



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Muskat / Gemüsebrühe / Hühnerbrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Gehackte Tomaten 800 g
- Risottoreis (alternativ Milchreis) 300 g
- Spaghetti 300 g
- Penne 250 g
- Reis 250 g
- Weißwein 100 ml
- Wodka 6 cl
- Tomatenmark 3 EL
- Eier 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Blattspinat 400 g
- Champignons 400 g
- Petersilie 2 Töpfe
- Basilikum 1 Topf
- Knoblauchzehen 10
- Selleriestangen 4
- Schalotten 4
- Frühlingszwiebeln 4
- Zwiebel 2

- Paprika 1
- Bio-Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Puten-Minifilets 400 g
- Grana Padano 120 g
- Crème fraîche 100 g
- Butter 20 g
- Sahne 300 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Black-Tiger-Garnelen 300 g
- Erbsen 150 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

ONE POT PASTA alla Wodka



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und für weitere 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Tomatenmark und Wodka in den Topf geben und für etwa 2–3 Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen, bis es eine dunklere Farbe annimmt und der Alkohol verdampft ist.
3. Die ungekochten Nudeln zusammen mit der Gemüsebrühe, den gehackten Tomaten und der Sahne in den Topf geben. Alles gut umrühren, aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren etwa 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln al dente gegart sind und die Sauce cremig ist.
4. Das Basilikum hacken, den Grana Padano und kurz vor dem Servieren unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

400 g	Gehackte Tomaten
250 g	Penne
50 g	Grana Padano
600 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
6 cl	Wodka
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Basilikum (optional)

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



DI

ONE POT DJUVEC REIS



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch und die Paprika hinzufügen und für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse weich ist.
3. Den Reis waschen und abtropfen lassen. Dann in den Topf geben und kurz mit dem Gemüse anrösten, bis er leicht glasig wird. Dann das Paprikapulver hinzufügen und gut umrühren, um den Reis gleichmäßig zu würzen.
4. Die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe in den Topf geben. Alles gut umrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, den Topf abdecken und den Reis 15 bis 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis er die Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist.
5. Die Tiefkühlerbsen etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis hinzufügen und mitkochen lassen, bis sie erwärmt sind.
6. Die Petersilie hacken und den fertigen Djuvec Reis damit garnieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

400 g	Tomaten, gehackt
250 g	Reis
150 g	Erbsen (tiefgekühlt)
500 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
2 TL	Paprikapulver
2 Zweige	Petersilie
2	Knoblauchzehen
1	Rote Paprika
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 350 G)

Brennwert	380 kcal / 1590 kJ
Fett	8.0 g
davon ges. Fettsäuren	1.2 g
Kohlenhydrate	70.0 g
davon Zucker	8.5 g
Eiweiß	8.5 g
Salz	1.8 g

MI



ONE POT GRÜNES SHAKSHUKA



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebeln und den Stangensellerie waschen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Spinat waschen und putzen.
2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Stangensellerie kurz anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und für weitere 1–2 Minuten braten.
3. Die Erbsen und die Brühe hinzufügen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Blattspinat in den Topf geben und unter Rühren zusammenfallen lassen.
4. Basilikum grob hacken und in den Topf geben. Alles gut umrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Crème fraîche einrühren.
5. Mit einem Löffel vier Mulden in die Gemüsemischung drücken und jeweils ein Ei in jede Mulde schlagen. Den Deckel auf den Topf setzen und die Eier bei niedriger Hitze etwa 5–7 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt ist, das Eigelb aber noch flüssig bleibt.
6. Das grüne Shakshuka direkt aus dem Topf servieren und mit zusätzlichem Basilikum garnieren.

ZUTATEN

400 g	Blattspinat
200 g	Erbsen (tiefgekühlt)
100 g	Crème fraîche
150 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
1 Topf	Basilikum
4 Stangen	Sellerie
4	Eier
4	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
	Muskat
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 300 G)

Brennwert	210 kcal / 880 kJ
Fett	14.0 g
davon ges. Fettsäuren	3.5 g
Kohlenhydrate	10.5 g
davon Zucker	5.0 g
Eiweiß	12.0 g
Salz	1.2 g

DO

ONE POT GARNELEN-ZITRONEN-RISOTTO



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und für 1–2 Minuten mit anbraten.
2. Den Risottoreis waschen und abtropfen. Dann in den Topf geben und kurz mit den Schalotten und dem Knoblauch anrösten, bis er leicht glasig wird. Die Bio-Zitrone waschen, eine Hälfte der Zitronenschale abreiben und zum Reis geben. Den Saft einer halben Zitrone ebenfalls hinzufügen.
3. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Wein fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde. Die Gemüsebrühe nach und nach angießen, jeweils so viel, dass der Reis geradeso bedeckt ist. Immer wieder rühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, und dann erneut Brühe hinzufügen. Diesen Vorgang fortsetzen, bis der Reis nach etwa 20 Minuten cremig und gar ist.
4. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die aufgetauten Garnelen zum Risotto geben und mitkochen lassen, bis sie rosa und durchgegart sind. Den Grana Padano reiben. Den Käse und die Butter unter das Risotto mischen.
5. Das Risotto mit dem restlichen Zitronensaft- und abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie grob hacken und kurz vor dem Servieren unter das Risotto heben.

ZUTATEN

300 g	Black-Tiger-Garnelen (tiefgekühlt)
300 g	Risottoreis (alternativ Milchreis)
70 g	Grana Padano
900 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Weißwein
2 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 350 G)

Brennwert	420 kcal / 1758 kJ
Fett	10.0 g
davon ges. Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	62.0 g
davon Zucker	2.5 g
Eiweiß	20.0 g
Salz	1.6 g

FR

ONE POT CREMIGES PUTEN-TETRAZZINI



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Puten-Minifilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Putenstücke darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Putenstücke aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
4. In dem gleichen Topf die Schalotten anschwitzen, bis sie glasig sind. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mit anbraten. Anschließend die Champignons hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind und etwas Flüssigkeit abgegeben haben.
5. Die ungekochten Nudeln in den Topf geben und gut mit den Champignons vermischen. Die Hühnerbrühe und die Sahne dazugeben, gut umrühren und die Putenstücke wieder in den Topf geben.
6. Alles aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und etwa 15 bis 18 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind und die Sauce schön cremig ist. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.
7. Die Petersilie hacken und unter das fertige Tetrazzini rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

400 g	Puten-Minifilets
400 g	Champignons
300 g	Spaghetti
500 ml	Hühnerbrühe
200 ml	Sahne
2 EL	Olivenöl
½ Topf	Petersilie
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 400 G)

Brennwert	620 kcal / 2595 kJ
Fett	25.5 g
davon ges. Fettsäuren	12.0 g
Kohlenhydrate	70.0 g
davon Zucker	4.5 g
Eiweiß	30.0 g
Salz	2.0 g