



# BRITISCH-IRISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Gemüsebrühe / Hühnerbrühe / Zucker / Weizenmehl / Tomatenmark / Senf / Speisestärke / Ahornsirup / Kurkuma / Brantwein-Essig

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizen-Sandwichtoast 300 g
- Mayonnaise 200 g
- Semmelbrösel 100 g
- Sultaninen 100 g
- Cashewkerne 100 g
- Kapern 10 g
- Meerrettich 5 g
- Mandeldrink 500 ml
- Apfelsaft 400 ml
- Milch 300 ml
- Rotwein 150 ml
- Eier 2
- Vanillestange 1
- Baguette 1

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1.5 kg
- Champignons 700 g
- Möhren 500 g
- Grüne Bohnen 200 g

- Frischer Blattspinat 200 g
- Zuckerbirnen 150 g
- Staudensellerie 1 Stange
- Grüner Spargel 1 Bund
- Petersilie 1 Topf
- Zwiebeln 5
- Knoblauchzehen 5
- Frühlingszwiebeln 3
- Salatherzen Mini Romana 2
- Äpfel 2
- Zitrone 1
- Granatapfel 1
- Schalotte 1
- Gurke 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Metzgerplatte (Rücken, Nacken, Hüfte) 1 kg
- Butter 145 g
- Cheddar 140 g
- Saure Sahne 40 g

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Seelachsfilet 500 g
- Erbsen 250 g

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



MO

## VEGETARISCHER COTTAGE PIE



4 Portionen



60 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 Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Die Pilze und die Möhren dazugeben und 5 Minuten mitdünsten.
3. Das Tomatenmark und das Mehl dazugeben, gut verrühren und kurz anrösten lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und das Angebackene am Boden lösen. Die Brühe eingießen, den Knoblauch hineingeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Möhren weich sind und die Sauce dicklich eingekocht ist.
4. Die Erbsen in den Topf hineingeben und 5 Minuten köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser oder Brühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
5. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und zu einem Brei stampfen. Die Butter, die Milch und den geriebenen Cheddar unterrühren. Mit Salz abschmecken.
6. Das Gemüse in eine große Auflaufform geben und den Kartoffelbrei darüber verteilen und glattstreichen.
7. Den Cottage Pie im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 15-20 Minuten backen, bis eine schöne goldbraune Kruste entstanden ist.

### ZUTATEN

#### Für die Füllung:

500 g	Möhren
500 g	Champignons
250 g	Erbsen (tiefgekühlt)
600 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Rotwein
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Weizenmehl
3	Knoblauchzehen
3	Zwiebeln
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

#### Für die Kartoffelhaube:

1 kg	Kartoffeln
140 g	Cheddar
150 g	Butter
100 ml	Milch

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 610 G)

Brennwert	467 kcal / 1989 kJ
Fett	20.2 g
davon ges. Fettsäuren	9.8 g
Kohlenhydrate	45.7 g
davon Zucker	12.8 g
Eiweiß	17.4 g
Salz	1.5 g

DI

# IRISCHER SALAT mit Senfdressing und Knoblauchbaguette



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Mit einer Gabel die weiche Butter mit dem Salz und dem Knoblauch vermischen. Das Baguette im Abstand von 2 Zentimetern schräg an-, aber nicht durchschneiden und mit der Knoblauchbutter spicken. Das Baguette nach Packungsanleitung aufbacken.
2. Den Salat, die Zuckererbsen und den Blattspinat waschen und kleinschneiden. Den Spargel, die Frühlingszwiebeln und die Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel gut vermengen.
3. Den Senf mit Essig, Rapsöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und zügig mit dem Salat vermengen.
4. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Knoblauchbaguette servieren.

## ZUTATEN

<b>200 g</b>	Frischer Blattspinat
<b>150 g</b>	Zuckererbsen
<b>70 g</b>	Butter
<b>4 EL</b>	Raps- oder Sonnenblumenöl
<b>2 EL</b>	Branntwein-Essig
<b>2 TL</b>	Senf
<b>1 Bund</b>	Grüner Spargel
<b>3</b>	Frühlingszwiebeln
<b>2</b>	Salatherzen Mini Romana
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1</b>	Baguette
<b>½</b>	Gurke
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 425 G)

Brennwert	507 kcal / 2111 kJ
Fett	29.4 g
davon ges. Fettsäuren	9.8 g
Kohlenhydrate	42.0 g
davon Zucker	10.4 g
Eiweiß	11.2 g
Salz	1.2 g

MI

# BROTPUDDING



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. 4 EL Mandeldrink mit der Speisestärke verrühren. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen.
2. Den restlichen Mandeldrink mit dem Vanillemark, einer Prise Kurkuma und 2-4 EL Ahornsirup aufkochen. Die Mandeldrink-Speisestärke-Mischung einrühren und mindestens 1 Minute kochen lassen.
3. Das Brot oder die Brötchen in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit den Sultaninen und der Puddingsauce in einer Auflaufform schichten. Den Brotpudding im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (160 °C Ober- und Unterhitze) 20-30 Minuten backen.
4. Die Cashewkerne ohne Fett anrösten. Den Granatapfel halbieren und die Kerne auslöfeln. Den Brotpudding auf Tellern anrichten und mit den Cashew- und Granatapfelkernen bestreuen.

## ZUTATEN

- 300 g** Weizen-Sandwichtoast oder Brötchen
- 100 g** Sultaninen
- 100 g** Cashewkerne
- 500 ml** Mandeldrink
- 2-4 EL** Ahornsirup
- 2 EL** Speisestärke
- 1 Prise** Kurkuma
- 1** Vanillestange
- 1** Granatapfel

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 291 G)

Brennwert	703 kcal / 2941 kJ
Fett	32.6 g
davon ges. Fettsäuren	13.7 g
Kohlenhydrate	86.0 g
davon Zucker	63.7 g
Eiweiß	12.7 g
Salz	0.5 g

DO

## FISH CAKE mit Tartar Sauce



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Schalotte schälen, die Petersilie waschen und die Kapern abtropfen lassen. Alles fein hacken. 1 TL Petersilie zur Seite legen. Die Zitrone heiß abwaschen, 1 TL Schale abreiben und eine Zitronenhälfte auspressen.
2. Die Mayonnaise, den Senf, den Meerrettich und 1 TL Zitronensaft vermengen. Die Zwiebel, die Petersilie und die Kapern zu der Mayonnaise-Mischung geben. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.
3. Die aufgetauten Fischfilets in eine tiefe Pfanne legen und die Milch und 200 ml Wasser eingießen. Abgedeckt kurz aufkochen, die Temperatur reduzieren und 10 Minuten garziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit den Fisch wenden. Den Fisch zum Abkühlen aus der Milch nehmen.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, klein würfeln und 10-12 Minuten in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Die restliche Petersilie und 1 TL der Tartar-Sauce zu den Kartoffeln geben.
5. Den Fisch mit einer Gabel zerkleinern und unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Ei und 2-3 EL Mehl hinzufügen und mit den Händen zu 8 Bratlingen formen.
6. 1 weiteres Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Die Semmelbrösel in einen Teller geben. Die Küchlein erst mit Ei und dann mit Semmelbröseln panieren.
7. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Küchlein für 10 Minuten goldgelb braten. Nach 5 Minuten wenden. Die restliche Zitrone in Spalten schneiden. Die fertigen Fish Cakes mit der Tartar-Sauce und den Zitronenspalten servieren.

### ZUTATEN

500 g	Seelachsfilets
500 g	Kartoffeln
200 g	Mayonnaise
100 g	Semmelbrösel
10 g	Kapern
200 ml	Milch
2-3 EL	Mehl
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Meerrettich
1 TL	Senf
2-3 Zweige	Petersilie
2	Eier
1	Schalotte, klein
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 429 G)

Brennwert	825 kcal / 3435 kJ
Fett	54.5 g
davon ges. Fettsäuren	8.5 g
Kohlenhydrate	52.3 g
davon Zucker	5.5 g
Eiweiß	28.8 g
Salz	1.5 g

FR

# APFEL-KASSEROLE



4 Portionen



110 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch von Haut und Sehnen befreien und in gulaschgroße Würfel schneiden. In 1 EL Mehl wälzen.
2. Das Fleisch in 2 EL Öl in einem Bräter oder ofenfesten Topf goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch Beiseite stellen.
3. Den Sellerie putzen und die Zwiebel schälen. Beides grob schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Pilze putzen und vierteln. Die Bohnen waschen, putzen und gegebenenfalls die Strunke abschneiden.
4. Die Zwiebeln und den Sellerie im Bratfett der Pfanne anbraten, den Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitbraten. Den Apfelsaft (oder Cider) und die Brühe eingießen. Die saure Sahne und den Senf einrühren. Kurz aufkochen lassen und das Fleisch zurück in den Bräter geben.
5. Die Kasserole abgedeckt im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) 1-1,5 Stunden garen, bis das Fleisch zart ist. Nach 45 Minuten die Pilze und die Bohnen dazugeben.
6. Die Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Butter schmelzen und den Zucker dazugeben. Sobald dieser sich aufgelöst hat, die Apfelspalten in die Pfanne geben und ca. 4 Minuten unter Wenden karamellisieren.
7. Die karamellisierten Äpfel in die Kasserole geben und mit frischer Petersilie garniert servieren.

## ZUTATEN

<b>1 kg</b>	Metzgerplatte (Rücken, Nacken, Hüfte)
<b>200 g</b>	Braune Champignons
<b>200 g</b>	Grüne Bohnen
<b>25 g</b>	Butter
<b>400 ml</b>	Apfelsaft (alternativ Cider)
<b>350 ml</b>	Hühnerbrühe
<b>4 EL</b>	Saure Sahne
<b>2 EL</b>	Pflanzenöl
<b>1 EL</b>	Weizenmehl Type 405
<b>1 TL</b>	Senf
<b>1 TL</b>	Zucker
<b>2 Zweige</b>	Petersilie
<b>1 Stange</b>	Staudensellerie
<b>1 Zehe</b>	Knoblauch
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>2</b>	Äpfel
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 578 G)

Brennwert	617 kcal / 2581 kJ
Fett	31.1 g
davon ges. Fettsäuren	11.3 g
Kohlenhydrate	27.4 g
davon Zucker	20.0 g
Eiweiß	55.3 g
Salz	1.2 g