



# SCHMACKHAFT DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Wein-Brantwein-Essig / Salz / Pfeffer / Curry-Pulver / Tandoori / Muskatnuss, gemahlen / Chilisalz / Gemüsebrühe / Honig / Ahornsirup/ Senf / Weizenmehl Type 405

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Ciabatta 600 g
- Kokosnussmilch 400 g
- Gehackte Tomaten 400 g
- Rote Linsen 200 g
- Pinienkerne 100 g
- Getrocknete Tomaten 30 g
- Walnuskerne 30 g
- Eier 4

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Zucchini 500 g
- Rosenkohl 300 g
- Blumenkohl 200 g
- Rotkohl 200 g
- Tomaten 70 g
- Rucola 60 g
- Basilikum 1 Topf
- Petersilie 2 Zweige
- Knoblauchzehen 7
- Auberginen 2

- Frühlingszwiebeln 2
- Zwiebeln 2
- Avocado 1
- Zitrone 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Puten Brustfilet 600 g
- Schwäbische Spätzle 400 g
- Pizzateig 400 g
- Frischkäse 320 g
- Feta 200 g
- Crème fraîche 200 g
- Schlagsahne 200 g
- Hummus 200 g
- Räucherlachs 200 g
- Joghurt 40 g
- Parmesan 30 g

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Spinat 400 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



MO

## ZUCCHINI-LASAGNE mit Avocado



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und den Strunk entfernen. Mit einem Schäler oder einem Messer längs in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl sanft anbraten, bis sie leicht glasig sind, aber noch Biss haben. Auf Küchenkrepp kurz auskühlen lassen.
2. Den Knoblauch schälen. Die halbe Zitrone auspressen. Die Blätter des Basilikums waschen und fein hacken.
3. Für die Avocado-Paste eine Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen.
4. Eine Knoblauchzehe pressen. Die Hälfte des gehackten Basilikums und den gepressten Knoblauch zu der Avocado geben. Alles mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Für das Tomaten-Pesto: Die Tomaten waschen und mit der zweiten Knoblauchzehe, den getrockneten Tomaten, 50 g Pinienkernen, dem restlichen Basilikum und 2 EL Olivenöl pürieren.
6. Eine Auflaufform mit Zucchinistreifen auslegen. Wie bei einer Lasagne im Wechsel die Zucchinischeiben mit der Avocado-Paste, dem Hummus und dem Tomaten-Pesto einschichten.
7. Mit den restlichen Pinienkernen garniert servieren.

### ZUTATEN

- 200 g Hummus
- 70 g Tomaten
- 70 g Pinienkerne
- 30 g Getrocknete Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 Zweige Basilikum
- 2 kleine Zucchini (ca. 500 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Avocado
- ½ Zitrone

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 297 G)

Brennwert	519 kcal / 2148 kJ	
Fett	42.6 g	
davon ges. Fettsäuren	4.9 g	
Kohlenhydrate	13.9 g	
davon Zucker	6.8 g	
Eiweiß	14.7 g	
Salz	0.8 g	

DI

## AUBERGINEN-LINSEN-CURRY



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Den Knoblauch hacken und die Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Die Auberginen waschen, putzen und grob würfeln.
2. Die Zwiebeln in 1 EL Öl glasig andünsten. Den Knoblauch und die Linsen kurz mitbraten und anschließend die gehackten Tomaten und die Kokosmilch eingießen. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Auberginenwürfel in 3 EL Öl knusprig braten.
4. Die Auberginen zu den Linsen in den Topf geben und alles mit Curry, Tandoori-Gewürz, Chilisalz, Ahornsirup und Pfeffer kräftig würzen.
5. Das Linsen-Curry mit je einem Klecks Joghurt servieren.

### ZUTATEN

400 g	Tomaten, gehackt
400 g	Kokosnussmilch
200 g	Rote Linsen
4 EL	Pflanzenöl
4 EL	Joghurt
1 EL	Curry-Pulver
1 EL	Tandoori
2 TL	Ahornsirup
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
2	Auberginen
	Chilisalz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 435 G)

Brennwert	628 kcal / 2620 kJ
Fett	36.4 g
davon ges. Fettsäuren	22.8 g
Kohlenhydrate	49.1 g
davon Zucker	13.8 g
Eiweiß	20.3 g
Salz	0.9 g

MI

## WINTER-PIZZA



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Pinienkerne ohne Fett goldgelb in einer Pfanne anrösten. Den Parmesan reiben. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Die Pinienkerne, den Parmesan, die Knoblauchzehen, den Basilikum und den Frischkäse in einem Blitzhacker zerkleinern. Nach und nach das Olivenöl einfließen lassen. Mit Salz abschmecken.
2. Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Blumenkohl und Rosenkohl in 1 Liter kochendes Salzwasser geben und 2-3 Minuten vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen. Den Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Den fertigen Pizzateig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Das Pesto auf dem Teig verstreichen. Den Blumenkohl, den Rosenkohl und den Rotkohl darauf verteilen. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Den zerbröselten Feta darauf verteilen.
4. Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) für 15-20 Minuten backen. Mit den Frühlingszwiebeln garniert servieren.
5. Vor dem Servieren mit den Walnüssen garnieren.

### ZUTATEN

#### Für das Pesto:

30 g	Pinienkerne
30 g	Parmigiano Reggiano
20 g	Frischkäse, Sorte: cremig-sahnig
65 ml	Olivenöl
½ Topf	Topf Basilikum
1	Knoblauchzehe
	Salz

#### Für den Belag:

300 g	Rosenkohl
200 g	Blumenkohl
200 g	Rotkohl
200 g	Feta
30 g	Walnusskerne
2	Frühlingszwiebeln
1	Pizzateig

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 396 G)

Brennwert	693 kcal / 2888 kJ
Fett	43.1 g
davon ges. Fettsäuren	11.7 g
Kohlenhydrate	42.5 g
davon Zucker	8.8 g
Eiweiß	26.0 g
Salz	3.8 g



DO

## LACHS-SANDWICH auf Ei und Senfsauce



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Brote nach Packungsanweisung im Ofen knusprig aufbacken.
2. In der Zwischenzeit die Crème fraîche, den Honig und den Senf zu einer Sauce verrühren. Den Rucola waschen.
3. Die Brote halbieren und aufschneiden, sodass 4 Sandwiches daraus entstehen können. Die Brothälften mit der Honig-Senf-Sauce bestreichen und mit Rucola und dem Räucherlachs belegen.
4. Für die pochierten Eier 1 l Wasser mit dem Essig aufkochen. Die 4 Eier einzeln in eine Tasse schlagen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel im siedenden Wasser erzeugen und je ein Ei hineingeben. Ca. 3 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausheben und mit den übrigen Eiern genauso verfahren.
5. Die pochierten Eier auf das Sandwich legen. Zuklappen und genießen!

### ZUTATEN

200 g	Räucherlachs
200 g	Crème fraîche
60 g	Rucola
3 EL	Honig
2 EL	Senf
1 EL	Wein-Branntwein-Essig
4	Eier
2	Ciabatta

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 332 G)

Brennwert	712 kcal / 2989 kJ
Fett	26.4 g
davon ges. Fettsäuren	11.9 g
Kohlenhydrate	85.8 g
davon Zucker	16.1 g
Eiweiß	29.8 g
Salz	3.1 g



FR

## Putenbrustrouladen mit Spinatfüllung



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Knoblauchzehen schälen und hacken.
2. Den Spinat in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl auftauen lassen und zusammen mit dem Knoblauch andünsten. Die Flüssigkeit wegköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Putenbrust in 4 dünne Scheiben schneiden und ggf. mit einem Fleischklopfer platt klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Putenschnitzel mit dem Frischkäse bestreichen und mit dem Spinat belegen. Aufrollen und mit Küchengarn fixieren.
5. Die Rouladen in 2 EL Pflanzenöl 5 Minuten kräftig anbraten. In eine Auflaufform geben, die Form abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 130°C Umluft (150 °C Ober- und Unterhitze) 15-20 Minuten fertig garen.
6. In der Zwischenzeit die Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten.
7. In die noch heiße Pfanne 1 EL Mehl streuen. 200 ml Brühe angießen, den Bratensatz lösen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sahne eingießen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Die Petersilie waschen, hacken und unter die Sauce mischen.
9. Die Putenbrustrouladen mit den Spätzle und der Sauce servieren.

### ZUTATEN

600 g	Puten Brustfilet
400 g	Schwäbische Spätzle
400 g	Spinat
300 g	Frischkäse
200 g	Schlagsahne
200 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Pflanzenöl
1 EL	Weizenmehl Type 405
1 Zweig	Petersilie
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 591 G)

Brennwert	887 kcal / 3701 kJ
Fett	51.8 g
davon ges. Fettsäuren	25.1 g
Kohlenhydrate	44.1 g
davon Zucker	7.1 g
Eiweiß	55.8 g
Salz	1.5 g