



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Muskat / Oregano / Gemüsebrühe / Chilipulver / Zucker

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl 800 g
- Fusilli 300 g
- Mais 100 g
- Tomatenmark 100 g
- Oliven (entsteint) 100 g
- Sonnenblumen- oder Kürbiskerne 50 g
- Rote-Bete-Saft 200 ml
- Ketchup 3 EL
- Senf 3 EL
- Vollkornbrot 6 Scheib.
- Getrocknete Tomaten (in Öl) 8
- Ei 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Basilikum 1 ½ Töpfe
- Tomaten 3
- Knoblauchzehen 2
- Zwiebel, rot 1
- Zwiebel, weiß 1
- Frühlingszwiebel 1

- Hokkaidokürbis 1
- Salatherz Mini-Romana 1
- Gurke 1
- Bio-Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Frischkäse 400 g
- Brat-/Grillkäse mit Gouda 280 g
- Räucherlachs 200 g
- Reibekäse 100 g
- Butter 40 g
- Sahne 150 ml
- Bacon 4 Scheib.
- Frischbackhefe 1 Würfel
- Hähnchenbrustfilets 4
- Vegetarische Würstchen 2

AUS DEM KÜHLREGAL

- Erbsen 300 g
- Dill 2 EL

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



MO

MINI-KÄSE-BURGER



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Die Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. Gewürfelte Butter und Salz dazugeben. Mit dem Hefewasser vermengen und den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Aus dem Hefeteig mit den Händen kleine Brötchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Oberseiten mit dem Eigelb bestreichen und mit Kernen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Minuten backen.
3. Den Grillkäse nach Packungsanweisung in der Pfanne zubereiten und anschließend in 12 kleine Stücke schneiden. Die frischen Brötchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und vor dem Servieren waagrecht halbieren.
4. Tomate, Gurke und Salat waschen. Den Salat reißen, die Tomaten und die Gurke in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit dem Käse auf die Burger schichten, mit Senf und Ketchup bestreichen und mit der Oberseite schließen.
5. Tipp: Die Mini-Burger mit Holzspießen fixieren.

ZUTATEN

500 g	Weizenmehl
280 g	Brat-/Grillkäse mit Gouda
50 g	Kerne, z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
20 g	Butter
3 EL	Ketchup
3 EL	Senf
1 TL	Salz
½ Würfel	Frischbackhefe
3	Tomaten
1	Eigelb
1	Salatherz Mini-Romana
1	Rote Zwiebel
½	Gurke

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 193 G)

Brennwert	442 kcal / 1855 kJ
Fett	18.1 g
davon ges. Fettsäuren	8.8 g
Kohlenhydrate	49.2 g
davon Zucker	4.8 g
Eiweiß	18.6 g
Salz	1.3 g

DI

ROTE-BETE-FUSILLI mit Erbsensauce



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf die Butter schmelzen und darin die Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten mit anbraten.
2. Die Erbsen und die Brühe hinzufügen, aufkochen und für etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Basilikum waschen und dazugeben. Wenn die Erbsen weich sind, mit einem Pürierstab zu einer Sauce mixen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chilipulver abschmecken.
3. Die Fusilli nach Packungsanweisung in Salzwasser sehr bissfest kochen. Abgießen und dabei eine Tasse Nudelwasser aufheben.
4. In einem großen Topf den Rote-Bete-Saft und das aufbewahrte Nudelwasser aufkochen. Die Fusilli hinzufügen und darin für 5 Minuten al dente kochen, sodass sie die rote Farbe annehmen.
5. Die Fusilli abgießen und mit der Erbsensauce anrichten. Mit frischem Basilikum garnieren.

ZUTATEN

300 g	Fusilli
300 g	Erbsen (tiefgekühlt)
250 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Rote-Bete-Saft
2 EL	Butter
1 Topf	Basilikum
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Muskat
	Chilipulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 300 G)

Brennwert	380 kcal / 1590 kJ
Fett	8.0 g
davon ges. Fettsäuren	1.2 g
Kohlenhydrate	68.0 g
davon Zucker	4.5 g
Eiweiß	12.0 g
Salz	1.2 g

MI



PIZZA-DONUTS



4 Portionen



110 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig die Hefe, den Zucker und 150 ml lauwarmes Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Das Hefe-Wasser mit dem Mehl, dem Salz und dem Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen.
2. Für den Belag das Tomatenmark mit 2 EL Wasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
3. Die Veggie-Würstchen in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen und die Oliven in Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und hacken.
4. Den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen. Jedes Stück einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Teigstrang rollen und diesen zu einem Donut-Kreis legen. Die Enden gut zusammendrücken.
5. Die Pizza-Donut-Teiglinge auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit genügend Abstand verteilen. Abgedeckt noch einmal 15 Minuten gehen lassen.
6. Die Pizza-Donuts mit der Tomatensauce bestreichen, den geriebenen Käse, die Würstchen-Würfel, den Mais und die Oliven darauf verteilen.
7. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

ZUTATEN

300 g	Weizenmehl
100 g	Tomatenmark
100 g	Reibekäse
21 g	Frische Hefe
4 EL	Olivenöl
2 EL	Mais
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
4	Oliven (entsteint)
2	Vegetarische Würstchen
1	Frühlingszwiebel
	Oregano (getrocknet)
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 196 G)

Brennwert	594 kcal / 2487 kJ
Fett	27.5 g
davon ges. Fettsäuren	8.6 g
Kohlenhydrate	61.9 g
davon Zucker	5.3 g
Eiweiß	21.7 g
Salz	2.9 g

DO

Lachs-Canapés



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Vollkornbrot mit einem runden Ausstecher (ca. 4-5 cm Durchmesser) in kleine Kreise ausstechen.
2. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen. Von einer Hälfte die Schale fein abreiben. Von der anderen Hälfte Zesten abschneiden. Den Saft auspressen.
3. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer glatt rühren. Den gehackten Dill unterrühren.
4. Die Zitronen-Frischkäse-Creme in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle füllen. Eine großzügige Rosette auf jeden Brotkreis spritzen.
5. Den Räucherlachs in dünne Streifen schneiden und vorsichtig auf die Zitronen-Creme legen. Die Canapés mit den Zitronenzesten garnieren.

ZUTATEN

250 g	Frischkäse
200 g	Räucherlachs
2 EL	Dill (tiefgekühlt)
6 Scheiben	Vollkornbrot
1	Bio-Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 130 G)

Brennwert	160 kcal / 670 kJ
Fett	9.0 g
davon ges. Fettsäuren	4.0 g
Kohlenhydrate	12.0 g
davon Zucker	1.5 g
Eiweiß	11.0 g
Salz	1.3 g

FR

HÄHNCHENROULADE mit gebackenen Kürbisspalten



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und den Kürbis in etwa 1 cm dicke Spalten schneiden.
2. Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und gut vermengen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C Umluft (220° C Ober- und Unterhitze) 25–30 Minuten backen.
3. Während der Kürbis im Ofen ist, die Hähnchenbrustfilets vorbereiten. Die Filets mit einem scharfen Messer der Länge nach aufschneiden, sodass sie sich aufklappen lassen. Nicht ganz durchschneiden. Die Filets mit Frischhaltefolie bedecken und vorsichtig klopfen, bis sie flach sind.
4. Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bacon halbieren und die Filets damit belegen. Anschließend mit Frischkäse bestreichen.
5. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, grob hacken und gleichmäßig auf den Filets verteilen. Das Basilikum waschen, hacken und auf den Filets verteilen.
6. Die Hähnchenbrustfilets vorsichtig zu einer Roulade aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Rouladen rundherum goldbraun anbraten. Danach die Hitze reduzieren, den Deckel auf die Pfanne setzen und die Rouladen bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten durchgaren lassen, bis sie durchgegart sind.
7. Rouladen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit der Sahne ablöschen und die Sauce kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Hähnchenrouladen auf Tellern anrichten. Die Rouladen mit der Sauce beträufeln und servieren.

ZUTATEN

150 g	Frischkäse
150 ml	Sahne
3 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
4 Scheiben	Bacon
½ Topf	Basilikum
8	Getrocknete Tomaten (in Öl)
4	Hähnchenbrustfilets
1	Hokkaidokürbis
	Salz
	Pfeffer

Außerdem:

Zahnstocher oder Küchengarn

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 410 G)

Brennwert 616 kcal / 2578 kJ

	Fett	41.5 g
	davon ges. Fettsäuren	15.8 g
	Kohlenhydrate	17.5 g
	davon Zucker	7.6 g
	Eiweiß	39.4 g
	Salz	2.2 g