



FRISCHE DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Muskatnuss (gemahlen) / Paprikapulver (edelsüß) / Thymian (gerebelt) / Gemüsebrühe / Agavendicksaft

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:



AUS DEM REGAL

- Penne 400 g
- Couscous 200 g
- Walnuskerne 150 g
- Pistazienkerne 50 g
- Mandeln (blanchiert und gehobelt) 20 g



AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Möhren 750 g
- Rosenkohl 500 g
- Kartoffeln 300 g
- Wirsingkopf 300 g
- Grüne Bohnen 300 g
- Kirschtomaten 150 g
- Petersilie ½ Topf
- Lauch 2 Stangen
- Knoblauchzehen 11
- Bio-Zitronen 3
- Zwiebeln 2
- Rote Zwiebeln 2
- Schalotte 1

- Hokkaido 1
- Fenchel 1
- Zitrone 1
- Granatapfel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Schlagsahne 150 ml
- Gorgonzola 150 g
- Mandel- oder Kokosghurt 40 g
- Butter 20 g
- Entenkeulen 4

AUS DEM KÜHLREGAL

- Doraden 4

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

MO

WIRSING-PASTA mit Gorgonzola



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Wirsing waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis sie duften und beiseitestellen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Wirsingstreifen hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten, bis der Wirsing weich wird. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.
3. Währenddessen die Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit etwa 100 ml Nudelwasser abnehmen und zur Seite stellen. Die Nudeln abgießen.
4. Den Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und zum Wirsing geben. Das Nudelwasser hinzufügen und alles gut vermengen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Penne dazugeben und gründlich durchmischen.
5. Das Gericht mit den Walnüssen anrichten, die Zitronenschale darüber reiben.

ZUTATEN

400 g	Penne
300 g	Wirsingkopf
150 g	Gorgonzola
100 g	Walnusskerne
3 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1	Bio-Zitrone
1 Prise	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 225 G)

Brennwert	801 kcal / 3355 kJ
Fett	43.7 g
davon ges. Fettsäuren	11.5 g
Kohlenhydrate	67.7 g
davon Zucker	4.0 g
Eiweiß	26.7 g
Salz	1.6 g



DI

NUSS-COUSCOUS mit gebratenen Kürbisspalten



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Fenchel putzen und ebenfalls würfeln. Die Walnüsse und die Pistazien hacken. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem Topf mit 1 EL Öl andünsten. Die Möhren, den Fenchel, die Walnüsse und Pistazien hinzugeben und ca. 5 Minuten anschwitzen. 1 EL Agavendicksaft untermischen. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und den Couscous einrühren. Vom Herd nehmen und 10–15 Minuten quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, entkernen und in etwa 2 cm dicke Spalten schneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Die Kürbisspalten von beiden Seiten im Pflanzenöl braten. Mit Chilissalz und Pfeffer würzen. Die Petersilie untermischen.
4. Die Granatapfelkerne zu dem Couscous geben und alles mit einer Gabel auflockern. Die Zitrone auspressen und den Couscous mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
5. Den Couscous mit den Kürbisspalten und einem Klecks veganem Joghurt servieren.

ZUTATEN

200 g	Couscous
150 g	Möhren
50 g	Walnusskerne
50 g	Pistazienkerne
300 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Pflanzenöl
4 EL	Mandel- oder Kokosghurt
1 EL	Agavendicksaft
2–3	Zweige Petersilie
2	Rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Fenchel
1	Granatapfel
1	Kleiner Hokkaido-Kürbis
½	Zitrone
	Chilissalz
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 546 G)

Brennwert	536 kcal / 2245 kJ
Fett	24.7 g
davon ges. Fettsäuren	2.8 g
Kohlenhydrate	60.7 g
davon Zucker	24.0 g
Eiweiß	13.9 g
Salz	1.5 g

MI

ROSENKOHLSUPPE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem großen Topf 1 EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Anschließend die Kartoffeln und den Rosenkohl hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.
3. Die Gemüsebrühe angießen, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist. Die Suppe zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Rosenkohl und die Kartoffeln weich sind.
4. Die Sahne zur Suppe geben und alles mit einem Stabmixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Die Mandelblättchen mit etwas Butter in der Pfanne rösten und die Suppe damit garnieren.

ZUTATEN

- 500 g** Rosenkohl
- 300 g** Kartoffeln
- 1 l** Gemüsebrühe
- 150 ml** Schlagsahne
- 1-2 EL** Butter
- 2 EL** Mandeln, blanchiert und gehobelt
- 1** Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss (gemahlen)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 409 G)

Brennwert	303 kcal / 1271 kJ
Fett	19.4 g
davon ges. Fettsäuren	10.2 g
Kohlenhydrate	18.6 g
davon Zucker	6.1 g
Eiweiß	9.7 g
Salz	1.7 g

DO



DORADE AUS DER PFANNE mit Bohnengemüse



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Doraden am besten über Nacht im Kühlschrank oder für ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Anschließend abwaschen, trocken tupfen und von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Doraden in der Pfanne mit 1–2 EL Olivenöl von jeder Seite ein paar Minuten stark anbraten. Anschließend bei 200 °C Ober- und Unterhitze 15 Minuten im Ofen nachgaren lassen.
3. Währenddessen die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen darin ca. 8 Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Anschließend abgießen und in kaltem Wasser abschrecken, um die grüne Farbe zu erhalten. Abtropfen lassen.
4. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
5. In derselben Pfanne etwas frisches Olivenöl erhitzen und die gewürfelten Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten.
6. Die Bohnen und Tomaten in die Pfanne geben und alles ca. 5 Minuten braten, bis die Tomaten leicht aufplatzen und das Gemüse durchgezogen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Doraden mit dem Bohnengemüse anrichten. Mit frischer Petersilie und Zitronenspalten garnieren.

ZUTATEN

- 300 g** Grüne Bohnen
- 150 g** Kirschtomaten
- 3–4 EL** Olivenöl
- 2–3 Zweige** Bio-Topfkräuter Petersilie
- 4** Doraden (tiefgekühlt)
- 2** Bio-Zitronen
- 1** Schalotte
- 1** Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 392 G)

Brennwert	386 kcal / 1618 kJ
Fett	16.4 g
davon ges. Fettsäuren	2.9 g
Kohlenhydrate	5.3 g
davon Zucker	4.1 g
Eiweiß	50.7 g
Salz	0.4 g

FR



GEBACKENE ENTENKEULEN mit Möhren und Lauch.



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Entenkeulen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Hautseite der Keulen mehrfach leicht einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen
2. Die Entenkeulen in den Bräter legen und 200 ml Gemüsebrühe angießen. Den Bräter abdecken und die Entenkeulen 40 Minuten im Ofen garen.
3. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dicke Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken.
4. Nach 40 Minuten das vorbereitete Gemüse mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Gemüse in den Bräter zu den Entenkeulen geben und die Keulen auf das Gemüse legen. Den Bräter wieder abdecken und 20 Minuten garen.
5. Die Folie oder den Deckel entfernen, die Temperatur auf 200 °C erhöhen und die Entenkeulen für weitere 30 Minuten offen braten, bis die Haut schön knusprig ist. Zwischendurch die Keulen mit dem austretenden Fett übergießen.
6. Die Keulen mit dem Gemüse servieren.

ZUTATEN

600 g	Möhren
200 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
2 TL	Thymian, gerebelt
2 Stangen	Lauch
4	Knoblauchzehen
4	Entenkeulen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 546 G)

Brennwert	641 kcal / 2628 kJ
Fett	35.5 g
davon ges. Fettsäuren	9.4 g
Kohlenhydrate	14.1 g
davon Zucker	12.6 g
Eiweiß	63.0 g
Salz	1.4 g