



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Rapsöl / Essig / Salz / Chilisalz / Pfeffer / Muskat / Chilipulver / Kümmel / Zucker / Gemüsebrühe / 2 altbackene Brötchen / Honig

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 300 g
- Reis 250 g
- Cornflakes 50-100 g
- Walnusskerne 70 g
- Apfelsaft 200 ml
- Vollkornbrot 4 Scheiben
- Mais 1 Dose
- Petersilie 1-2 Töpfe
- Eier 5

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1 kg
- Knollensellerie 500 g
- Babyspinat 400 g
- Rucola 250 g
- Tomaten 200 g
- Mini-Roma-Rispentomaten 200 g
- Zwiebeln 9
- Schalotten 3
- Birnen 3

- Knoblauchzehen 2
- Möhren 2
- Gurken 2
- Gewürzgurken 2
- Brokkoli 1
- Apfel 1
- Weißkohl 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Blattspinat 500 g
- Dill 5 g

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Heringsfilet in Sahnesauce 800 g
- Hackfleisch (gemischt) 500 g
- Reibekäse 220 g
- Schlagsahne 200 g
- Joghurt 150 g
- Butter 80 g
- Grana Padano 40 g
- Crème fraîche 30 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---

MO

# BROKKOLI-REIS-AUFLAUF



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Den Reis in einer Tasse abmessen und doppelt so viele Tassen Wasser zufügen. Mit etwas Salz aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.
2. Nun die Brokkoliröschen auf den Reis legen. Nicht umrühren. Bei geschlossenem Deckel weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar und das Wasser verkocht ist. Den Reis abtropfen lassen und mit dem Brokkoli-Reis vermischen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Kurz in etwas Öl anschwitzen und den gefrorenen Spinat dazugeben. Regelmäßig umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Den Joghurt mit Chilisalz und Pfeffer würzen und mit dem geriebenen Käse mischen. Je nach Beschichtung die Auflaufform einfetten. Den Brokkoli-Reis, den Spinat und den Käse-Joghurt abwechselnd in einer Auflaufform schichten. Die letzte Schicht sollte aus der Joghurt-Käse-Mischung bestehen. Mit den Cornflakes bestreuen und feine Butterflöckchen auf die Cornflakes setzen.
5. Den Brokkoli-Reis-Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20 Minuten backen.

## ZUTATEN

- 500 g** Blattspinat (tiefgekühlt)
- 250 g** Reis
- 150 g** Joghurt
- 120 g** Reibekäse
- 50–100 g** Cornflakes
- 40 g** Butter
- 1** Brokkoli
- 1** Dose Mais
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- Salz
- Chilisalz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 478 G)

Brennwert	592 kcal / 2475 kJ
Fett	26.9 g
davon ges. Fettsäuren	12.7 g
Kohlenhydrate	58.3 g
davon Zucker	12.9 g
Eiweiß	22.1 g
Salz	2.7 g



DI

## SAHNEHERING mit Pellkartoffeln und Gurkensalat



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Gurken waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Aus Essig, Öl, etwas Salz und Zucker ein Dressing rühren. Die Gurken, das Dressing und den Dill vermischen und mindesten 30 Minuten ziehen lassen.
2. Die Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser gar kochen.
3. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Gewürzgurken hacken. Den Apfel waschen, entkernen und würfeln.
4. Den Sahnehering in einer Schüssel mit den Zwiebelringen, den Gewürzgurken und den Apfelwürfeln vermischen.
5. Die Kartoffeln pellen und mit dem Sahnehering und dem Gurkensalat servieren.

### ZUTATEN

800 g	Heringsfilets in Sahnesauce
500 g	Kartoffeln
4 EL	Essig-Essenz
3 EL	Rapsöl
2 TL	Zucker
1 TL	Dill (tiefgekühlt)
2	Gurken
2	Gewürzgurken
1	Zwiebel
1	Apfel
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 560 G)

Brennwert	567 kcal / 2389 kJ
Fett	15.2 g
davon ges. Fettsäuren	8.0 g
Kohlenhydrate	70 g
davon Zucker	45.7 g
Eiweiß	34.9 g
Salz	6.5 g

MI



## VEGETARISCHE MAULTASCHEN



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, 3 Eier und 1 TL Salz zu einem elastischen Teig verkneten. Ggf. 2–3 EL Wasser unterarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Brötchen fein würfeln und in lauwarmem Wasser einweichen. 2 Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Walnüsse rösten und anschließend fein hacken. Den Spinat putzen und waschen.
3. Die gehackten Zwiebeln in 1 EL Olivenöl anschwitzen, den Knoblauch und den Spinat kurz dazugeben und braten, bis der Spinat zusammengefallen ist. In einem Sieb abtropfen lassen.
4. Die eingeweichten Brötchen ausdrücken und zusammen mit den gehackten Walnüssen zum Spinat geben.
5. Die Möhren schälen und fein reiben. Die Petersilie waschen und hacken. Die Möhrenraspel, die Petersilie, 2 Eier und den Reibekäse in die Spinatmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Den Teig halbieren und beide Stücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Auf eine der Teighälften mit etwas Abstand jeweils 1 EL Füllung geben. Die Ränder des Teiges mit Wasser bestreichen und die zweite Teighälfte darauflegen und gut andrücken.
7. Mit einem Messer (ggf. ein Lineal zur Hilfe nehmen) Teigquadrate (ca. 8 x 8 cm) ausschneiden und die Enden andrücken.
8. Die Gemüsebrühe aufkochen, die Temperatur reduzieren und die Maultaschen hinein geben. Ca. 10 Minuten bei niedriger Temperatur gar ziehen lassen.
9. Die 2 übrigen Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in der Butter knusprig braten. Die Maultaschen dazugeben und kurz darin schwenken.
10. Für den Salat den Rucola und die Tomaten waschen. Die Tomaten klein schneiden. Öl, Essig und Honig verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat geben. Die Maultaschen und die gebratenen Zwiebeln auf dem Salat anrichten und servieren.

### ZUTATEN

400 g	Bio-Babyspinat
300 g	Weizenmehl Type 405
250 g	Rucola
200 g	Mini-Roma-Rispen Tomaten
100 g	Reibekäse
70 g	Walnusskerne
2 l	Gemüsebrühe
2 EL	Butter
3 EL	Olivenöl
1 EL	Essig
½ TL	Honig
½ Topf	Petersilie
5	Eier
4	Zwiebeln
2	Brötchen (altbacken)
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 534 G)

Brennwert	766 kcal / 3210 kJ
Fett	30.4 g
davon ges. Fettsäuren	10.6 g
Kohlenhydrate	85.6 g
davon Zucker	18.7 g
Eiweiß	31.6 g
Salz	2.5 g

DO



## BIRNEN-SELLERIE-SUPPE mit Vollkorn-Croûtons



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten schälen und hacken. Den Sellerie schälen und würfeln. Die Birnen schälen, entkernen und würfeln.
2. Die Schalotten im Olivenöl glasig andünsten. Den Sellerie hinzugeben und kurz anbraten. Den Apfelsaft eingießen und wegköcheln lassen. Die Birne dazugeben und alles mit der Brühe und der Sahne aufgießen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Petersilie waschen und hacken. Den Grana Padano reiben. Das Brot würfeln und in der Butter knusprig rösten. Vom Herd nehmen und den Grana Padano und die Petersilie untermischen.
4. Die Suppe pürieren, Crème fraîche einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Chili abschmecken. Mit den Croûtons servieren.

### ZUTATEN

500 g	Knollensellerie
200 g	Schlagsahne
40 g	Grana Padano
700 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Apfelsaft
3 EL	Crème fraîche
2 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
4 Scheiben	Vollkornbrot
3 Zweige	Petersilie
3	Schalotten
3	Birnen
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
	Chilipulver

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 543 G)

Brennwert	532 kcal / 2214 kJ
Fett	32.9 g
davon ges. Fettsäuren	17.8 g
Kohlenhydrate	41.4 g
davon Zucker	21.7 g
Eiweiß	11.4 g
Salz	1.3 g

FR

## SCHMORKOHL mit Hackfleisch



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Weißkohl putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Anschließend den Kohl waschen und abtropfen lassen.
2. In einem großen beschichteten Topf oder einem Bräter auf dem Herd 2 EL Öl erhitzen und den Kohl nach und nach hineingeben. Wenn nicht alles sofort hineinpasst, einfach ein bisschen warten, bis die Kohlstücke leicht zusammengefallen sind. Den Kümmel einstreuen.
3. Den Kohl bei mittlerer Hitze und unter regelmäßigem Rühren 40–60 Minuten schmoren, bis er weich und leicht gebräunt ist und süßlich schmeckt.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in große Stücke schneiden. In 1 EL Pflanzenöl glasig andünsten. Das Hackfleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und knusprig braten.
5. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.
6. Das Hackfleisch unter den Kohl mischen und alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig abschmecken.
7. Die Petersilie waschen und hacken. Eine Hälfte unter den Schmorkohl mischen, den Rest unter die Kartoffeln.
8. Den Schmorkohl mit den Kartoffeln servieren.

### ZUTATEN

500 g	Hackfleisch (gemischt)
500 g	Kartoffeln
3 EL	Sonnenblumenöl
½ TL	Kümmel
3	Zwiebeln
1	Weißkohl
1	Prise Zucker
½	Topf Petersilie
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 520 G)

Brennwert	527 kcal / 2199 kJ
Fett	29.8 g
davon ges. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	33.5 g
davon Zucker	10.1 g
Eiweiß	26.3 g
Salz	0.5 g