sie fest genug zum Befüllen sind.
- Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Eine wenig Platz lassen für die Kichererbsen.
- Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit 1 EL Olivenöl, Paprika- und Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen. Ebenfalls auf das Blech geben und im Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 25 bis 30 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln weich und leicht gebräunt sind und die Kichererbsen goldbraun geröstet sind.
- Für die Salsa die Tomaten waschen und würfeln, die rote Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und grob hacken. Die Avocado entkernen und würfeln. Tomaten, Zwiebel, Petersilie und Avocado in einer Schüssel vermengen und mit dem Saft einer halben Limette, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für das Dressing den Hummus mit dem Saft einer halben Limette, einem Schuss Wasser und Salz glatrühren, bis eine cremige, leicht flüssige Konsistenz erreicht ist.
- Die gebackenen Taco-Schalen mit den gerösteten Kichererbsen, Süßkartoffeln und der Salsa füllen. Mit dem Hummus-Dressing beträufeln und nach Belieben mit gehackter Frühlingszwiebel garnieren.

ZUTATEN

| | |
|--------|------------------|
| 400 g | Kichererbsen |
| 3 EL | Hummus |
| ½ Topf | Petersilie |
| 4–6 | Weizen-Wraps |
| 2 | Süßkartoffeln |
| 2 | Tomaten |
| 1 | Rote Zwiebel |
| 1 | Avocado |
| 1 | Limette |
| 1 | Frühlingszwiebel |
| | Paprikapulver |
| | Knoblauchpulver |
| | Olivenöl extra |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 357 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 554 kcal / 2317 kJ |
| Fett | 25.3 g |
| davon ges. Fettsäuren | 4.4 g |
| Kohlenhydrate | 64.4 g |
| davon Zucker | 9.2 g |
| Eiweiß | 12.4 g |
| Salz | 2.4 g |

MI

VEGGIE-BURGER mit Rote-Bete-Mayonnaise und karamellisierten Zwiebeln



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 15 bis 20 Minuten braten, bis sie goldbraun und weich sind. Den Zucker und etwas Salz einstreuen und die Zwiebeln kurz karamellisieren lassen.
2. Die Kidneybohnen abtropfen lassen und abspülen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Bohnen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Die Semmelbrösel, das Ei, den Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermengen, bis eine formbare Masse entsteht. Aus der Masse vier Pattys formen.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 4–5 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. Für die Rote-Bete-Mayonnaise die gekochte Rote Bete in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Limettensaft, Salz und Knoblauchpulver in einem Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren. Die Mayonnaise hinzufügen und alles glatt verrühren.
5. Die Burger-Brötchen halbieren und nach Belieben in einer Pfanne oder im Ofen leicht anrösten. Den Eisbergsalat waschen.
6. Auf die untere Hälfte jedes Brötchens etwas Rote-Bete-Mayonnaise streichen, dann das Kidneybohnen-Patty darauf legen. Die karamellisierten Zwiebeln und die Sandwichgurken darauf verteilen. Mit einem weiteren Klecks Rote-Bete-Mayonnaise toppen und die obere Brötchenhälfte auflegen.

ZUTATEN

| | |
|---------------|---|
| 400 g | Kidneybohnen |
| 100 g | Rote Bete (gekocht, vakuumiert) |
| 50 g | Paniermehl |
| 4 EL | Mayonnaise |
| 1 EL | Limettensaft |
| 1 TL | Zucker |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 8–12 Scheiben | Sandwichgurken |
| 2 | Zwiebeln (groß) |
| 4 | Brioche-Burger-Buns oder Hamburger-Brötchen |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Ei |
| ½ | Eisberg-Salat |
| | Knoblauchpulver |
| | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 347 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 571 kcal / 2389 kJ |
| Fett | 29.7 g |
| davon ges. Fettsäuren | 5.4 g |
| Kohlenhydrate | 58.8 g |
| davon Zucker | 15.5 g |
| Eiweiß | 12.7 g |
| Salz | 2.1 g |

DO



POLENTA mit Garnelen (Shrimps and Grits)



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Gemüsebrühe mit etwas Salz aufkochen, die Temperatur reduzieren und die Polenta einstreuen. Unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis ein geschmeidiger, klümpchenfreier Brei entstanden ist.
2. Die Butter und den Käse hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Bacon ohne Zugabe von Fett in der Pfanne knusprig braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und in kleine Stücke brechen.
4. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Petersilie abrausen und ebenfalls hacken. Das Gemüse mit den aufgetauten Garnelen vermengen.
5. Die Garnelen im Bacon-Fett mit dem Paprikapulver ca. 4 Minuten rosa braten. Den Zitronensaft (frisch gepresst) einrühren.
6. Die Maisgrütze mit den Bacon-Bits und den Garnelen garnieren und servieren.

ZUTATEN

| | |
|------------|-----------------------------|
| 170 g | Polenta |
| 120 g | Irischer Cheddar (gerieben) |
| 500 ml | Gemüsebrühe |
| 4 EL | Butter |
| ¼ TL | Paprika edelsüß oder scharf |
| 6 Scheiben | Bacon |
| 4 Zweige | Frische Petersilie |
| 4 | Frühlingszwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| ½ | Zitrone |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 398 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 469 kcal / 1973 kJ |
| Fett | 16.1 g |
| davon ges. Fettsäuren | 7.6 g |
| Kohlenhydrate | 37.3 g |
| davon Zucker | 3.7 g |
| Eiweiß | 42.1 g |
| Salz | 4.5 g |

FR

RUMPSTEAK mit Chimichurri-Sauce



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Rumpsteak etwa 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Raumtemperatur annehmen kann.
2. Für die Chimichurri-Sauce die Petersilie waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und pressen. Petersilie und Knoblauch zusammen mit dem Oregano und den Chiliflocken mischen. Den Essig und das Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Rumpsteak von beiden Seiten großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne 1–2 EL Öl und 1 TL Butter erhitzen. Die Steaks in die Pfanne geben und je nach gewünschtem Gargrad braten: ca. 3–4 Minuten pro Seite für medium-rare, 5–6 Minuten für medium und 7–8 Minuten für well-done.
4. Sobald die Steaks die gewünschte Bräunung erreicht haben, die Hitze reduzieren und die Steaks nochmals 1–2 Minuten ruhen lassen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Schneidebrett 5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Säfte im Fleisch verteilen können.
5. Die Steaks in Scheiben schneiden und auf einem Servierteller anrichten. Die Chimichurri-Sauce großzügig über das Fleisch geben oder separat dazureichen.
6. Dazu passt in Olivenöl geröstetes Ciabatta-Brot.

ZUTATEN

- 1 TL Oregano (gerebelt)
- 1 TL Butter
- ½ TL Chilipulver
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Rapsöl
- 1 Topf Petersilie
- 4 Rumpsteak
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 250 G)

Brennwert 583 kcal / 2441 kJ

| | | |
|--|--------|--|
| ■ Fett | 45.1 g | |
| davon ges. Fettsäuren | 13.9 g | |
| ■ Kohlenhydrate | 4.8 g | |
| davon Zucker | 2.7 g | |
| ■ Eiweiß | 29.9 g | |
| ■ Salz | 2.1 g | |