



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Currypulver / Zucker / Fischfond / Gemüsebrühe / Rinderbrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Penne 400 g
- Saure Gurken 310 g
- Pesto alla Genovese 100 g
- Getrocknete Tomaten 100 g
- Pinienkerne 90 g
- Schwarze Oliven 50 g
- Tomatenmark 30 g
- Senf 20 g
- Rotwein 100 ml
- Ciabatta/Baguettes 2

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln (festkochend) 800 g
- Blumenkohl 800 g
- Rosenkohl 600 g
- Butternut-Kürbis 500 g
- Cocktailtomaten 200 g
- Sellerie 100 g
- Ingwer 10 g
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum 1 Topf

- Knoblauchzehen 5
- Zwiebeln 4
- Tomaten 4
- Schalotten 3
- Möhren 2
- Gurke 1
- Gelbe Paprika 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Schlagsahne 400 g
- Kabeljaufilet 300 g
- Lachsfilet 300 g
- Parmesan (gerieben) 250 g
- Mozzarella 250 g
- Schmand 20 g
- Butter 10 g
- Rinder-Rouladen 4
- Bacon 8 Scheiben

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO



GEFÜLLTES CIABATTA



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten in dicke Scheiben schneiden.
2. Die Ciabattabrote einschneiden (nicht durchschneiden) und evtl. mit Schaschlikspießen zusammenstecken. Das Pesto in den Brotspalten verteilen und abwechselnd die Tomaten- und Mozzarellascheiben hineinlegen.
3. Die gefüllten Ciabattabrote auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (bzw. nach Packungsanleitung) ca. 8-10 Minuten backen.

ZUTATEN

- 250 g Mozzarella
- 100 g Pesto alla Genovese
- 2 EL Olivenöl
- 4 Tomaten
- 2 Ciabatta/Baguettes
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 280 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 678 kcal / 2823 kJ |
| Fett | 33.4 g |
| davon ges. Fettsäuren | 10.9 g |
| Kohlenhydrate | 65 g |
| davon Zucker | 7.4 g |
| Eiweiß | 23.5 g |
| Salz | 1.7 g |

DI

PENNE

mit geröstetem Blumenkohl und rotem Pesto



4 Portionen



100 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten mit der Gemüsebrühe übergießen und 1 Stunde ziehen lassen, abtropfen lassen und grob hacken.
2. Den Knoblauch abziehen und hacken. Mit den Pinienkernen, den getrockneten Tomaten, dem Tomatenmark, dem Parmesan und 3 EL Olivenöl vermengen und mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Blumenkohl putzen, die Röschen vom Strunk schneiden und in noch kleinere Röschen teilen. In eine Auflaufform geben, mit dem restlichen Öl beträufeln und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 20-25 Minuten rösten, zwischendurch wenden.
4. Die Penne in Salzwasser al dente kochen und abtropfen lassen. Die Nudeln und den gerösteten Blumenkohl mit dem Pesto mischen. Die Oliven in Scheiben schneiden und dazugeben. Mit frischem Parmesan bestreut servieren.

ZUTATEN

| | |
|--------|---------------------|
| 800 g | Blumenkohl |
| 400 g | Penne |
| 100 g | Getrocknete Tomaten |
| 100 g | Parmesan, gerieben |
| 50 g | schwarze Oliven |
| 30 g | Pinienkerne |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| 5 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 2 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 420 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 749 kcal / 3138 kJ |
| Fett | 30.9 g |
| davon ges. Fettsäuren | 7.4 g |
| Kohlenhydrate | 83.2 g |
| davon Zucker | 11.6 g |
| Eiweiß | 28.7 g |
| Salz | 2.4 g |

MI



GEBACKENER BUTTERNUT-KÜRBIS mit Tomate und Basilikumpesto



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten. Das Basilikum abbrausen, ein paar Blätter für die Deko beiseitelegen und den Rest hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 1 EL Pinienkerne beiseitelegen, den Rest mit 100 g Parmesan, dem Knoblauch, dem Basilikum und 100 ml Olivenöl mixen.
3. Die Kürbisse halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Kürbisinnenflächen rautenförmig einritzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Pesto bestreichen. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 50 Minuten im Ofen garen.
4. Die Schalotten schälen und würfeln, die Tomaten halbieren und in einer Pfanne mit 2 EL Öl kurz anschwelen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Butternut aus dem Ofen nehmen. Die Temperatur auf 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) erhöhen. Auf den Butternut die Tomaten, Schalotten und die übrigen Pinienkernen geben. Mit Pesto bestreichen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
6. Die Kürbisse weitere 20 Minuten gratinieren. Vor dem Servieren mit Basilikumblättern dekorieren.

ZUTATEN

| | |
|--------|--------------------|
| 500 g | Butternut-Kürbis |
| 200 g | Cocktailtomaten |
| 150 g | Parmesan, gerieben |
| 60 g | Pinienkerne |
| 130 ml | Olivenöl |
| 1 Topf | Basilikum |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 290 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 560 kcal / 2319 kJ |
| Fett | 46.7 g |
| davon ges. Fettsäuren | 10.6 g |
| Kohlenhydrate | 11.3 g |
| davon Zucker | 8.6 g |
| Eiweiß | 21.7 g |
| Salz | 0.8 g |

DO

CURRY-FISCHTOPF mit Gurkenrelish



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für das Relish die Gurke waschen, halbieren und entkernen. Die Gurke, Paprika und die Sauren Gurken in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Die Paprika- und Gurkenwürfel, den Zucker und den Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Relish mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, in ein Schraubglas füllen, fest verschließen und gut durchziehen lassen (mindestens 3 Stunden, aber am besten über Nacht).
3. Für den Curry-Fischtopf die Fischfilets abbrausen, trockentupfen und in ca. 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetstücke in der Pfanne mit 2 EL Öl rundherum 4 Minuten goldbraun anbraten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Die Schalotte, den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das restliche Öl in der Fischpfanne erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin anschwitzen. Mit dem Fischfond und der Sahne ablöschen. Mit Currypulver und Salz würzen und 5 Minuten einköcheln lassen. Den Fisch dazugeben und alles nochmals erhitzen.
5. Den Curryfischtopf mit frischer Petersilie garnieren und mit dem Gurkenrelish servieren.

ZUTATEN

Für das Relish:

| | |
|-------|---------------|
| 50 g | Saure Gurken |
| 40 g | Zucker |
| 70 ml | Weißweinessig |
| 2 TL | Olivenöl |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| ½ | Gurke |
| ½ | gelbe Paprika |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Für den Fischtopf:

| | |
|------------|----------------------------|
| 400 g | Schlagsahne |
| 300 g | Kabeljaufilet |
| 300 g | Lachsfilet |
| 10 g | Ingwer |
| 400 ml | Fischfond oder Gemüsebrühe |
| 4 TL | Rapsöl |
| 2 TL | Currypulver |
| 2-3 Zweige | Petersilie |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Salz |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 449 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 710 kcal / 2948 kJ |
| Fett | 52.8 g |
| davon ges. Fettsäuren | 25 g |
| Kohlenhydrate | 21.2 g |
| davon Zucker | 18.3 g |
| Eiweiß | 36.5 g |
| Salz | 1.9 g |

FR

ROULADEN mit Rosenkohl und Kartoffeln



4 Portionen



110 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln abziehen. 1 Zwiebel in Streifen schneiden, die restlichen Zwiebeln fein würfeln. Den Sellerie und die Möhren putzen und ebenfalls fein würfeln. Die Gewürzgurken längs in Streifen schneiden.
2. Die Rouladen aufrollen salzen und pfeffern. Die Innenseiten mit Senf bestreichen. Die Baconscheiben längs, die Gurken- und Zwiebelstreifen quer auf die Roulade legen, der Länge nach fest aufrollen und mit Küchengarn fest umwickeln.
3. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Anschließend herausnehmen.
4. Die Zwiebelwürfel und das Gemüse im Bratfett andünsten. Das Tomatenmark zugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Die Rouladen wieder in den Topf geben, mit der Brühe angießen und 90 Minuten schmoren lassen, anschließend herausheben und warmstellen.
5. Den Bratenfond etwas einkochen lassen, pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Schmand verfeinern.
6. Die Kartoffeln schälen, vierteln und 20-25 Minuten in Salzwasser garen. Den Rosenkohl putzen und 15-20 Minuten in Salzwasser garen. Die Kartoffeln und den Rosenkohl abgießen und in je 1 EL Butter schwenken.
7. Die Rouladen mit Rosenkohl, Kartoffeln und der Sauce anrichten.

ZUTATEN

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| 800 g | Kartoffeln (festkochend) |
| 600 g | Rosenkohl |
| 100 g | Sellerie |
| 400 ml | Rinderbrühe |
| 100 ml | Rotwein |
| 2 EL | Senf |
| 1 EL | Rapsöl |
| 4 TL | Schmand |
| 2 TL | Butter |
| 2 TL | Tomatenmark |
| 8 Scheiben | Bacon |
| 4 | Rinder-Rouladen (ca. 700 g) |
| 4 | Saure Gurken |
| 3 | Zwiebeln |
| 2 | Möhren |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 799 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 690 kcal / 2895 kJ |
| Fett | 24.2 g |
| davon ges. Fettsäuren | 9.5 g |
| Kohlenhydrate | 47.9 g |
| davon Zucker | 13.5 g |
| Eiweiß | 59.4 g |
| Salz | 2.5 g |