



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Pflanzenöl / Rotweinessig / Brantwein-Essig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver / Muskat / Kreuzkümmel (optional) / Suppenwürze / Gemüsebrühe / Maggi / Zucker / Weizenmehl Type 405

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Braune Linsen aus der Dose 500 g
- Lasagneblätter 50 g
- Reis 250 g
- Salz 250 g
- Tomatenmark 10 g
- Senf 10 g
- Olivenöl 290 ml
- Gehackte Tomaten 3 Dosen

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1 kg
- Kleine Kartoffeln (Drillinge) 1 kg
- Champignons 450 g
- Feldsalat 200 g
- Koriander (optional) 15 g
- Petersilie 1 Topf
- Knoblauchzehen 10
- Zwiebeln 3
- Zucchini 3
- Paprika 2

- Rote Paprika 2
- Süßkartoffel 1
- Aubergine 1
- Chilischote 1
- Porree 1
- Grüne Paprika 1
- Limette 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hackfleisch (gemischt) 800 g
- Lachsforellenfilet 500 g
- Reibekäse 500 g
- Feta 200 g
- Schlagsahne 200 g
- Butter 50 g
- Hartkäse (Parmesan) 50 g
- Milch 500 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blattspinat 400 g
- Italienische Kräuter 20 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

KÄSE-RÖSTI mit mediterranem Gemüse



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, grob reiben und in einem Küchenhandtuch gut ausdrücken. Die Kartoffelraspeln mit dem geriebenen Hartkäse vermengen. Portionsweise in dem Olivenöl ausbraten und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Die Zwiebel schälen und das restliche Gemüse waschen. Die Aubergine, die Zucchini und die Zwiebel in Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Die Auberginenscheiben 10 Minuten in dem Olivenöl anrösten. Nun nach und nach das restliche Gemüse hinzugeben: Erst die Zwiebeln glasig braten, dann die Zucchini, die Paprika und zum Schluss den Knoblauch mitandünsten.
4. Alles mit den Tomaten aus der Dose ablöschen. Mit den italienischen Kräutern, dem Salz, dem Pfeffer und dem Paprikapulver würzen und einmal aufkochen lassen. Die Käse-Kartoffelrösti mit dem mediterranen Gemüse anrichten.

ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- 50 g Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
- 1 Zwiebel
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomaten (fein gehackt)
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 355 G)

Brennwert	313 kcal / 1306 kJ
■ Fett	16.1 g
davon ges. Fettsäuren	4.0 g
■ Kohlenhydrate	30.0 g
davon Zucker	8.3 g
■ Eiweiß	8.8 g
■ Salz	0.7 g

DI

LINSENAUFLAUF MIT FELDSALAT



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln und Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Porree und die Champignons putzen und kleinschneiden. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 4 EL Olivenöl, 2 Prisen Salz und ein wenig Pfeffer vermengen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 10 Minuten bissfest garen.
2. Die braunen Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Linsen in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl für 2 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten. 1 EL Tomatenmark und 1 EL Senf dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit etwas Maggi und 20 ml Wasser ablöschen. Mit Pfeffer abschmecken.
3. Die Hälfte des Ofengemüse in eine Auflaufform geben, darauf die Linsen verteilen und schließlich mit dem restlichen Gemüse abdecken.
4. Die Petersilie waschen und fein hacken und mit ein wenig Muskatnuss, Salz und Pfeffer zu der Sahne geben. Die Sahne-Mischung über das Gemüse und die Linsen in die Auflaufform gießen.
5. Den Linsenaufauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20 Minuten backen. Den Käse darüberstreuen und so lange weiterbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht braun wird.
6. Den Feldsalat putzen, waschen in einer großen Schüssel mit einem Dressing aus 30 ml Olivenöl, 30 ml Essig und 1 Prise Salz vermengen. Den Linsenaufauf mit dem Salat servieren.

ZUTATEN

- 500 g braune Linsen aus der Dose
- 250 g Reibekäse
- 200 g Schlagsahne
- 200 g Feldsalat
- 200 g Champignons
- 50 ml Olivenöl
- 30 ml Branntwein-Essig
- 20 ml Suppenwürze
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 2 Zweige Petersilie
- 1 Prise Muskatnuss
- 5 Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 1 Porree
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 544 G)

Brennwert	712 kcal / 2962 kJ
Fett	41.7 g
davon ges. Fettsäuren	24.8 g
Kohlenhydrate	45.2 g
davon Zucker	6.7 g
Eiweiß	32.1 g
Salz	3.5 g



MI

KANARISCHE KARTOFFELN mit Mojo Rojo und Mojo Verde



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln in einen Topf geben und so viel Wasser angießen, dass sie geradeso bedeckt sind. Das Salz hineingeben und abgedeckt aufkochen. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Das Wasser zur Hälfte abgießen und die Kartoffeln ohne Deckel weitere 5-7 Minuten köcheln lassen, bis das restliche Wasser verdampft ist. Die Kartoffeln bekommen die typische Salzkruste und werden ein wenig runzlig.
3. Für die Mojo Rojo die Paprika und die Chilischote waschen, entkernen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen. Paprika, Chili, Knoblauch, den Essig, Paprikapulver und Kreuzkümmel zu einer Paste pürieren.
4. Beim Pürieren das Olivenöl nach und nach einfließen lassen, bis alles gut verbunden ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für die Mojo Verde die Paprika waschen, entkernen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen. Die Petersilie und den Koriander waschen.
6. Die Paprika, den Knoblauch, die Kräuter und das Öl pürieren. Mit Salz würzen. Die Limette auspressen und die Mojo Verde damit abschmecken.

ZUTATEN

Kanarische Kartoffeln:

- 1 kg kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 250 g Salz

Mojo Rojo:

- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (optional)
- 2 Rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- Pfeffer

Mojo Verde:

- 15 g Koriander (optional)
- 100 ml Olivenöl
- 1 Topf Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Grüne Paprika
- 1 Limette
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 528 G)

Brennwert	724 kcal / 3051 kJ
■ Fett	51.4 g
davon ges. Fettsäuren	6.7 g
■ Kohlenhydrate	53.7 g
davon Zucker	9.0 g
■ Eiweiß	8.2 g
■ Salz	62.2 g

DO

FISCH-LASAGNE



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Zwiebel im Pflanzenöl glasig anschwitzen. Den Spinat dazugeben und in der Pfanne auftauen lassen.
2. Den Knoblauch und die gehackten Tomaten dazugeben. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
3. Für die Béchamelsauce die Butter schmelzen, das Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Die lauwarml Milch eingießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. 10 Minuten sanft köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Den Fisch abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in grobe Würfel schneiden. Unter die Tomaten-Spinat-Sauce heben.
5. In einer Auflaufform dünn etwas von der Tomatensauce verteilen. Eine Schicht Lasagneblätter einlegen. Nun im Wechsel immer die Tomaten-Spinat-Sauce mit dem Fisch, der Béchamelsauce und den Lasagneblättern einschichten. Die oberste Schicht sollte Béchamel sein.
6. Die Lasagne mit dem Reibekäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30-40 Minuten goldbraun backen.

ZUTATEN

- 500 g Lachsforellenfilet
- 400 g Blattspinat (tiefgekühlt)
- 250 g Lasagneblätter
- 250 g Reibekäse
- 50 g Butter
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 500 ml Milch
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Dosen Tomaten, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 518 G)

Brennwert	647 kcal / 2711 kJ
■ Fett	29.4 g
davon ges. Fettsäuren	18.6 g
■ Kohlenhydrate	55.3 g
davon Zucker	10.9 g
■ Eiweiß	38.9 g
■ Salz	2.1 g

FR



SCHNELLE HACKFLEISCHPFANNE Griechischer Art



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Hackfleisch in Olivenöl knusprig anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken. Zum Fleisch geben und ebenfalls kurz anrösten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini und die Paprika waschen, putzen und würfeln. Das Gemüse und den ungekochten Reis kurz mit anbraten und mit der Brühe ablöschen. Etwa 20 Minuten kochen, bis der Reis gar ist. Ggf. noch etwas mehr Flüssigkeit angießen.
3. Den Feta zerbröseln und in die Hackpfanne rühren, bis er leicht geschmolzen ist. Das Gericht mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Kräutern abschmecken.

ZUTATEN

800 g	Hackfleisch (gemischt)
250 g	Reis
250 g	Champignons
200 g	Feta
400 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
1 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1 ½	Zucchini
1	Paprika
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver, rosenscharf

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 574 G)

Brennwert	755 kcal / 3168 kJ
Fett	32.4 g
davon ges. Fettsäuren	21.2 g
Kohlenhydrate	53.5 g
davon Zucker	4.3 g
Eiweiß	59.1 g
Salz	2.7 g