

LÄNDERTYPISCH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Rotweinessig / Salz / Pfeffer / Zimt / Paprikapulver / Kreuzkümmel / Pflanzenöl / Koriander (gemahlen) / Honig / Zucker / Weizenmehl Type 405 / Muskatnuss / Senf

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Salz 300 g
- Lasagneblätter 250 g
- Couscous 150 g
- Gelierzucker 2:1 125 g
- Mandeln 70 g
- Olivenöl 250 ml
- Branntweinessig 150 ml
- Gehackte Tomaten 2 Dosen
- Buttertoast 2 Scheiben
- Steinofenbaguette 1
- Ei 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge) 1 kg
- Kartoffeln 1 kg
- Champignons 400 g
- Rhabarber 400 g
- Apfel 300 g
- Rucola 50 g
- Koriander (optional) 15 g

- Rote Bete (vorgekocht) 4 Knollen
- Petersilie 3 Töpfe
- Knoblauchzehen 10
- Rote Chilischoten 3
- Rote Zwiebeln 3
- Zwiebeln 3
- Rote Paprika 2
- Grüne Paprika 1
- Granatapfel 1
- Ingwer (2 cm) 1
- Zitrone 1
- Limette 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hackfleisch (gemischt) 800 g
- Lachsforellenfilet 500 g
- Reibekäse 250 g
- Fetakäse 200 g
- Butter 100 g
- Milch 1050 ml
- Schlagsahne 200 ml
- Camembert (je 125 g) 4

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blattspinat 400 g
- Petersilie (optional) 20 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

ROTE-BETE-KISIR



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Couscous mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen und in einer Schüssel abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. 1 EL Olivenöl dazugeben und mit einer Gabel auflockern. Abkühlen lassen.
2. Die rote Zwiebel schälen und würfeln. Die Chilischote entkernen und hacken. Die Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Den Saft dabei auffangen. Die Petersilie waschen und hacken. Den Rucola waschen und kleinzupfen. Den Feta zerkrümeln.
3. Die halbe Zitrone auspressen und den Saft mit 3 EL Olivenöl und dem aufgefangenen Granatapfelsaft verquirlen. Unter den Couscous mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.
4. Die Zwiebel, die Chili, die Rote Bete, die Granatapfelkerne, die Petersilie und den Rucola unter den Couscous mischen. Alles noch einmal kräftig abschmecken.
5. Den Salat mit den gerösteten Mandeln und dem zerkrümelten Feta garnieren und servieren.

ZUTATEN

200 g	Feta
150 g	Couscous
70 g	Mandeln
50 g	Rucola
4 EL	Olivenöl
1 Topf	Petersilie
4	Rote Bete (vorgekocht und vakuumiert)
1	Rote Zwiebel
1	Chilischote
1	Granatapfel
½	Zitrone
	Zimt
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 287 G)

Brennwert	578 kcal / 2407 kJ
Fett	35.0 g
davon ges. Fettsäuren	8.7 g
Kohlenhydrate	42.9 g
davon Zucker	14.5 g
Eiweiß	18.3 g
Salz	2.0 g

DI

KANARISCHE KARTOFFELN mit Mojo Rojo und Mojo Verde



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln in einen Topf geben und so viel Wasser angießen, dass sie geradeso bedeckt sind. Das Salz hineingeben und abgedeckt aufkochen. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Das Wasser zur Hälfte abgießen und die Kartoffeln ohne Deckel weitere 5-7 Minuten köcheln lassen, bis das restliche Wasser verdampft ist. Die Kartoffeln bekommen die typische Salzkruste und werden ein wenig runzlig.
3. **Für die Mojo Rojo** die Paprika und die Chilischote waschen, entkernen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen. Paprika, Chili, Knoblauch, den Essig, Paprikapulver und Kreuzkümmel zu einer Paste pürieren.
4. Beim Pürieren das Olivenöl nach und nach einfließen lassen, bis alles gut verbunden ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. **Für die Mojo Verde** die Paprika waschen, entkernen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen. Die Petersilie und den Koriander waschen.
6. Die Paprika, den Knoblauch, die Kräuter und das Öl pürieren. Mit Salz würzen. Die Limette auspressen und die Mojo Verde damit abschmecken.

ZUTATEN

Kanarische Kartoffeln:

- 1 kg Kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 250 g Salz

Mojo Rojo:

- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (optional)
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Rote Paprika
- 1 Chilischote
- Pfeffer

Mojo Verde:

- 15 g Koriander (optional)
- 100 ml Olivenöl
- 1 Topf Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Grüne Paprika
- 1 Limette
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 528 G)

Brennwert	707 kcal / 3051 kJ
Fett	51.4 g
davon ges. Fettsäuren	6.7 g
Kohlenhydrate	53.7 g
davon Zucker	9.0 g
Eiweiß	8.2 g
Salz	62.2 g

MI

RHABARBER-APFEL-CHUTNEY auf gebackenem Camembert



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Rhabarber putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Chilischote waschen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Die Zwiebeln im Pflanzenöl glasig anschwitzen. Den Rhabarber, die Apfelwürfel, die Chili und den Ingwer dazugeben, kurz schwenken und dann den Essig eingießen. Aufkochen lassen, den Gelierzucker dazugeben und 5 Minuten dicklich einköcheln lassen. Mit Salz und Koriander abschmecken.
3. Das Chutney heiß in sterile, ausgekochte Gläser (ca. 3 Gläser à 250 ml) füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank ist das Chutney mindestens 4 Wochen haltbar.
4. Die Camemberts auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 10 Minuten backen. Das Baguette hier nach Anleitung mitbacken.
5. Herausnehmen, kreuzweise einritzen und die Seiten etwas hochklappen. Je 1 TL Honig auf die Camemberts geben und weitere 5 Minuten backen.
6. Den gebackenen Camembert mit dem Chutney anrichten und das aufgebackene Baguette dazu reichen.

ZUTATEN

500 g	Rhabarber
300 g	Apfel
125 g	Gelierzucker 2:1
150 ml	Branntwein-Essig
2 EL	Pflanzenöl
4 TL	Honig
1 TL	Koriander (gemahlen)
4	Camemberts (je 125 g)
2	Rote Zwiebeln
1	Steinofenbaguette (zum Aufbacken)
1	Rote Chilischote
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 284 G)

Brennwert	733 kcal / 3055 kJ
Fett	45.0 g
davon ges. Fettsäuren	28.4 g
Kohlenhydrate	47.5 g
davon Zucker	17.9 g
Eiweiß	30.5 g
Salz	3.1 g

DO

KÖTTBULLAR mit Kartoffelpüree



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. 1 Zwiebel und 2 Zehen Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Toastscheiben in etwas lauwarmem Wasser einweichen.
2. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, dem Knoblauch, dem ausgedrückten Brot, dem Ei, dem Senf, 1 EL Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Mit angefeuchteten Händen aus der Fleischmasse kleine Bällchen formen. In einer großen Pfanne in 2 EL Pflanzenöl von allen Seiten braun anzubraten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Die Kartoffeln schälen, schneiden und in Salzwasser weichkochen. Anschließend abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Die Butter und 300 ml lauwarme Milch untermischen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen und grob hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Zwiebeln im Bratfett glasig andünsten. Die Pilze dazugeben und braten, bis diese weich sind. Den Knoblauch unterrühren und die Sahne und 250 ml Milch eingießen.
6. In einer Tasse 1 EL Mehl mit etwas Wasser verquirlen. Zu den Pilzen gießen und aufkochen lassen. Die Rahmchampignons mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Petersilie untermischen. Die Köttbullar hineingeben und erwärmen.
7. Die Köttbullar in der Pilz-Rahm-Sauce und mit dem Kartoffelpüree servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
800 g	Hackfleisch (gemischt)
400 g	Champignons
50 g	Butter
550 ml	Milch
200 ml	Schlagsahne
2 EL	Petersilie (tiefgekühlt)
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Weizenmehl Type 405
1 EL	Senf
3 Zehen	Knoblauch
2 Scheiben	Buttertoast
2	Zwiebeln
1	Ei
	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 783 G)

Brennwert	979 kcal / 4082 kJ
Fett	58.5 g
davon ges. Fettsäuren	18.7 g
Kohlenhydrate	61.0 g
davon Zucker	10.8 g
Eiweiß	47.4 g
Salz	1.1 g

FR

FISCH-LASAGNE



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Zwiebel im Pflanzenöl glasig anschwitzen. Den Spinat dazugeben und in der Pfanne auftauen lassen.
2. Den Knoblauch und die gehackten Tomaten dazugeben. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
3. Für die Béchamelsauce die Butter schmelzen, das Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Die lauwarml Milch eingießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. 10 Minuten sanft köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Den Fisch abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in grobe Würfel schneiden. Unter die Tomaten-Spinat-Sauce heben.
5. In einer Auflaufform dünn etwas von der Tomatensauce verteilen. Eine Schicht Lasagneblätter einlegen. Nun im Wechsel immer die Tomaten-Spinat-Sauce mit dem Fisch, der Béchamelsauce und den Lasagneblättern einschichten. Die oberste Schicht sollte Béchamel sein.
6. Die Lasagne mit dem Reibekäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30-40 Minuten goldbraun backen.

ZUTATEN

500 g	Lachsforellenfilet
400 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
250 g	Lasagneblätter
250 g	Reibekäse
100 g	Weizenmehl Type 405
50 g	Butter
500 ml	Milch
1 EL	Pflanzenöl
2 Dosen	Tomaten, fein gehackt
2 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel
	Paprikapulver
	Muskatnuss
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 518 G)

Brennwert	647 kcal / 2711 kJ
Fett	29.4 g
davon ges. Fettsäuren	18.6 g
Kohlenhydrate	55.3 g
davon Zucker	10.9 g
Eiweiß	38.9 g
Salz	2.1 g