

KULINARISCHE REISE DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Salz / Pfeffer / Olivenöl / Pflanzenöl / Muskatnuss / Senf / Branntwein-Essig / Tomatenmark / Zucker / Zimt / Paprikapulver, scharf / Paprikapulver, edelsüß / Kurkuma / Gemüsebrühe / Suppenwürze

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL		Kartoffeln (groß)	9	Parmigiano Reggiano	50 g
Weizenmehl Type 405	5 500 g	Knoblauchzehen	7	Joghurt	20 g
O Braune Linsen (Dose)	500 g	Zwiebeln	4	○ Frischbackhefe	1 Würfel
Bandnudeln	250 g	_		Triscribackhere	r vvurier
Reis	250 g	Frühlingszwiebeln	3		
Mais (Dose)	120 g	Auberginen	3	AUS DEM TIEFKÜHLRE	GAL
Cashewkerne	100 g	Avocados	2	O Dill	10 g
○ Erdnusscreme	100 g	Zitrone	1	O Petersilie	10 g
(Kürbiskerne	60 g	Limette	1		
-	· ·	O Paprika	1		
Paniermehl	50 g	○ Süßkartoffel	1	ANSONSTEN BENÖTIG NOCH FOLGENDES:	E ICH
 Baharatgewürz 	5 g	O Brokkoli	1		
Chilisalz	5 g	Ingwer (3 cm)	1		
Limettensaft	10 ml	○ Chilischote	1		
AUS DEM OBST- & GEN SORTIMENT	AUS DEM OBST- & GEMÜSE- SORTIMENT				
	400 g	C Kabeljau Rückenfilet	500 g		
Champignons	200 g	Hähnchen- Geschnetzeltes	400 g		
Feldsalat	200 g	Reibekäse	250 g		
Minze	2 Zweige		200 g		
Petersilie	1 Topf	Schlagsahne	200 g		
OPorree	1 Stange	Mandel- oder	6		
Rispentomaten	9	Kokosghurt (vegan)	150 g		



LINSENAUFLAUF mit Feldsalat







4 Portionen

50 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- 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.
- 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.
- 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.
- Den Linsenauflauf 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.
- Den Feldsalat putzen, waschen in einer großen Schüssel mit einem Dressing aus 30 ml Olivenöl, 30 ml Essig und 1 Prise Salz vermengen. Den Linsenauflauf mit dem Salat servieren.

ZUTATEN

500 g	Braune Linsen aus der Dose
250 g	Reibekäse
200 g	Schlagsahne
200 g	Champignons
200 g	Feldsalat
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 davon ges. Fettsäuren	41.7 g 24.8 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	45.2 g 6.7 g	
Eiweiß	32.1 g	
Salz	3.5 g	



PIDE mit Aubergine und Feta







4 Portionen

100 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser lösen. Das Hefewasser mit dem Mehl, dem Zucker, 1 TL Salz, dem Joghurt und 2 EL Olivenöl zu einem Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1-1,5 Stunden gehen lassen.
- 2. Für die Füllung die Auberginen und die Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Minze waschen und hacken.
- Die Zwiebel in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Das Paprikapulver, den Zimt, Salz und Pfeffer und den Knoblauch dazugeben und kurz anrösten. Die Temperatur verringern, die Auberginen kurz anbraten und die gehackten Tomaten hinzufügen. Die Pfanne abdecken und das Gemüse ca. 15 Minuten schmoren.
- Den Feta zerkrümeln und zusammen mit der Minze untermischen.
- Den Teig in vier Portionen teilen und zu Kugeln formen. Aus jeder Kugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche einen ovalen Fladen ausrollen. Je zwei Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- Die Fladen mit der Auberginen-Feta-Füllung belegen. Dabei zu allen Rändern einen ca. 2 cm großen Rand frei lassen. Die Teigränder an der langen Seite nach innen klappen. Die Spitzen etwas zusammendrücken, sodass die Pide-typische Schiffchen-Form entsteht.
- 7. Die Pide bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) 15-20 Minuten knusprig backen.

ZUTATEN

500 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Feta
3 EL	Olivenöl
2 EL	Joghurt
1 TL	Paprikapulver (scharf 2 Zehen Knoblauch)
2 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Minze
2 Prisen	Zimt
1 Prise	Zucker
1 Würfel	Frischbackhefe

Zwiebel Salz Pfeffer

Tomaten

Auberginen

4

2

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 396 G)

Brennwert	707 kcal / 2973 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	21.8 g 8.1 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	97.5 g 8.2 g	
Eiweiß	25.2 g	
Salz	2.9 g	





VEGANE KUMPIR







4 Portionen

90 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten vorkochen. Diese dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) für 30-60 Minuten (je nach Größe) backen, bis sie durchgegart sind. Die Schale sollte pergamentartig kross sein und sich schon leicht lösen. Stäbchenprobe machen.
- Pür die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Aubergine und die Paprika waschen, putzen und kleinschneiden. Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, dann die Paprika- und Auberginenwürfel dazugeben und knusprig anbraten. Den Mais untermischen und alles mit Paprikapulver, Baharat, Chilisalz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Die Limette auspressen. Die Petersilie hacken. Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch zu einem Mus zerquetschen. Die Tomaten und die Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Kürbiskerne ohne Fett anrösten.
- Die fertig gegarten Kartoffeln längs aufschneiden (nicht durchschneiden), etwas aufklappen und das Kartoffelinnere mit einer Gabel auflockern.
- 5. Den Avocado-Tomaten-Mix einfüllen und das Pfannengemüse darübergeben. Die veganen Kumpir mit den Kürbiskernen bestreuen und mit veganem Joghurt beträufelt servieren.

ZUTATEN

150 g	Mandel- oder Kokosghurt (vegan)
120 g	Mais (Dose)
60 g	Kürbiskerne
2 Zehen	Knoblauch
½ Topf	Petersilie
5	Rispentomaten
4	Große Kartoffeln (idealerweise je mind. 250 g)
2	Reife Avocado
1	Zwiebel
1	Aubergine
1	Paprika
1	Limette
	Olivenöl
	Paprikapulver (edelsüß)
	Baharatgewürz
	Chilisalz
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 573 G)

Brennwert	520 kcal / 2167 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	25.4 g 3.4 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	49.0 g 12.0 g	
Eiweiß	14.6 g	
Salz	1.1 g	



SCHLEMMERFILET mit Zitronenreis







4 Portionen

40 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser, der Zitronenschale, etwas Salz und dem Kurkuma in einen Topf geben. Aufkochen und auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Öl anbraten. Anschließend mit den Semmelbröseln, dem Parmesan, dem Salz, dem Pfeffer und dem Dill vermengen.
- 3. Die Kabeljaufilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform setzen, die Kruste auf die Fischfilets geben und etwas Brühe angießen (so bleibt der Fisch saftig). Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15 Minuten backen.
- Den Zitronenreis mit dem Salz, der Petersilie und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Reis in eine Tasse geben, auf einen Teller stürzen und mit dem Schlemmerfilet anrichten. Den Fisch nach Geschmack mit dem restlichen Zitronensaft und/oder der Fischbrühe beträufeln.

ZUTATEN

500 g	Kabeljau Rückenfilet
250 g	Reis
50 g	Paniermehl
50 g	Reibekäse (z. B. Parmigiano Reggiano)
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Dill (tiefgekühlt)
1 EL	Petersilie (tiefgekühlt)
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Zitrone
	Raps- oder Sonnenblumenöl
	Kurkuma
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 394 G)

Brennwert	479 kcal / 2024 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	6.8 g 2.5 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	65.8 g 3.5 g	
Eiweiß	37.1 g	
Salz	4.2 g	





WOKNUDELN mit Hähnchen in Erdnusssauce







4 Portionen

30 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Bandnudeln nach Packungsangabe kochen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, den Strunk entfernen und den Kopf in Rösschen teilen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
- Die Cashewkerne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen. Im Wok das Hähnchen-Geschnetzelte mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Wok nehmen. Nun nach Garzeit das Gemüse zufügen und braten: erst die Möhren, dann die Brokkoli-Röschen. Das Fleisch und das Gemüse Beiseite legen.
- Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen und in Scheiben schneiden. In 1 EL Öl alles kurz scharf anbraten und die Erdnusscreme dazugeben. Je nach gewünschter Konsistenz mit 1-2 Tassen Wasser ablöschen und mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken.
- Die Gemüse-Mischung, das Fleisch und die Bandnudeln zu der Erdnusssauce in den Wok geben und gut vermengen. Falls der Wok oder die Pfanne zu klein sind, einfach die Nudelpfanne vor dem Mischen in einen Topf oder eine Schüssel umfüllen. Die Woknudeln mit Hähnchen auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen und den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

ZUTATEN

400 g	Möhren
400 g	Hähnchen-Geschnetzeltes
250 g	Bandnudeln
100 g	Cashewkerne
100 g	Erdnusscreme
1 EL	Zucker
1 EL	Limettensaft
2 Zehen	Knoblauch
1 Stück	Ingwer (3 cm)
3	Frühlingszwiebeln
1	Brokkoli
1	Zwiebel
1	Chilischote
	Raps- oder Sonnenblumenöl
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 4137 G)

Brennwert 751 kcal / 415		kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	29.7 g 5.7 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	71.8 g 18.7 g	
Eiweiß	43.7 g	
Salz	0.8 g	