



AMERIKANISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Salz / Pfeffer / Muskatnuss / Chilipulver / Zucker / Zimt

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Kleine Nudeln 500 g
- Passierte Tomaten 500 g
- Weizenmehl Type 405 470 g
- Mais (Dose) 200 g
- Walnusskerne 200 g
- Oliven (entsteint) 100 g
- Paniermehl 50 g
- Mayonnaise 40 g
- Tomatenmark 20 g
- Trockenbackhefe 20 g
- Backpulver 10 g
- Honig 10 g
- H-Milch 3,5 % 500 ml
- Haferdrink 100 ml
- Mineralwasser 100 ml
- Zitronensaft 20 ml
- Vanillinzucker 1 Päckchen
- Brioche Bagel 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Hokkaido-Kürbis 500 g

- Knollensellerie 500 g
- Staudensellerie 250 g
- Champignons 150 g
- Kresse ½ Schale
- Petersilie 3 Zweige
- Basilikum 2 Zweige
- Knoblauchzehen 4
- Äpfel 3
- Frühlingszwiebeln 3
- Zwiebeln 2
- Paprika 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Spare Ribs 600 g
- Cheddar (gerieben) 400 g
- Frischkäse 200 g
- Räucherlachs 200 g
- Mozzarella 125 g
- Reibekäse 100 g
- Butter 40 g
- Saure Sahne 30 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Beerenmischung 300 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

DEEP-DISH-PIZZA Chicago Style



4 Portionen



125 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit der Hefe, Zucker, ½ TL Salz, 3 EL Olivenöl und 150 ml Wasser mischen. Mit den Händen 10 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Champignons putzen und kleinschneiden. Die Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.
3. Die Zwiebeln in 1 EL Olivenöl glasig andünsten. Das Tomatenmark und die passierten Tomaten dazugeben, aufkochen und 15 Minuten einduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chiligewürz und Honig abschmecken.
4. Die Paprika, die Pilze und den Knoblauch anbraten und mit den Oliven und Mais in die Sauce geben.
5. Den Teig gut durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisrund ausrollen. Eine gefettete Springform damit auslegen. Noch einmal 10 Minuten gehen lassen.
6. Den Boden mit dem Reibekäse bestreuen. Die Gemüse-Tomaten-Sauce einfüllen. Den Mozzarella reiben und darüber verteilen.
7. Die Deep-Dish-Pizza im vorgeheizten Ofen bei 230 °C Umluft (250° C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Das Basilikum waschen, hacken und vor dem Servieren auf der Pizza verteilen.

ZUTATEN

500 g	Passierte Tomaten
300 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Mais (Dose)
150 g	Champignons
125 g	Mozzarella
100 g	Oliven (entsteint)
100 g	Reibekäse
20 g	Trockenbackhefe
5 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Honig
1 TL	Zucker
2 Zweige	Basilikum
2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
1	Paprika
	Chilipulver
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 489 G)

Brennwert	769 kcal / 3217 kJ
Fett	35.1 g
davon ges. Fettsäuren	11.6 g
Kohlenhydrate	79.8 g
davon Zucker	17.5 g
Eiweiß	27.7 g
Salz	2.9 g

DI

VEGANE PANCAKES



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, das Backpulver, den Vanillinzucker, 1 EL Zucker und 1 Prise Salz mischen. Den Haferdrink und das Sprudelwasser dazu gießen und zügig verquirlen.
2. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Für jeden Pancake etwas Teig in die Pfanne schöpfen. Die Pancakes von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Die Beeren in einem Topf mit 2 EL Wasser und dem restlichen Zucker mischen, auftauen und kurz aufkochen lassen. Pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit etwas Zimt abschmecken.
4. Die Pancakes mit der Beerenauce servieren.

ZUTATEN

300 g	Beerenmischung (tiefgekühlt)
150 g	Weizenmehl Type 405
100 ml	Haferdrink
100 ml	Mineralwasser
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Zucker
1 EL	Backpulver
1 Päckchen	Vanillinzucker
1 Prise	Zimt
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 182 G)

Brennwert	282 kcal / 1190 kJ
Fett	6.1 g
davon ges. Fettsäuren	0.8 g
Kohlenhydrate	51.4 g
davon Zucker	21.6 g
Eiweiß	4.5 g
Salz	0.3 g

MI

PUMPKIN MAC AND CHEESE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. In etwas Wasser weich kochen, abgießen und anschließend pürieren.
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen.
3. 2 EL Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Unter Rühren die Milch einrühren. Aufkochen lassen. Den Knoblauch schälen, pressen und hineingeben. 3/4 des Käses einstreuen und schmelzen lassen. Das Kürbispüree einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die Nudeln untermischen. Die Petersilie waschen, hacken und unterheben. Alles in eine Auflaufform füllen. Den restlichen Käse darüberstreuen.
5. 2 EL Butter schmelzen, mit den Semmelbröseln vermischen und über die Nudeln geben.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) 15 Minuten überbacken.

ZUTATEN

500 g	Hokkaido-Kürbis
500 g	Kleine Nudeln
400 g	Cheddar (gerieben)
50 g	Paniermehl
500 ml	H-Milch 3,5 %
4 EL	Butter
2 EL	Weizenmehl Type 405
3 Zweige	Petersilie
2	Knoblauchzehen
	Muskatnuss
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO STÜCK (CA. 510 G)

Brennwert 1050 kcal / 4395 kJ

■ Fett	49.6 g	
davon ges. Fettsäuren	28.7 g	
■ Kohlenhydrate	99.7 g	
davon Zucker	18.7 g	
■ Eiweiß	46.8 g	
■ Salz	2.4 g	

DO

LACHS-BAGEL „Lox'n' Cream“



4 Portionen



10 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Röllchen schneiden – unter den Frischkäse mischen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
2. Die Bagels mittig aufschneiden. Auf dem Aufwärmgitter des Toasters oder in einer Pfanne ohne Fett die Innenseiten der Bagels anrösten.
3. Die unteren Hälften dick mit dem Frischkäse bestreichen. Den Lachs darauf verteilen.
4. Die Kresse abschneiden, waschen und darüberstreuen. Zusammenklappen und servieren.

ZUTATEN

- 200 g Frischkäse
- 200 g Räucherlachs
- 1 TL Honig
- 4 Brioche Bagel
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Schale Kresse
- Pfeffer
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 245 G)

Brennwert 581 kcal / 2438 kJ

■ Fett	24.9 g	
davon ges. Fettsäuren	10.1 g	
■ Kohlenhydrate	66.2 g	
davon Zucker	10.8 g	
■ Eiweiß	22.6 g	
■ Salz	3.7 g	

FR



SPARE RIBS mit Waldorfsalat



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Spare Ribs nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.
3. Den Knollensellerie schälen und in feine Stifte schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Mayonnaise mit der sauren Sahne vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse ohne Fett anrösten.
5. Den Knollen- und Staudensellerie mit den Äpfeln und Walnusskernen mischen und mit dem Dressing vermengen.
6. Die Rippchen mit dem Waldorf-Salat servieren.

ZUTATEN

600 g	Spare Ribs
500 g	Knollensellerie
250 g	Staudensellerie
200 g	Walnusskerne
4 EL	Mayonnaise
3 EL	Saure Sahne
2 EL	Zitronensaft
3	Äpfel
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 500 G)

Brennwert	785 kcal / 3259 kJ
Fett	56.3 g
davon ges. Fettsäuren	10.3 g
Kohlenhydrate	22.3 g
davon Zucker	16.6 g
Eiweiß	41.4 g
Salz	7.4 g