



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Muskatnuss (gemahlen) / Kümmel / Zucker / Rinderbrühe / Zitronensaft / Senf

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Passierte Tomaten 800 g
- Spaghetti 500 g
- Basmati-Reis 250 g
- Dinkelmehl Type 630 200 g
- Räuchertofu 180 g
- Weizenmehl Type 405 110 g
- Kichererbsen aus der Dose 100 g
- Tomatenmark 60 g
- Haferflocken 50 g
- Walnusskerne 50 g
- Cranberrys 40 g
- H-Milch 3,5 % Fett 200 ml
- Braune Linsen 1 Dose

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1,6 kg
- Feldsalat 100 g
- Rucola 75 g
- Petersilie 1 Topf
- Knoblauchzehen 9

- Zwiebeln 6
- Schalotten 4
- Rote Zwiebeln 3
- Möhren 2
- Äpfel 2
- Birnen 2
- Orangen 2
- Rote Chilischote 1
- Bio-Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Butter 10 g
- Schlagsahne 200 g
- Crème fraîche 240 g
- Margarine 200 g
- Räucherlachs 200 g
- Parmesan 115 g
- Rindergulasch 600 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

LINSENBÄLLCHEN in Chili-Tomatensauce



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen und die Kichererbsen abtropfen lassen. 1 Knoblauchzehe schälen. Den Tofu grob würfeln. Die Petersilie waschen und hacken. Die Zutaten mit 2 EL Wasser mit einem Pürierstab mixen.
2. Die Haferflocken untermischen und 15 Minuten quellen lassen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken.
3. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse tischtennisballgroße Bällchen formen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl unter vorsichtigem Wenden ca. 10 Minuten goldbraun braten.
4. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
5. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. In 1 EL Öl andünsten. Das Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten und anschließend die passierten Tomaten eingießen.
6. Die Chilischote waschen, hacken und in die Sauce geben. Ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

ZUTATEN

800 g	Passierte Tomaten
250 g	Basmati-Reis
100 g	Räuchertofu
100 g	Kichererbsen aus der Dose
50 g	Haferflocken
2 EL	Tomatenmark
3	Knoblauchzehen
3	EL Olivenöl
2	Zweige Petersilie
2	Zwiebeln
1	Dose braune Linsen (ca. 400 g)
1	rote Chilischote
	Paprikapulver (edelsüß)
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 492 G)

Brennwert	624 kcal / 2623 kJ
Fett	17.1 g
davon ges. Fettsäuren	2.1 g
Kohlenhydrate	91.1 g
davon Zucker	11.0 g
Eiweiß	21.8 g
Salz	2.3 g

DI

KARTOFFELGRATIN mit Orangen-Feldsalat



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Den Knoblauch schälen und hacken.
2. Eine runde, flache Gratin-Form mit der Butter einfetten und die Kartoffelscheiben darin verteilen.
3. Die Sahne und die Milch mit dem Knoblauch kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Flüssigkeit über die Kartoffeln gießen.
4. Den Käse reiben und über den Kartoffeln verteilen. Das Gratin im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 45 Minuten backen. Wenn es zu dunkel wird, das Gratin mit etwas Backpapier abdecken.
5. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen und waschen. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Eine Orange halbieren und auspressen. Die andere Orange filetieren.
6. 100 ml Orangensaft mit 3 EL Olivenöl und 1 TL Senf verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Walnusskerne ohne Fett anrösten. Den Feldsalat mit den Orangenfilets und den Zwiebeln mischen und mit dem Dressing übergießen.
7. Das Kartoffelgratin mit dem Salat servieren.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
200 g	Schlagsahne
100 g	Feldsalat
75 g	Parmesan
50 g	Walnusskerne
200 ml	H-Milch 3,5 % Fett
3 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
1 TL	Butter
2	Knoblauchzehen
2	Orangen
1	rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss (gemahlen)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 463 G)

Brennwert	679 kcal / 2826 kJ
Fett	44.9 g
davon ges. Fettsäuren	17.9 g
Kohlenhydrate	47.6 g
davon Zucker	13.1 g
Eiweiß	17.3 g
Salz	0.7 g

MI

HERZHAFTE TARTE mit Äpfeln und Birnen



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Die beiden Mehlsorten mischen und auf eine glatte Arbeitsfläche sieben. 1 TL Salz, den Zucker sowie die kalte Margarine dazugeben. Die Hände kalt waschen und schnell und kräftig alles vermengen, zwischendurch 80 ml eiskaltes Wasser nach und nach dazugießen und schnell weiterkneten. Den Teig in Folie einschlagen und in den Kühlschrank geben.
- Die Äpfel und die Birnen waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Die roten Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und in den restlichen Zitronensaft legen.
- Den Räuchertofu würfeln und in 1 EL Öl anbraten. Etwas Pfeffer und die Cranberrys einstreuen, schwenken und vom Herd ziehen. Die Petersilie waschen und hacken.
- Den gekühlten Teig zügig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem groben Kreis ausrollen, in eine gefettete Tarteform heben (Bruchstücke einfach mit Teigstücken kitten) und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Äpfel, die Birnen, die Zwiebeln und den Tofu mit den Cranberrys darauf verteilen.
- Das restliche Olivenöl darüber träufeln und die Tarte im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 35–45 Minuten backen. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie, gemahlenem Pfeffer und etwas Salz bestreuen.

ZUTATEN

200 g	Dinkelmehl Type 630
200 g	Margarine (kalt)
100 g	Weizenmehl Type 405 (+ etwas für die Arbeitsfläche)
80 g	Räuchertofu
40 g	Cranberrys
4 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
3 TL	Zitronensaft
½ Topf	Petersilie
2	säuerliche Äpfel
2	Birnen
2	rote Zwiebeln
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 112 G)

Brennwert	307 kcal / 1279 kJ
Fett	19.7 g
davon ges. Fettsäuren	4.5 g
Kohlenhydrate	27.2 g
davon Zucker	9.1 g
Eiweiß	4.1 g
Salz	0.5 g

DO



SPAGHETTI mit Zitronensauce und Räucherlachs



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti al dente kochen.
2. In der Zwischenzeit die Schalotten und den Knoblauch schälen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Den Rucola putzen und waschen. Den Lachs in Streifen schneiden. Den Käse reiben.
3. Die Schalotten in 1 EL Olivenöl andünsten. Den Knoblauch und die Zitronenschale kurz mitbraten. Die Crème fraîche, den geriebenen Käse und eine kleine Kelle Nudelkochwasser einrühren. Aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Spaghetti abgießen und unter die Sauce mischen.
5. Kurz vor dem Servieren den Rucola untermischen und mit den Lachsstreifen belegen.

ZUTATEN

500 g	Spaghetti
200 g	Crème fraîche
200 g	Räucherlachs
75 g	Rucola
40 g	Parmesan
1 EL	Olivenöl
4	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 300 G)

Brennwert	751 kcal / 3154 kJ
Fett	27.3 g
davon ges. Fettsäuren	13.0 g
Kohlenhydrate	91.8 g
davon Zucker	3.4 g
Eiweiß	30.8 g
Salz	2.5 g

FR



KARTOFFEL-RINDFLEISCH-TOPF



4 Portionen



100 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in große Stücke schneiden. Den Knoblauch hacken.
2. Die Zwiebeln und das Fleisch in einem großen Topf in 2 EL Öl kräftig anbraten. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Den Kümmel einstreuen. Mit der Brühe aufgießen und alles ca. 1,5 Stunden schmoren lassen.
3. Die Möhren schälen und in grobe Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Möhren und Kartoffeln ca. eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.
4. Wenn das Fleisch zart und die Kartoffeln weich sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen.
5. Den Kartoffel-Rindfleisch-Topf mit Crème fraîche garniert servieren.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
600 g	Rindergulasch
500–750 ml	Rinderbrühe
4 EL	Tomatenmark
4 EL	Crème fraîche
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Kümmel
2 Zweige	Petersilie
4	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	EL Rapsöl
2	Möhren
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 525 G)

Brennwert	612 kcal / 2561 kJ
Fett	30.1 g
davon ges. Fettsäuren	9.3 g
Kohlenhydrate	44.6 g
davon Zucker	9.2 g
Eiweiß	36.4 g
Salz	1.6 g