



VIelfältig DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Pflanzenöl / Branntwein-Essig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Paprikapulver, rosenscharf / Muskatnuss / Zimt / Zucker / Gemüsebrühe / Rinderbrühe / Weizenmehl Type 405

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Gehackte Tomaten (Dose) 800 g
- Tellerlinsen 300 g
- Oliven (entsteint) 100 g

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln (klein) 800 g
- Kartoffeln 750 g
- Kohlrabi 500 g
- Äpfel 500 g
- Knollensellerie 100 g
- Petersilie 2 Zweige
- Porree 1 Stange
- Zwiebeln 6
- Knoblauchzehen 3
- Möhren 3
- Paprikas 3
- Zucchini 1
- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Rindergulasch 750 g
- Schupfnudeln 500 g
- Spätzle 500 g
- Magerquark 500 g
- Räucherlachs 200 g
- Räuchertofu 175 g
- Mozzarella 125 g
- Schlagsahne 100 g
- Butter 10 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Schnittlauch 10 g
- Petersilie 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



MO

VEGETARISCHER LINSENEINTOPF



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Kartoffeln, die Möhren, die Zwiebel, den Knoblauch und den Knollensellerie schälen und würfeln. Den Porree waschen und in Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel in einem großen Topf in 1 EL Pflanzenöl anbraten. Das Suppengemüse, die Kartoffeln und den Knoblauch dazugeben und kurz mitanrösten.
4. Die Linsen dazugeben und die Brühe eingießen. Alles aufkochen und 20-25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse die richtige Konsistenz haben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und etwas Zucker abschmecken.
5. Die Petersilie waschen, fein hacken und untermischen.
6. Den Tofu kleinschneiden und in 1 EL Öl knusprig anbraten. Den Linseneintopf in Tellern anrichten und mit dem knusprigen Räuchertofu betreut servieren.

ZUTATEN

300 g	Tellerlinsen
250 g	Kartoffeln
175 g	Räuchertofu
100 g	Knollensellerie
1 ½ l	Gemüsebrühe
2-4 EL	Branntwein-Essig
2 EL	Pflanzenöl
2 Zweige	Petersilie
2	Möhren
2	Knoblauchzehen
1	Stange Porree
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 597 G)

Brennwert	491 kcal / 2076 kJ
Fett	11.7 g
davon ges. Fettsäuren	0.8 g
Kohlenhydrate	60.1 g
davon Zucker	8.4 g
Eiweiß	30.3 g
Salz	1.5 g

DI

KOHLRABI-PUFFER



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für das Apfelmus: Die Äpfel schälen und würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen und 1 TL Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
2. Die Äpfel in 1 Liter kochendes Wasser geben. Für 10-15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Äpfel weich sind, das Wasser abgießen. Die Äpfel mit dem Zitronensaft und dem Zimt pürieren. Abkühlen lassen.
3. Für die Puffer: Den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den Kohlrabi salzen und ca. 10 Minuten im Wasser ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein hacken. Nach und nach das Mehl dazugeben und mit den Händen zu einer Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu Puffern formen.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Nach und nach die Puffer beidseitig goldbraun backen.
6. Die Puffer und das Apfelmus anrichten und servieren.

ZUTATEN

Für die Apfelmus:

500 g	Äpfel
1 TL	Zimt
1	Zitrone

Für den Gurkensalat:

500 g	Kohlrabi
500 g	Kartoffeln
70 g	Weizenmehl Type 405
12 EL	Pflanzenöl
1 Prise	Muskatnuss
1	Zwiebel
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 415 G)

Brennwert 329 kcal / 1388 kJ

	Fett	5.9 g
	davon ges. Fettsäuren	0.8 g
	Kohlenhydrate	57.5 g
	davon Zucker	21.5 g
	Eiweiß	7.4 g
	Salz	0.4 g

MI

TOMATEN-SCHUPFNUDELPFANNE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Schupfnudeln in der Butter goldgelb rösten. Die Zwiebel schälen, schneiden und mit den Schupfnudeln kurz glasig braten. Mit der Sahne und den gehackten Tomaten ablöschen.
2. Die Zucchini waschen und genau wie die Oliven in Scheiben schneiden. Das Gemüse zur Schupfnudelpfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchinischeiben weich sind.
3. Den Mozzarella zerzupfen, über die Tomaten-Schupfnudelpfanne geben und servieren.

ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
500 g	Schupfnudeln
125 g	Mozzarella
100 g	Oliven (entsteint)
100 g	Schlagsahne
1 EL	Butter
1	Zwiebel
1	Zucchini
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 461 G)

Brennwert	466 kcal / 1949 kJ
Fett	22.9 g
davon ges. Fettsäuren	10.8 g
Kohlenhydrate	48.5 g
davon Zucker	11.3 g
Eiweiß	14.0 g
Salz	4.3 g



DO

KARTOFFELN mit Quark und Räucherlachs



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln putzen und je nach Größe 10-15 Minuten in Salzwasser garen. Die Garprobe machen: Mit einem Messer oder einer Gabel in eine Kartoffel pieken. Fällt die Kartoffel vom Messer oder der Gabel, ist sie gar.
2. Den Quark mit Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Wasser in einer Schüssel cremig und glattrühren. Den Knoblauch schälen, pressen und unter den Kräuterquark rühren.
3. Die Kartoffeln mit dem Quark und dem Räucherlachs servieren.

ZUTATEN

- 800 g** kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 500 g** Magerquark
- 200 g** Räucherlachs
- 1 EL** Schnittlauch (tiefgekühlt)
- 1 EL** Petersilie (tiefgekühlt)
- 1** Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 381 G)

Brennwert	335 kcal / 1413 kJ
Fett	5.1 g
davon ges. Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	40.2 g
davon Zucker	6.8 g
Eiweiß	29.5 g
Salz	2.4 g

FR

PAPRIKA-GULASCH mit Spätzle



4 Portionen



120 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch portionsweise in Pflanzenöl scharf anbraten – am besten direkt in einem großen Topf, damit der Bratensatz in die Sauce kommt. Das Fleisch aus dem Topf nehmen.
2. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse im Bratfett anbraten. Das Fleisch zum Gemüse in den Topf geben und mit dem Paprikapulver nochmal kurz anrösten.
3. Das Gulasch mit der Brühe ablöschen und 1 Stunde köcheln lassen. Die Paprikaschoten waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Gulasch geben. Noch einmal 30 Minuten kochen lassen.
4. Die Spätzle nach Packungsanweisung garen. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Spätzlen servieren.

ZUTATEN

750 g	Rindergulasch
500 g	Spätzle
500 ml	Rinderbrühe
1 EL	Pflanzenöl
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
2 TL	Paprikapulver, rosenscharf
3	Zwiebeln
3	Paprikas
1	Möhre
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 586 G)

Brennwert	686 kcal / 2870 kJ
Fett	31.9 g
davon ges. Fettsäuren	8.6 g
Kohlenhydrate	44.3 g
davon Zucker	12.0 g
Eiweiß	48.4 g
Salz	2.1 g