



MEDITERRAN DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Chilipulver / Currypulver / Muskatnuss / Paprikapulver, edelsüß / Gemüsebrühe / Weizenmehl Type 405 / Ahornsirup

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Spaghetti 500 g
- Reis 300 g
- Getrocknete Tomaten 100 g
- Erdnusscreme 40 g
- Kapern 20 g
- Apfelsaft 100 ml
- Zitronensaft 5 ml

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Knollensellerie 250 g
- Champignons 200 g
- Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert) 150 g
- Petersilie 2 Zweige
- Basilikum 1 Topf
- Staudensellerie 1 Stange
- Porree 1 Stange
- Zwiebeln 11
- Knoblauchzehen 9
- Kartoffeln 7

- Möhren 6
- Rote Paprika 2
- Paprika 2
- Zucchini 2
- Wirsing 1
- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchen-Oberschenkel 1 kg
- Schlagsahne 425 g
- Butter 60 g
- Gorgonzola 50 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Seelachsfilet 500 g
- Erbsen 150 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO



PAPRIKA-ERDNUSS-PASTA



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und vierteln.
2. Paprika und Zwiebeln mit 2 EL Pflanzenöl vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Die Knoblauchzehen ungeschält dazulegen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 25-30 Minuten backen.
3. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Zwischendurch 2 große Kellen Kochwasser abnehmen und beiseitestellen.
4. Die gebackenen Paprika und die Zwiebeln in einen Topf geben. Die Knoblauchzehen aus der Schale drücken und dazugeben. Die in Öl eingelegten, getrockneten Tomaten grob zerschneiden und zusammen mit dem gebackenen Gemüse pürieren.
5. Die Erdnusscreme und das Nudelwasser dazugeben und noch einmal alles cremig pürieren. Die Sauce einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Ahornsirup abschmecken.
6. Die Spaghetti mit der Sauce vermischen und mit den Basilikumblättern garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Spaghetti
100 g	Getrocknete Tomaten
4 EL	Erdnusscreme
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Ahornsirup
½ Topf	Basilikum
4	Knoblauchzehen
4	Zwiebeln
3	Rote Paprika
	Chilipulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 375 G)

Brennwert	425 kcal / 1787 kJ
Fett	10.7 g
davon ges. Fettsäuren	1.8 g
Kohlenhydrate	62.2 g
davon Zucker	15.6 g
Eiweiß	15.0 g
Salz	0.24 g

DI

WURZELGEMÜSE auf Wirsingpüree



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. 3 Zwiebeln schälen und halbieren. Die Rote Bete in Scheiben schneiden. Die Möhren und den Sellerie schälen und in ähnlich große Stücke schneiden.
2. Das Gemüse mit 3 EL Pflanzenöl vermengen. Die Rote Bete am besten einzeln behandeln, damit sie nicht auf das restliche Gemüse abfärbt. Die Zwiebeln, die Möhren, den Sellerie und die Rote Bete auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) 20-30 Minuten (je nach Größe der Stücke) knusprig backen.
3. Den Wirsing putzen und den Strunk entfernen. Die einzelnen Blätter für 6-8 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
4. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter anrösten. Die Gemüsebrühe und die Sahne zugeben. Kurz aufkochen lassen, den Wirsing hinzugeben und grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Das Wirsingpüree mit dem Wurzelgemüse anrichten und mit zerbröseltem Gorgonzola garnieren.

ZUTATEN

300 g	Möhren
250 g	Knollensellerie
150 g	Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert)
125 g	Schlagsahne
50 g	Gorgonzola
50 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Pflanzenöl
1 EL	Butter
4	Zwiebeln
1	Wirsing (ca. 500g)
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 398 G)

Brennwert	364 kcal / 1512 kJ
Fett	25.1 g
davon ges. Fettsäuren	9.3 g
Kohlenhydrate	20.7 g
davon Zucker	15.1 g
Eiweiß	8.7 g
Salz	1.4 g

MI



VEGETARISCHES FRIKASSEE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und in fein würfeln. Die Champignons putzen und kleinschneiden.
2. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und in der Butter goldgelb anschwitzen. Die Brühe eingießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
4. Die Sahne eingießen und die Möhren, die Erbsen und die Pilze hineingeben – ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Die Kapern hineingeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen.
6. Das vegetarische Frikassee mit dem Reis servieren.

ZUTATEN

300 g	Reis
200 g	Champignons
200 g	Schlagsahne
150 g	Möhren
150 g	Erbsen (tiefgekühlt)
500 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Weizenmehl Type 405
2 EL	Butter
2 EL	Kapern
1 TL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 319 G)

Brennwert	378 kcal / 1575 kJ
Fett	22.5 g
davon ges. Fettsäuren	13.7 g
Kohlenhydrate	33.3 g
davon Zucker	6.3 g
Eiweiß	8.2 g
Salz	2.8 g

DO

SCHNELLE FISCHSUPPE



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Fisch auftauen lassen. Den Porree und den Sellerie putzen, waschen und kleinschneiden. Die Möhren und die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Bio-Zitrone waschen und 3-4 Zesten von der Schale abschneiden.
2. Die Butter schmelzen und die Möhren, den Sellerie, die Kartoffeln und den Porree darin 5 Minuten anbraten. Den Knoblauch und die Zitronenzesten am Ende kurz mit anschwitzen.
3. Die Brühe angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch leicht bissfest ist.
4. Die Zitronenschale herausnehmen, die Sahne eingießen und die Suppe mit Salz, Pfeffer, Chili und Muskat abschmecken.
5. Die Fischfilets in Würfel schneiden. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen, dann die Hitze stark reduzieren, die Fischwürfel hineingeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garziehen lassen.
6. Die Petersilie waschen hacken und unterrühren. Die Fischsuppe mit etwas Zitronensaft abschmecken und servieren.

ZUTATEN

500 g	Seelachsfilets (tiefgekühlt)
100 g	Schlagsahne
1 ½ l	Gemüsebrühe
3 EL	Butter
2 Zweige	Petersilie
1 Stange	Porree
1 Stange	Staudensellerie
3	Kartoffeln
2	Möhren
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
	Chilipulver
	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 568 G)

Brennwert	359 kcal / 1497 kJ
Fett	22.3 g
davon ges. Fettsäuren	9.4 g
Kohlenhydrate	16.2 g
davon Zucker	4.6 g
Eiweiß	21.6 g
Salz	0.8 g

FR

Hähnchenschenkel mit mediterranem Gemüse



4 Portionen



65 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Zucchini waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen.
2. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und 2 EL Pflanzenöl vermischen und in einer großen Auflaufform oder einem tiefen Blech verteilen.
3. Die Hähnchen-Oberschenkel abspülen und trocken tupfen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Currypulver mit 2 EL Pflanzenöl vermischen und die Fleischstücke damit bestreichen. Auf das Gemüsebett legen.
4. Die Brühe und den Apfelsaft angießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 50-55 Minuten backen.

ZUTATEN

1 kg	Hähnchen-Oberschenkel
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Apfelsaft
4 EL	Pflanzenöl
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Currypulver
4	Kartoffeln
3	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
2	Zucchini
2	Paprika
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 679 G)

Brennwert	685 kcal / 2866 kJ
Fett	38.5 g
davon ges. Fettsäuren	9.7 g
Kohlenhydrate	31.0 g
davon Zucker	15.5 g
Eiweiß	50.4 g
Salz	6.2 g