



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Zucker / Zimt (gemahlen) / Gemüsebrühe / ggf. Speisestärke / 1 Vanilleschote

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Passierte Tomaten 500 g
- Weinsauerkraut 500 g
- Gehackte Tomaten 400 g
- Milchreis 250 g
- Räuchertofu 175 g
- Remoulade 100 g
- Tomatenmark 20 g
- H-Milch 3,5 % 1 l
- Mirabellen 1 Glas
- Brötchen 4
- Gewürzgurken 2
- Meisterbaguette ½

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1 kg
- Mini-Roma-Rispen-tomaten 400 g
- Eisbergsalat 4 Blätter
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum ½ Topf
- Knoblauchzehen 4

- Möhren 4
- Zwiebeln 3
- Lauchstangen 3
- Rote Paprika 2
- Schalotten 2
- Rote Zwiebel 1
- Aubergine 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Schweinehackfleisch 500 g
- Schupfnudeln 500 g
- Garnelen (servierfertig) 300 g
- Crème fraîche 200 g
- Feta 200 g
- Butter 10 g
- Vegetarische Wiener Würstchen 4

## NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH

MO

# MILCHREIS mit Mirabellen



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Butter schmelzen und den Reis darin kurz anschwitzen. Die Milch, das Salz und 3 EL Zucker dazugeben.
2. 1 Vanilleschote anritzen, das Mark herauskratzen und beides, Mark und Schote, mit in den Topf geben.
3. Den Reis bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren aufkochen, ohne dass etwas am Boden ansetzt.
4. Die Temperatur weit herunterstellen, den Deckel auflegen und 15–20 Minuten ziehen lassen. Die Vanilleschote entfernen.
5. 3 EL Zucker mit 2 TL Zimt vermischen.
6. Den Milchreis mit dem Zimtzucker bestreuen und mit den Mirabellen servieren.

## ZUTATEN

- 250 g Milchreis
- 1 l H-Milch 3,5 % Fett
- 6 EL Zucker
- 1 EL Butter
- 2 TL Zimt (gemahlen)
- 1 Prise Salz
- 1 Glas Mirabellen
- 1 Vanilleschote

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 390 G)

Brennwert	530 kcal / 2235 kJ
Fett	12.6 g
davon ges. Fettsäuren	7.3 g
Kohlenhydrate	90.5 g
davon Zucker	41.7 g
Eiweiß	13.1 g
Salz	0.5 g



DI

## VEGANES KARTOFFELGULASCH



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprika waschen, entkernen und grob würfeln. Den Räuchertofu fein würfeln.
2. Den Tofu in 1 EL Öl knusprig anbraten und beiseitelegen. Im Bratfett die Zwiebeln anschwitzen. Die Kartoffeln, die Paprika und den Knoblauch dazugeben und braten. Das Tomatenmark einrühren und das Sauerkraut dazugeben.
3. Die passierten Tomaten und die Brühe eingießen, aufkochen und alles 30–40 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Ggf. mit etwas Speisestärke andicken.
4. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Räuchertofu untermischen.
5. Das Kartoffelgulasch mit gehackter Petersilie bestreuen.
6. Tipp: Dazu passt geröstetes Brot.

### ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
500 g	Weinsauerkraut
400 g	Gehackte Tomaten
175 g	Räuchertofu
500 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
ggf. 1 TL	Speisestärke
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	rote Paprika
2	Zweige Petersilie
½	Meisterbaguette
	Zucker
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 731 G)

Brennwert	504 kcal / 2117 kJ
Fett	11.4 g
davon ges. Fettsäuren	0.6 g
Kohlenhydrate	72.4 g
davon Zucker	14.1 g
Eiweiß	19.3 g
Salz	3.0 g



MI

## PORREE-EINTOPF mit Veggie-Würstchen



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Lauch waschen und putzen. Die Möhren schälen. Den Lauch in Ringe, die Möhren in Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden.
2. Die Schalotten in einem großen Topf mit dem Olivenöl anschwitzen. Den Lauch und die Möhren kurz mit anbraten und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Porree-Suppe bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist.
4. Die Veggie-Würstchen in Scheiben schneiden und mit zur Suppe geben, damit sie dort aufwärmen. Die Crème fraîche unterrühren und ggf. nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
5. Die Petersilie hacken und über die Suppe geben.

### ZUTATEN

200 g	Crème fraîche
600 ml	Gemüsebrühe
4-6	Zweige Petersilie
4	Vegetarische Wiener Würstchen
4	Möhren
3	Lauchstangen
2	Schalotten
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 418 G)

Brennwert	317 kcal / 1314 kJ
Fett	25.6 g
davon ges. Fettsäuren	10.1 g
Kohlenhydrate	11.8 g
davon Zucker	10.1 g
Eiweiß	7.3 g
Salz	2.4 g

DO

# NORDDEUTSCHES KRABBE BRÖTCHEN



4 Portionen



5 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Gurken in feine Längsstreifen schneiden.
2. Die Brötchen aufschneiden und mit der Remoulade bestreichen. Den Salat, die Krabben, die Zwiebelringe und die Gurken darauflegen und zuklappen.

## ZUTATEN

- 300 g Garnelen (servierfertig)
- 100 g Remoulade
- 4 Blätter Eisbergsalat
- 4 Brötchen
- 2 Gewürzgurken
- 1 rote Zwiebel

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 195 G)

Brennwert 375 kcal / 1570 kJ

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	18.1 g	
davon ges. Fettsäuren	7.5 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	31.7 g	
davon Zucker	2.9 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	20.3 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	1.7 g	



FR

# KARTOFFEL-RINDFLEISCH-TOPF



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Aubergine waschen und würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen und hacken.
2. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln in 1 EL Öl knusprig anbraten. Kurz den Knoblauch dazugeben und anschwitzen, dann beiseitestellen.
3. In der Pfanne die Aubergine in 1 EL Öl weich braten. Die passierten Tomaten, das Hackfleisch, die frischen Tomaten und das Basilikum dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Schupfnudeln in eine Auflaufform geben und die Tomaten-Hackfleisch-Sauce darüber geben. Den zerkrümelten Feta darüberstreuen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 10–15 Minuten überbacken.

## ZUTATEN

500 g	Schweinehackfleisch
500 g	Schupfnudeln
500 g	Passierte Tomaten
400 g	Mini-Roma-Rispentomaten
200 g	Feta
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1	Aubergine
½	Topf Basilikum
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 617 G)

Brennwert	663 kcal / 2775 kJ
Fett	31.3 g
davon ges. Fettsäuren	11.1 g
Kohlenhydrate	55.0 g
davon Zucker	12.3 g
Eiweiß	37.3 g
Salz	4.5 g