



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Muskat / Zucker / Zimt / Gemüsebrühe / Rinderbrühe / Honig / Weizenmehl

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Risottoreis (alternativ Milchreis) 300 g
- Apfel-Rotkohl 200 g
- Apfelmus (optional) 20 g
- Weißwein (trocken) 700 ml
- Rotwein 500 ml
- Veganer Rotwein 200 ml
- Sandwichtoast 3 Scheib.

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1,6 kg
- Champignons 300 g
- Champignons 300 g
- Knollensellerie 150 g
- Petersilie 1 Topf
- Porree 1 Stange
- Knoblauchzehen 4
- Frühlingszwiebeln 4
- Tomaten 3
- Zwiebeln, weiß 3

- Zwiebeln, rot 2
- Paprika 2
- Birnen 2
- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Rindergulasch 800 g
- Sahne 400 g
- Ziegenweickäse 150 g
- Butter 60 g

AUS DEM KÜHLREGAL

- Zanderfilets 600 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

MO

ROTWEINBIRNEN mit karamellisiertem Ziegenkäse und Rotkohl



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Birnen schälen und im Ganzen lassen. In einem Topf Rotwein, Zucker und Zimt aufkochen. Birnen hinzufügen und bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Birnen 2 Stunden zugedeckt im Rotwein-Sud ziehen lassen.
2. Rotkohl aus dem Glas in einem Topf erhitzen und nach Belieben mit etwas Apfelmus oder Zucker abschmecken.
3. Ziegenkäse in Scheiben schneiden, auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit Honig beträufeln und im vorgeheizten Ofen auf oberster Schiene bei 220 °C Umluft (240 °C Ober- und Unterhitze) 3–5 Minuten karamellisieren, bis er goldbraun ist.
4. Die Rotweibirnen mit dem warmen Rotkohl und dem karamellisierten Ziegenkäse auf einem Teller anrichten. Nach Belieben mit einer Scheibe Brot servieren.

ZUTATEN

200 g	Apfel-Rotkohl
150 g	Ziegenweichkäserolle
100 g	Zucker
300 ml	Rotwein
2 EL	Honig
2 Prisen	Zimt
2	Birnen
	Apfelmus (optional)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 180 G)

Brennwert	317 kcal / 1327 kJ
Fett	8.5 g
davon ges. Fettsäuren	5.2 g
Kohlenhydrate	47.6 g
davon Zucker	42.5 g
Eiweiß	7.2 g
Salz	0.6 g

DI



VEGANES ROTWEIN-RISOTTO



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend den Knoblauch hinzugeben und für weitere 1-2 Minuten anschwitzen.
2. Den Risottoreis zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und unter ständigem Rühren für etwa 2 Minuten anrösten, bis der Reis leicht glasig wird.
3. Den Rotwein hinzugießen und den Reis unter Rühren kochen, bis der Wein fast vollständig aufgenommen ist.
4. Nach und nach die Gemüsebrühe zum Reis geben, jeweils eine Kelle voll, und dabei ständig rühren. Immer warten, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, bevor die nächste Kelle Brühe hinzugefügt wird. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis cremig ist und noch einen leichten Biss hat.
5. Zitronensaft über das Risotto träufeln und gründlich unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

ZUTATEN

300 g	Risottoreis (alternativ Milchreis)
1 l	Gemüsebrühe
200 ml	Veganer Rotwein
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
2	Rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
	Frische Kräuter (z. B. Petersilie)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 385 G)

Brennwert	330 kcal / 1381 kJ
Fett	8.4 g
davon ges. Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	55.5 g
davon Zucker	6.9 g
Eiweiß	5.4 g
Salz	1.5 g

MI

FRÄNKISCHE WEISSWEINSUPPE



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Suppengemüse und die Zwiebel schälen und würfeln.
2. 2 EL Butter in einem Topf schmelzen und das Gemüse darin andünsten. Das Mehl einstreuen und kurz anschwitzen.
3. Den Weißwein und die Brühe eingießen. Ggf. Lorbeerblätter hineingeben. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe durch ein Sieb streichen und zurück in den Topf geben. Die Sahne eingießen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken.
5. Das Toastbrot würfeln. 2 EL Butter schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Mit Zimt bestreuen.
6. Die Petersilie waschen und grob hacken. Die Weinsuppe mit den Zimt-Croûtons und der Petersilie anrichten und servieren.

ZUTATEN

- 200 g** Sahne
- 500 ml** Weißwein (trocken)
- 500 ml** Gemüsebrühe
- 4 EL** Butter
- 2 EL** Weizenmehl
- 1 Bund** Suppengemüse (alternativ 150 g Knollensellerie, 1/2 Stange Porree, 2 Möhren)
- 3 Scheiben** Sandwichtoast
- 3 Zweige** Petersilie
- 1 Prise** Zimt
- 2** Lorbeerblätter (optional)
- 1** Zwiebel
- Muskat
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 497 G)

Brennwert	492 kcal / 2064 kJ
Fett	29.5 g
davon ges. Fettsäuren	17.7 g
Kohlenhydrate	26.4 g
davon Zucker	10.8 g
Eiweiß	6.2 g
Salz	1.9 g



DO

ZANDERFILET in Weißwein-Sahne-Sauce



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Zander nach Packungsanleitung auftauen lassen. Die Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und etwa 15–20 Minuten in Salzwasser gar kochen.
2. Während die Kartoffeln kochen, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den aufgetauten Zander trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern.
3. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Champignons hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 2 Minuten mitbraten.
4. Das Zanderfilet in die Pfanne legen und auf jeder Seite 2–3 Minuten anbraten, bis es leicht goldbraun ist. Das Filet aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
5. Den Weißwein zu den Champignons und Frühlingszwiebeln in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Dann die Sahne hinzufügen und die Sauce unter Rühren für etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.
6. Das Zanderfilet zurück in die Pfanne legen und in der Sauce kurz erwärmen. Kartoffeln abgießen und mit dem Zanderfilet und der Sauce servieren.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
600 g	Zanderfilets
300 g	Champignons
200 ml	Weißwein
200 ml	Sahne
2 EL	Butter
1 Prise	Muskatnuss
4	Frühlingszwiebeln
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 583 G)

Brennwert	503 kcal / 2355 kJ
Fett	18.9 g
davon ges. Fettsäuren	10.9 g
Kohlenhydrate	43.1 g
davon Zucker	5.2 g
Eiweiß	36.3 g
Salz	1.4 g

FR

RINDERGULASCH in Rotweinsauce



4-6 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Das Rindergulasch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
- In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und das Rindfleisch portionsweise bei hoher Hitze scharf anbraten, bis es von allen Seiten schön gebräunt ist. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
- Im gleichen Topf die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, bis sie glasig sind. Die Paprika hinzufügen und für weitere 5 Minuten andünsten. Dann die Tomatenwürfel dazugeben und kurz mitdünsten.
- Das angebratene Rindfleisch zurück in den Topf geben. Mit dem Rotwein ablöschen und kurz aufkochen lassen, damit der Alkohol verdampft. Dann die Rinderbrühe hinzufügen, sodass das Fleisch fast vollständig bedeckt ist. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und ggf. einem Lorbeerblatt würzen.
- Das Gulasch bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 1,5-2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart und die Sauce schön eingedickt ist. Zwischendurch gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.
- Während das Gulasch schmort, die Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 15-20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Kartoffeln abgießen und warm stellen. Die Petersilie waschen, hacken und unter die Kartoffel mischen.
- Das Rindergulasch abschmecken und nach Bedarf nachwürzen. Das fertige Gulasch zusammen mit den Kartoffeln servieren.

ZUTATEN

800 g	Rindergulasch
800 g	Kartoffeln
200 ml	Rotwein
400 ml	Rinderbrühe
2 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
2 Zweige	Petersilie
3	Tomaten
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Paprika
1	Lorbeerblatt (optional)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 546 G)

Brennwert	380 kcal / 1600 kJ
Fett	10.9 g
davon ges. Fettsäuren	2.6 g
Kohlenhydrate	33.7 g
davon Zucker	7.5 g
Eiweiß	33.2 g
Salz	2.3 g