

ITALIENISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Muskatnuss, gemahlen / Honig / Gemüsebrühe / Weizenmehl

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Spaghetti 500 g
- Risottoreis 300 g
- H-Schmand 300 g
- Getrocknete Tomaten 200 g
- Oliven 80 g
- Pinienkerne 50 g
- Cashewkerne 50 g
- Tomatenmark 30 g
- Senf 5 g
- Tomatensaft 300 ml
- Weißwein 150 ml
- Rotwein 100 ml
- Gehackte Tomaten 1 ½ Dosen
- Ei 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Grüne Bohnen 800 g
- Kartoffeln 700 g
- Champignons 550 g
- Zucchini 500 g
- Suppengrün 250 g

- Knoblauchzehen 13
- Zwiebeln 3
- Zitronen 2
- Rote Zwiebel 1
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Lachsfilet 500 g
- Rinderhackfleisch 350 g
- Parmesan 160 g
- Mozzarella 125 g
- Butter 10 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Kräuter 75 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



LACHS „ITALIENISCHE ART“



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend schälen und vierteln.
2. Die Kartoffeln in einer beschichteten Pfanne mit 3 EL Olivenöl rundherum leicht anbraten. 4 Knoblauchzehen schälen, in feine Scheiben schneiden und kurz vor Ende der Bratzeit mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend warm stellen.
3. Das Lachsfilet in 4 Filets schneiden, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Seite (ohne Haut) mehlieren.
4. Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
5. Die Zitrone heiß abwaschen und in feine Scheiben schneiden. Die Pinienkerne grob hacken. Den restlichen Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Mit den Zitronenscheiben und den Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne anrösten. Die Lachsfilets dazugeben und fertigbraten.
6. Die Lachsfilets mit den Knoblauchkartoffeln, den Zitronenscheiben und Pinienkernen anrichten. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

700 g	Kartoffeln
500 g	Lachsfilet (mit Haut)
50 g	Pinienkerne
10 EL	Olivenöl
2 EL	Weizenmehl Type 405
8	Knoblauchzehen
1	Zitrone
½ Topf	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 379 G)

Brennwert	738 kcal / 3120 kJ
Fett	46,4 g
davon ges. Fettsäuren	7,3 g
Kohlenhydrate	41,3 g
davon Zucker	2,9 g
Eiweiß	38,7 g
Salz	0,3 g



ZITRONENRISOTTO mit gerösteten Champignons



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen und zu feinem Mus pürieren.
2. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anrösten, salzen und pfeffern.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in der Pfanne mit 2 EL Olivenöl glasig andünsten. Den Risottoreis zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen.
4. Die Gemüsebrühe nach und nach kellenweise dazugießen und das Risotto ca. 15-18 Minuten einkochen lassen.
5. Die Zitrone heiß abwaschen. Die Schale fein abreiben und zum Risotto geben. Die Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls zum Risotto geben. Das Cashewmus unterrühren und die gerösteten Champignons unterheben.
6. Das vegane Zitronenrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

300 g	Champignons (braun)
300 g	Risottoreis, alternativ: Milchreis
50 g	Cashewkerne
1 l	Gemüsebrühe
150 ml	Weißwein (vegan)
4 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1	Zwiebel
2 Zweige	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 306 G)

Brennwert	365 kcal / 1520 kJ
Fett	20,4 g
davon ges. Fettsäuren	3,1 g
Kohlenhydrate	30 g
davon Zucker	2,8 g
Eiweiß	7,3 g
Salz	3,7 g



BOHNENSALAT

mit getrockneten Tomaten und Oliven



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Bohnen putzen und waschen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Das Wasser abgießen und die Bohnen mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre grüne Farbe behalten.
2. Die Oliven in Scheiben schneiden und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.
3. Für das Dressing das Olivenöl, den Essig, den Senf und den Honig miteinander vermengen. Die Petersilie abbrausen, fein hacken und mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln unter das Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Bohnen in einer Schüssel mit den getrockneten Tomaten und den Oliven vermengen. Mit dem Dressing begießen, vermengen und den Bohnensalat mindestens 60 Minuten durchziehen lassen.
5. Den Parmesan hauchdünn hobeln und vor dem Servieren über den Salat geben.

ZUTATEN

800 g	grüne Bohnen
200 g	Getrocknete Tomaten
80 g	Oliven
80 g	Parmesan
6 EL	Olivenöl
4 EL	Balsamico
2 TL	Honig
1 TL	Senf
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½ Topf	Petersilie
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 281 G)

Brennwert	513 kcal / 2129 kJ
Fett	36,7 g
davon ges. Fettsäuren	8,7 g
Kohlenhydrate	23,2 g
davon Zucker	15,8 g
Eiweiß	15,8 g
Salz	3,5 g



SPAGHETTI

mit Champignon-Bolognese



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Suppengrün putzen und sehr fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Champignons putzen und hacken.
2. Die Zwiebelwürfel und das Suppengrün in heißem Öl anbraten. Die Pilze dazugeben und braten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Knoblauch pressen und kurz mit anbraten.
3. Das Tomatenmark unterrühren. Mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Den Tomatensaft und die Brühe dazugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen und gut abtropfen lassen. Die Spaghetti mit der Champignon-Bolognese vermengen und mit frisch gehobeltem Parmesan und Basilikumblättern garniert servieren.

ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 250 g Suppengrün (Porree, Sellerie, Möhren)
- 250 g Champignons
- 80 g Parmesan
- 300 ml Tomatensaft
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rotwein
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Basilikum zum Garnieren
- Pfeffer
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 396 G)

Brennwert	489 kcal / 2048 kJ
Fett	17,2 g
davon ges. Fettsäuren	4,9 g
Kohlenhydrate	54,7 g
davon Zucker	8,3 g
Eiweiß	19,8 g
Salz	2,2 g



ZUCCHINI-LASAGNE



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und längs in fingerdicke Scheiben schneiden. Auf Küchenpapier legen und kräftig salzen, damit die Zucchini Wasser abgeben und 45 Minuten ruhen lassen.
2. Das Hackfleisch mit dem Olivenöl bei starker Hitze krümelig in einem großen Topf anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, kleinschneiden und dazugeben. Das Tomatenmark dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und die gehackten Tomaten zugeben und mit einem Kochlöffel im Topf zerkleinern.
3. Das Tomaten-Hackfleisch mit Kräutern abschmecken, mit Pfeffer und Salz nachwürzen und bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen.
4. Den Schmand, Reibekäse und das Ei zu einer Creme verrühren. Mit Pfeffer, Salz und etwas Muskat abschmecken.
5. Das Salz von den Zucchinischeiben abwaschen und trocken tupfen.
6. Die Zucchinischeiben in einer gefetteten Auflaufform mit je einer waagerechten und einer senkrechten Reihe aufeinanderfolgend auslegen. Zwischen den Zucchinischichten die Schmandcreme und das Hackfleisch in die Form geben und verteilen. Solange im Wechsel stapeln, bis alles aufgebraucht und die letzte Schicht mit Creme bedeckt ist.
7. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und obenauf verteilen. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen für bei 180 °C Ober- und Unterhitze 30 Minuten goldbraun backen.
8. Nach dem Backen die Lasagne schneiden und vorsichtig auf die Teller heben. Mit frischen Basilikumblättern bestreut servieren.

ZUTATEN

500 g	Zucchini
350 g	Rinderhackfleisch
300 g	H-Schmand
100 g	Reibekäse
75 g	Kräuter (TK)
1 ½ Dosen	gehackte Tomaten
1	Ei
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Mozzarella
3 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Butter
1 TL	Muskatnuss, gemahlen
2 Zweige	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 571 G)

Brennwert	675 kcal / 2809 kJ
Fett	47,6 g
davon ges. Fettsäuren	22,1 g
Kohlenhydrate	23,4 g
davon Zucker	11,9 g
Eiweiß	37,3 g
Salz	1,7 g