



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Muskatnuss (gemahlen) / Oregano (getrocknet) / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 120 g
- Gehackte Tomaten 400 g
- Makkaroni 300 g
- Paniermehl 50 g
- Tomatenmark 30 g

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1,5 kg
- Wirsing 800 g
- Kohlrabi 500 g
- Tomaten 300 g
- Knollensellerie 250 g
- Champignons 200 g
- Petersilie 1 Topf
- Knoblauchzehen 5
- Frühlingszwiebeln 4
- Möhren 4
- Zwiebeln 2
- Zucchini 2
- Rote Paprika 1
- Gelbe Paprika 1

- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Schweine-Hackfleisch 500 g
- Lachsfilet 500 g
- Schlagsahne 400 g
- Veganes Hack 275 g
- Schmelzkäse 200 g
- Cheddar (gerieben) 200 g
- Butter 170 g
- Mozzarella (gerieben) 150 g
- Gouda 100 g
- Parmesan 30 g
- Milch 1,2 l

AUS DEM KÜHLREGAL

- Italienische Kräuter 5 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



MO

MAC-AND-CHEESE-AUFLAUF



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend abgießen und zur Seite stellen.
2. 50 g Butter in einem großen Topf schmelzen. Das Mehl hinzufügen und unter Rühren etwa 2 Minuten anschwitzen, bis eine helle Mehlschwitze entsteht. Anschließend die Milch nach und nach eingießen, sodass eine sämige Sauce entsteht.
3. Den Gouda reiben und mit dem geriebenen Cheddar in die Sauce geben, rühren, bis der Käse vollständig geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die gekochten Nudeln in einer Schüssel mit der Käsesauce vermengen, anschließend in eine gefettete Auflaufform geben.
5. Für das Topping die restliche Butter schmelzen und mit den Semmelbröseln vermischen. Gleichmäßig über die Nudel-Käse-Mischung streuen.
6. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze 25–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.

ZUTATEN

300 g	Makkaroni
200 g	Cheddar (gerieben)
100 g	Gouda
80 g	Butter
50 g	Paniermehl
500 ml	Milch
3 EL	Weizenmehl Type 405
	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 298 G)

Brennwert	794 kcal / 3325 kJ
Fett	38.6 g
davon ges. Fettsäuren	24.1 g
Kohlenhydrate	79.3 g
davon Zucker	7.3 g
Eiweiß	29.2 g
Salz	1.2 g

DI

MÖHREN-KOHLRABI-EINTOPF mit Veggie-Bällchen



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kohlrabi, die Möhren, den Sellerie und die Zwiebel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf in 2 EL Pflanzenöl die Zwiebel anschwitzen, das restliche Gemüse hinzugeben und kurz anbraten.
3. Das Tomatenmark mit in den Topf geben, kurz anrösten und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse die richtige Konsistenz hat.
4. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und pressen. Unter das vegane Hack mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Bällchen daraus formen.
5. Die Veggie-Bällchen in 2 EL Pflanzenöl knusprig braten.
6. Die Petersilie waschen und hacken. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie und den Fleischbällchen servieren.

ZUTATEN

500 g	Kohlrabi
275 g	Veganes Hack
250 g	Knollensellerie
1,5 l	Gemüsebrühe
4 EL	Pflanzenöl
1 EL	Tomatenmark
½ Topf	Petersilie
4	Möhren
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 682 G)

Brennwert	333 kcal / 1387 kJ
Fett	18.2 g
davon ges. Fettsäuren	4.9 g
Kohlenhydrate	17.9 g
davon Zucker	13.0 g
Eiweiß	18.1 g
Salz	3.2 g

MI

RÖSTI-LASAGNE (HASH BROWN LASAGNE)



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die geraspelten Kartoffeln in ein Küchentuch wickeln und gründlich ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Aus der Kartoffelmasse kleine flache Rösti (ca. 18 Stück) formen und nacheinander in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Nach dem Braten die Rösti auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen und würfeln.
4. In einer sauberen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin anbraten. Die Zucchini hinzufügen und 5–7 Minuten braten, bis sie weich sind. Die Tomaten waschen, würfeln und zur Zucchini-Mischung geben. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt.
5. Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl hinzufügen und unter Rühren anschwitzen. Nach und nach die Milch einrühren und die Sauce unter Rühren andicken lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Die Gemüsemischung in eine gefettete Auflaufform (ca. 30 × 20 cm) geben, die Röstis darauflegen, mit etwas Béchamelsoße abschließen. Den Vorgang wiederholen, bis Rösti und Gemüse aufgebraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus Béchamelsoße bestehen. Den geriebenen Mozzarella darüber streuen.
7. Rösti-Lasagne bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

ZUTATEN

1,5 kg	Kartoffeln
300 g	Tomaten
150 g	Mozzarella (gerieben)
50 g	Butter
50 g	Weizenmehl Type 405
600 ml	Milch
2 EL	Olivenöl
1 TL	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
4	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Zucchini
	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 626 G)

Brennwert	623 kcal / 2604 kJ
Fett	25.0 g
davon ges. Fettsäuren	13.1 g
Kohlenhydrate	75.1 g
davon Zucker	8.6 g
Eiweiß	17.7 g
Salz	0.4 g

DO

WIRSING-LACHS-AUFLAUF



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Lachs auftauen lassen. Den Wirsing putzen, blättrig schneiden (den Strunk entfernen) und 6–7 Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschließend abtropfen lassen.
2. Den Lachs in dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
3. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl hinzufügen und die Mehlschwitze mit Brühe und Sahne ablöschen, 2–3 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Das Lachsfilet und den Wirsing in die gefettete Auflaufform geben und mit der Sauce begießen. Den geriebenen Parmesan darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten garen.

ZUTATEN

800 g	Wirsing
500 g	Lachsfilet
200 g	Schlagsahne
40 g	Butter
40 g	Weizenmehl Type 405
30 g	Parmesan (gerieben)
300 ml	Gemüsebrühe
1	Zitrone
	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 411 G)

Brennwert 655 kcal / 2724 kJ

■ Fett	44.4 g	
davon ges. Fettsäuren	20.9 g	
■ Kohlenhydrate	23.2 g	
davon Zucker	7.2 g	
■ Eiweiß	37.9 g	
■ Salz	1.3 g	

FR

PIZZASUPPE mit Hackfleisch



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Schweinehackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten, bis es braun ist.
3. Paprika und Champignons zum Hackfleisch geben und ca. 5 Minuten mitbraten, bis das Gemüse leicht weich ist. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.
4. Mit den gehackten Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Den Schmelzkäse und die Sahne unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Suppe aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Pizzasuppe mit Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
6. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren und zusammen mit Baguette genießen.

ZUTATEN

500 g	Schweine-Hackfleisch
400 g	Gehackte Tomaten
200 g	Schmelzkäse
200 g	Schlagsahne
200 g	Champignons
750 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Oregano (getrocknet)
2-3	Zweige Petersilie
1 Prise	Zucker
2	Knoblauchzehen
1	Rote Paprika
1	Gelbe Paprika
1	Zwiebel Salz Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 352 G)

Brennwert	417 kcal / 1744 kJ
Fett	33.6 g
davon ges. Fettsäuren	16.4 g
Kohlenhydrate	13.3 g
davon Zucker	12.1 g
Eiweiß	14.1 g
Salz	2.5 g