



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Currypulver / Paprikapulver, edelsüß / Muskatnuss, gemahlen / Zimt, gemahlen / Gemüsebrühe (Gemüsefond)

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Bandnudeln 500 g
- Couscous 300 g
- Basmati-Reis 240 g
- Oliven (entsteint) 60 g
- Pflanzenfett 10 g
- Tomatenmark 10 g
- Weißwein 150 ml
- Buttertoast 5 Scheiben
- Eier 3

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln (festkochend) 1 kg
- Tomaten 5
- Knoblauchzehen 4
- Spitzpaprika 4
- Datteltomaten 4
- Zwiebeln 3
- Frühlingszwiebeln 2
- Rote Paprika 2
- Gelbe Paprika 1
- Avocado 1

- Bio-Limette 1
- Zitrone 1
- Mango 1
- Petersilie 1 Topf
- Koriander 1 Topf
- Basilikum 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Schweinefilet 550 g
- Frischkäse 500 g
- Schlagsahne 500 g
- Parmesan 75 g
- Butter 15 g
- Bacon 8 Scheiben

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blattspinat 500 g
- Lachsfilet 500 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

GEFÜLLTE SPITZPAPRIKA mit Couscous



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Gemüsebrühe, das Olivenöl und 200 g Frischkäse in einem Topf aufkochen. Den Couscous einrühren und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.
2. Die Spitzpaprika längs halbieren und das Kerngehäuse heraus schneiden. Die Zwiebel schälen, die gelbe Paprika waschen, putzen und beides fein würfeln. Die Oliven halbieren und die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden.
3. Das Gemüse unter den Couscous mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Spitzpaprikahälften verteilen. Etwas Frischkäse darübergerben und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) backen.
4. Den restlichen Frischkäse glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Petersilie einige Zweige zur Seite legen. Den Rest vom Stiel abzupfen, fein hacken und unter den Frischkäse mischen.
5. Den Frischkäse mit den Petersilienzweigen garnieren und mit den gefüllten Spitzpaprikas servieren.

ZUTATEN

500 g	Frischkäse
300 g	Couscous
60 g	Oliven (entsteint)
200 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Olivenöl
4	Spitzpaprika (groß)
2	Frühlingszwiebeln
1	gelbe Paprika
1	Zwiebel
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 417 G)

Brennwert	322 kcal / 1353 kJ
Fett	10.2 g
davon ges. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	35.5 g
davon Zucker	16.7 g
Eiweiß	18.5 g
Salz	3 g

DI

KARTOFFEL-SPINAT-GRATIN



4 Portionen



65 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben hobeln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln, in einer Pfanne mit dem Öl glasig andünsten.
2. Den Spinat auftauen lassen und in der Pfanne kurz mitdünsten.
3. Eine Auflaufform fetten und im Wechsel die Kartoffelscheiben und den Spinat schichten.
4. Die Sahne mit der Gemüsebrühe mischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahnemischung über die Kartoffelscheiben und den Spinat gießen.
5. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft 30 Minuten backen. Mit dem Reibekäse bestreuen und weitere 25 Minuten backen.

ZUTATEN

- 1 kg** Kartoffeln (festkochend)
- 500 g** Blattspinat (TK)
- 150 g** Schlagsahne
- 75 g** Parmesan
- 100 ml** Gemüsebrühe
- 2 TL** Sonnenblumenöl
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Zwiebel
- Muskatnuss, gemahlen
- Rapsöl zum Einfetten der Form
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 464 G)

Brennwert	497 kcal / 2073 kJ
Fett	26.2 g
davon ges. Fettsäuren	12 g
Kohlenhydrate	47.1 g
davon Zucker	5.1 g
Eiweiß	13.5 g
Salz	1 g

MI



WEISSWEIN-SUPPE mit Butter-Croûtons



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In heißer Butter anrösten.
2. Den Geflügelfond mit dem Wein erwärmen. Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen und die Gewürze hinzufügen. Die Mischung in die heiße Brühe geben, sie darf nicht kochen. Mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen.
3. In eine Schale oder einen Suppenteller füllen und mit den Croûtons anrichten und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN

- 150 g** Schlagsahne
- 500 ml** Geflügelfond oder Gemüsebrühe
- 150 ml** Weißwein
- 1 TL** Butter
- 3 Scheiben** Buttertoast
- 3** Eigelb
- 2-3 Zweige** Petersilie
- 1 Prise** Zimt, gemahlen
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 212 G)

Brennwert	262 kcal / 1084 kJ
Fett	19.4 g
davon ges. Fettsäuren	10.4 g
Kohlenhydrate	9.9 g
davon Zucker	2.1 g
Eiweiß	5.2 g
Salz	1.5 g



DO

OFENLACHS mit Mango-Avocadosalsa und Basmatireis



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Lachsfilet über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und den Abrieb einer Limette auf den Lachsfilets verteilen.
2. Den Reis im Reiskocher oder Topf nach Packungsanweisung garen.
3. Die Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) garen.
4. Die Mango schälen und würfeln. Die übrigen Zutaten für die Salsa ebenfalls in etwa gleich große Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Zitronensaft und das Olivenöl dazugeben. Den Koriander hacken und unterheben.
5. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit dem Basmatireis und der Mangosalsa auf Tellern anrichten.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet (TK)
240 g	Basmati Reis
1 EL	Olivenöl
1 TL	Currypulver
½ Topf	Koriander
4	Datteltomaten
2	rote Paprika
1	Avocado
1	Mango
1	Bio-Limette
½	Zitrone
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 366 G)

Brennwert	485 kcal / 2019 kJ
Fett	29.2 g
davon ges. Fettsäuren	5.8 g
Kohlenhydrate	20 g
davon Zucker	14.1 g
Eiweiß	31.7 g
Salz	0.6 g

FR

SCHWEINEFILET MEDITERRANE ART



4 Portionen



120 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in 8 kleine Medaillons schneiden. Die Tomaten putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln bzw. hacken.
2. Die Medaillons mit jeweils 1 Speckscheibe umwickeln und in einer Pfanne mit heißem Öl auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform geben.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Die Tomatenwürfel, das Tomatenmark und die Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken und über die Medaillons gießen.
4. Den Toast entrinden und fein zerbröseln. Die Brösel mit der Butter verkneten und die Medaillons damit bestreuen.
5. Das Schweinefilet im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.
6. Die Nudeln bissfest garen und mit dem Fleisch auf Tellern anrichten. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

ZUTATEN

550 g	Schweinefilet
500 g	Bandnudeln
200 g	Schlagsahne
10 g	Butter
1 EL	Olivenöl
2 TL	Tomatenmark
2 TL	Pfeffer
2 TL	Pflanzenfett
1 TL	Salz
8 Scheiben	Bacon
5	Tomaten
2	Knoblauchzehen
2 Scheiben	Buttertoast
1	Zwiebel
1-2 Zweige	Basilikum
	Paprikapulver, edelsüß

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 440 G)

Brennwert	906 kcal / 3805 kJ
Fett	32.8 g
davon ges. Fettsäuren	17.5 g
Kohlenhydrate	99.7 g
davon Zucker	12.2 g
Eiweiß	50.4 g
Salz	2 g