

ÖSTERLICH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Muskatnuss, gemahlen / Currypulver / Zimt / Baharat / Puderzucker / Speisestärke / Paniermehl

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

	AUS DEM REGAL		O Petersilie	1 Topf	AUS DEM TIEFKÜHL	REGAL
	Weizenmehl Type 405	500 g	Mnoblauchzehen	4	O Blattspinat	400 g
	Dinkelmehl	230 g	Frühlingszwiebeln	3	○ Erbsen	100 g
	Rosinen (Sultaninen)	170 g	Zwiebeln	3		
	Couscous	100 g	Zucchini	2		
		100 g	Rote Paprika	1	ANSONSTEN BENÖ	TIGE ICH
	O Zucker	100 g	Zitrone	1	NOCH FOLGENDES	:
	Mandeln (gehobelt)	50 g	Zitrone	1		
	Getrocknete Tomaten	20 g				
	O Pinienkerne	20 g	AUS DEM KÜHLREGAL			
	Rum	20 ml				
	○ Vanillinzucker	1 Pck.	Lachsfilet	600 g		
	C Eier	8	_	00-500 g		
	<u> </u>	· ·	Räuchertofu	200 g		·
			○ Tofu	200 g		
	AUS DEM OBST- & GEMÜSE- SORTIMENT Kartoffeln (festkochend) 600 g		Butter	190 g		
			O Pflanzlicher Joghurt	150 g		
			Crème fraîche	100 g		
	○ Möhren	600 g	○ Schmelzkäse	50 g		
	Grüner Spargel	300 g	Parmesan	30 g		
	Mini-Romarispen-		○ Milch	250 ml		
	tomaten	200 g	Frischer Blätterteig	1 Rolle		
	 Datteltomaten 	100 g		1		
	Blattspinat	100 g				





SPINAT-TARTELETTES mit Eiern, Kräutern und Gemüse







4 Portionen

30 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Den Spinat auftauen lassen und ausdrücken. Den Blätterteig in 4 gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- Die Zucchini waschen und die Möhre schälen. Beide mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
- 3. Die Erbsen 2 Minuten blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.
- Das Gemüse so auf den Teigstücken verteilen, dass in der Mitte Platz für ein Ei bleibt. Vorsichtig in die Mitte jeder Tartelette ein Ei schlagen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- 5. Die Tartelettes im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.

ZUTATEN

100 g	Frischer Blattspinat
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)
20 g	Getrocknete Tomaten
1 Rolle	Frischer Blätterteig
4	Eier
1	Zucchini
1	Möhre
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 226 G)

Brennwert	386 kcal / 1614 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	22.4 g 10.0 g
Kohlenhydrate davon Zucker	32.2 g 5.8 g
Eiweiß	11.9 g
Salz	0.6 g



OSTERBROT MAZANEC





Weizenmehl Type 405



4 Portionen

55 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Rosinen am Vortag in Rum einlegen.
- 200 ml Milch leicht erwärmen. Die Hefe mit dem Zucker in etwas warmer Milch schmelzen lassen. Die Hefemischung mit der Butter, 3 Eiern, dem Vanillinzucker, 1 Prise Muskat, 1 Prise Salz und dem Mehl zu einem Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort rund 2 Stunden gehen lassen.
- Die Mandeln hacken und mit den Rosinen in den Teig kneten. Den Teig halbieren, einen runden Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit einer umgedrehten Schüssel abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.
- 1 Ei trennen, das Eigelb und die übrige Milch verquirlen. Die Laibe kreuzweise einschneiden und mit der Mischung bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 40 Minuten backen. Zum Schluss mit Mandeln und Puderzucker dekorieren.

ZUTATEN

500 g

B	
150 g	Rosinen oder Sultaninen
120 g	Butter
100 g	Zucker
100 g	Mandeln
50 g	Mandeln, gehobelt
250 ml	Milch
2 cl	Rum
1 Pck.	Vanillinzucker
4	Eier
1	Hefewürfel
	Muskatnuss, gemahlen
	Puderzucker
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 356 G)

Brennwert	1094 kcal / 4591 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	40.9 g 18.16 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	148.8 g 60.3 g	
Eiweiß	24.0 g	
Salz	0.5 g	



VEGANE OSTER-QUICHE mit Möhren und grünem Spargel







4 Portionen

50 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Das Mehl, 80 ml Olivenöl und ½ TL Salz mit 100 ml warmem Wasser verrühren und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig in eine mit Mehl bestäubte Tarteform (Durchmesser 24 cm) auslegen, überstehenden Rand mit einem Messer sauber abschneiden. Den Teig im Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten vorbacken.
- Den Spargel waschen, grob in Stücke oder Streifen schneiden und ca. 3 Minuten in Salzwasser blanchieren.
- Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken.
- Die Zwiebel- und Knoblauchstücke in der Pfanne mit Olivenöl anbraten, die Möhren zugeben und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten mitdünsten.
- Den Tofu mit pflanzlichem Joghurt und der Speisestärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 7. 2/3 der Möhren und Spargel auf den vorgebackenen Teig geben. Die Tofucreme darüber gießen, mit dem restlichen Gemüse garnieren und die vegane Quiche ca. 35 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen.

ZUTATEN

300 g	Grüner Spargel
300 g	Möhren
230 g	Dinkelmehl
200 g	Räuchertofu
200 g	Tofu
150 g	Pflanzlicher Joghurt
110 ml	Olivenöl
2 EL	Speisestärke
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 363 G)

Brennwert	664 kcal / 2772 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	38.1 g 3.8 g
Kohlenhydrate davon Zucker	50.1 g 6.2 g
Eiweiß	27.8 g
Salz	0.8 g



LACHSFILET-PFANNE mit Spinat-Käse-Sahnesauce und Butterkartoffeln

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen, anschließend abgießen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl und 1 Prise Zucker glasig dünsten. Den Schmelzkäse und die Crème fraîche dazugeben und verrühren.
- 3. Den Spinat hinzufügen und auf kleiner Hitze 5 Minuten köcheln, bis der Spinat aufgetaut ist. Die Datteltomaten halbieren und zugeben.
- Den Lachs grob würfeln, in der Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten und zur Spinat-Sauce geben. Zugedeckt weitere 5 Minuten köcheln.
- Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, vorsichtig unter die Spinat-Sauce rühren. Mit etwas Zitronensaft (frisch gepresst), Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 6. Die Butter für die Kartoffeln im Topf aufschäumen lassen, das Paniermehl und die Kartoffeln zugeben und alles gut durchschwenken.
- 7. Den Spinat-Lachs und die Kartoffeln anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen und dem geriebenen Käse bestreut servieren.







4 Portionen

nen 30 Minuten

Leicht

ZUTATEN

600 g	Lachsfilet	
600 g	Kartoffeln, festkochend	
400 g	Blattspinat (tiefgekühlt)	
100 g	Datteltomaten	
100 g	Crème fraîche	
70 g	Butter	
50 g	Schmelzkäse	
30 g	Parmesan	
20 g	Pinienkerne	
3 EL	Olivenöl	
2 EL	Paniermehl	
3	Frühlingszwiebeln	
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
1/2	Zitrone	
	Muskatnuss, gemahlen	
	Zucker	
	Salz	
	Pfeffer	

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 545 G)

Brennwert	800 kcal / 3333 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	50.1 g 21.4 g
Kohlenhydrate davon Zucker	37.5 g 6.9 g
Eiweiß	46.0 g
Salz	1.7 g



LAMMFILETS mit Gemüse-Couscous







4 Portionen

n 25 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die Möhren schälen. Die Paprika waschen und entkernen, die Zucchini putzen. Möhren, Paprika und Zucchini würfeln. Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Die Zwiebeln in 2 TL Olivenöl andünsten, die Möhren- und die Paprikawürfel hinzugeben und 5 Minuten braten. Die Zucchiniwürfel dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Zum Schluss den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse mit Chilisalz und Pfeffer würzen.
- Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Das gebratene Gemüse, die Tomaten und die Sultaninen untermischen und alles kräftig mit Chilisalz, Pfeffer, Zimt, Baharat und Curry würzen.
 1/2 Zitrone auspressen und den Gemüse-Couscous nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen.
- Die Lammfilets etwa 4 Minuten in 2 TL Öl rundum scharf anbraten.
 Die Filets danach kurz ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5. Die Lammfilets aufschneiden und mit dem Gemüse-Couscous servieren.

ZUTATEN

400-500 g	Lammfilets	
200 g	${\sf Mini\text{-}Romarispentomaten}$	
100 g	Couscous	
2 EL	Sultaninen	
4 TL	Olivenöl	
½ Topf	Petersilie	
2	Knoblauchzehen	
2	Möhren	
1	Zwiebel	
1	Rote Paprika	
1	Zucchini	
1/2	Zitrone	
	Baharatgewürz	
	Curry	
	Zimt	
	Chilisalz	
	Pfeffer	

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 367 G)

Brennwert	439 kcal / 1838 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	15.2 g 3.6 g
Kohlenhydrate davon Zucker	42.8 g 21.9 g
Eiweiß	28.4 g
Salz	5.3 g