



# FRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Sonnenblumenöl / Essig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Zucker / Muskat / Garam Masala / Chilisalz / Gemüsebrühe / Rinderbrühe / Senf

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Basmatireis 250 g
- Couscous 250 g
- Berglinsen 200 g
- Pinienkerne 100 g
- Cashewkerne 30 g
- Kokosnussmilch 400 ml
- Tomatenmark 4 EL
- Weizenmehl 2 EL
- Zitronensaft 2 EL
- Agavendicksaft 1 TL
- Honig 1 TL
- Lasagneplatten 9
- Brotscheiben 4

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Rosenkohl 700 g
- Möhren 600 g
- Mini-Rispentomaten 400 g
- Knollensellerie 300 g
- Champignons 300 g
- Kartoffeln 250 g

- Baby-Spinat 50 g
- Dill 25 g
- Schnittlauch 10 g
- Knoblauchzehen 8
- Ingwer (4 cm)
- Petersilie 2 Töpfe
- Knoblauchzehen 8
- Schalotten 6
- Zwiebeln 5
- Staudensellerie 4
- Frühlingszwiebeln 2
- Paprika 2
- Auberginen 2
- Porreestange 1
- Chilischote 1
- Zitrone 1
- Gurke ½

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Lachsfiletportionen 500 g
- Schlagsahne 200 g
- Reibekäse 200 g

- Räuchertofu 175 g
- Kokosghurt 4 EL
- Butter 3 EL

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blattspinat 700 g
- Garnelen 250 g

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---

MO



## CHAMPIGNON-SPINAT-LASAGNE



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Den Spinat auftauen, ausdrücken und hacken. Den Sellerie waschen und klein schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und mit dem Sparschäler in sehr dünne Längsstreifen schneiden.
2. Die Zwiebel in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Champignons und die Möhrenstreifen dazugeben und anrösten. Den Spinat, den Sellerie und den Knoblauch hineingeben und zusammen weitere 5 Minuten braten. Mit Chili-Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
3. Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und gut verrühren. Unter Rühren die Brühe und die Sahne eingießen. Aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sauce unter das Gemüse mischen.
4. In einer Auflaufform etwas von dem Gemüse-Béchamel-Mix verstreichen und die erste Lage Lasagneplatten darüberlegen. Anschließend weiter im Wechsel schichten und mit einer Gemüseschicht abschließen. Den Reibekäse darüberstreuen.
5. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30–40 Minuten backen.

### ZUTATEN

500 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
300 g	Champignons
200 g	Reibekäse
200 g	Schlagsahne
600 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Butter
2 EL	Weizenmehl Type 405
1 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
ca. 9	Lasagneplatten
2	Knoblauchzehen
2	Stangen Staudensellerie
1	Zwiebel
1	Möhre
	Chili-Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss (gemahlen)

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 450 G)

Brennwert	624 kcal / 2604 kJ
Fett	37.1 g
davon ges. Fettsäuren	26.0 g
Kohlenhydrate	45.9 g
davon Zucker	8.1 g
Eiweiß	23.4 g
Salz	2.2 g



DI

## VEGANES AUBERGINEN-CURRY



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Spinat auftauen lassen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Chilischote waschen und hacken.
2. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
3. In der Zwischenzeit die Auberginen in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl ca. 8 Minuten weich braten. Beiseitestellen.
4. Die Zwiebeln in 1 EL Öl andünsten. Den Ingwer, den Knoblauch, die Chili und das Tomatenmark dazugeben und kurz zusammen anbraten. Die Kokosnussmilch einrühren.
5. Den Spinat, die Aubergine und die Tomaten dazugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Garam Masala, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
6. Die Petersilie waschen und hacken.
7. Das Auberginen-Curry mit der Petersilie und den Cashews bestreuen. Einen Klecks veganen Joghurt darüber geben. Mit dem Reis servieren.

### ZUTATEN

400 g	Mini-Rispentomaten
250 g	Basmatireis
200 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
30 g	Cashewkerne
400 ml	Kokosnussmilch
4 EL	Kokosghurt
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
2	Auberginen
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Zweige Petersilie
1	Chilischote
	Garam Masala
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 505 G)

Brennwert	689 kcal / 2877 kJ
Fett	37.0 g
davon ges. Fettsäuren	22.9 g
Kohlenhydrate	67.4 g
davon Zucker	14.2 g
Eiweiß	16.3 g
Salz	0.4 g

MI

## ROSENKOHLEINTOPF mit Tofuspeck



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Rosenkohl putzen und waschen. Die Kartoffeln, die Möhren und die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Porree anschwitzen. Die Kartoffeln, die Möhren, den Rosenkohl und den Knoblauch dazugeben und kurz anbraten.
3. Die Brühe eingießen, aufkochen lassen und den Eintopf ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. In der Zwischenzeit den Tofu fein hacken, in 1 EL Öl knusprig anbraten und unter den Eintopf mischen. Die Petersilie waschen und hacken.
5. Den Rosenkohleintopf mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Die Petersilie untermischen und servieren.

### ZUTATEN

700 g	Rosenkohl
250 g	Kartoffeln
175 g	Räuchertofu
1 ½ l	Gemüsebrühe
2 EL	Rapsöl
1 TL	Senf
2	Möhren
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Stange Porree
½	Topf Petersilie
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 522 G)

Brennwert	317 kcal / 1327 kJ
Fett	11.2 g
davon ges. Fettsäuren	0.7 g
Kohlenhydrate	26.4 g
davon Zucker	11.0 g
Eiweiß	20.7 g
Salz	1.4 g



DO

## GARNELEN-COUSCOUS-SALAT mit geröstetem Brot



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen auftauen lassen. Den Couscous nach Packungsanweisung mit Gemüsebrühe zubereiten. Nach dem Durchziehen mit der Gabel etwas auflockern.
2. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen und fein hacken. Die Gurke waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Tomatenmark mit 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Mit Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken und unter den aufgelockerten Couscous rühren.
4. Das Gemüse und die Petersilie unter den Couscous rühren und ziehen lassen.
5. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne schmelzen, die Brotscheiben hineinlegen und von beiden Seiten knusprig ausbacken.
6. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. In der Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Die Garnelen hineingeben und von beiden Seiten 1–2 Minuten mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Couscous-Salat mit Garnelen und dem gerösteten Brot anrichten.

### ZUTATEN

250 g	Garnelen
250 g	Couscous
8 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Agavendicksaft
4	Brotscheiben
2	Paprika (z. B. grün und gelb)
2	Frühlingszwiebeln
1	Topf Petersilie
½	Gurke
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver (edelsüß)

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 392 G)

Brennwert	703 kcal / 2940 kJ
Fett	32.2 g
davon ges. Fettsäuren	4.1 g
Kohlenhydrate	75.1 g
davon Zucker	7.6 g
Eiweiß	23.0 g
Salz	1.2 g

FR

# GEBRATENES LACHSFILET AUF LAUWARMEN LINSEN mit Kräuteröl



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

- Die Linsen in reichlich Wasser in einer Schüssel ca. 1 Stunde einweichen. Die Möhren, Schalotten, den Knollen- und Staudensellerie waschen und trocken tupfen. Anschließend das Gemüse schälen und fein würfeln. Die Abschnitte für die Brühe zur Seite legen.
- Die Lachsfilets kalt abspülen, trocken tupfen und die Filets säuberlich zuschneiden, sodass sie die gleiche Dicke für ein gleichmäßigeres Garen haben. Lachsfilets bis zur weiteren Verarbeitung kalt stellen.
- Für die Brühe das Gemüse waschen und trocken tupfen. Die Schalotten, den Knoblauch, die Möhre und den Sellerie schälen und grob würfeln. Das vorbereitete Gemüse mit den Gemüse- und Lachsabschnitten mit 1 l Wasser in einen Topf geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze 30–40 Minuten leicht köcheln lassen. Die entstehenden Trübstoffe zwischendurch mit einer Kelle abschöpfen.
- In der Zwischenzeit für das Kräuteröl reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Eine Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Den Spinat und die Kräuter waschen und in kochendem Wasser ca. 10 Sekunden blanchieren. Anschließend im Eiswasser abschrecken, kräftig ausdrücken und grob schneiden. Im Standmixer mit 80 ml Öl fein mixen. Anschließend in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und durch ein Passiertuch geben.
- Für die Linsen die angesetzte Brühe zusammen mit 200 ml Rinderbrühe in einem Topf aufkochen lassen. Die eingeweichten Linsen zugeben und auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Gemüsegewürfel und die Pinienkerne hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Den Dill waschen, fein hacken und mit der Zitronenschale unter die Linsen rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets salzen und pfeffern. Zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze braten. Je nach Dicke unter Wenden insgesamt 5–7 Minuten garen. Anschließend die Haut mit einem Messer entfernen. Die Linsen auf Teller verteilen. Die Lachsfilets darauflegen, mit Kräuteröl und gehacktem Dill garniert servieren.

**Tipp:** Durch das Braten auf der Haut wird der Lachs schön zart. Du kannst die Haut nach dem Braten auch dran lassen und bedenkenlos mitessen.

## ZUTATEN

500 g	Lachsfiletportionen
300 g	Knollensellerie
200 g	Berglinsen
100 g	Pinienkerne
50 g	Baby-Spinat
25 g	Dill
10 g	Schnittlauch
200 ml	Rinderbrühe
80 ml	Sonnenblumenöl
2 Msp.	Zitronenabrieb
1 Schuss	Weißweinessig, hell
6	Schalotten
5	Möhren
2	Stangen Staudensellerie
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 504 G)

Brennwert	794 kcal / 3308 kJ
Fett	43.0 g
davon ges. Fettsäuren	5.9 g
Kohlenhydrate	40.1 g
davon Zucker	9.8 g
Eiweiß	54.1 g
Salz	2.1 g