



HÖLLISCH FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Pflanzenöl / Weißer Balsamico-Essig / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, scharf / Paprikapulver, edelsüß / Currypulver / Garam Masala / Kurkumapulver / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Spaghetti 500 g
- Weizenmehl 400 g
- Reis 300 g
- Basmatireis 100 g
- Senf 50 g
- Rote Konfitüre 30 g
- Rote Peperoni (geschnitten) 20 g
- Lakritze 20 g
- Tomatenmark 10 g
- Gehackte Tomaten 200 ml
- Sprudelwasser 50 ml
- Eier 4
- Grüne Oliven 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Champignons (braun) 320 g
- Tomaten 260 g
- Petersilie 1 Topf
- Rote Paprika 10
- Knoblauchzehen 6
- Zwiebeln 5

- Kleine Kartoffeln 4
- Bananen 4
- Hokkaidokürbisse (klein) 4
- Avocados 2
- Äpfel 2
- Frühlingszwiebel 2
- Möhre 1
- Süßkartoffel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Rinder-Hackfleisch 500 g
- Schlagsahne 200 g
- Milch 3,8 % Fett 750 ml
- Dry-Aged-Steaks vom Simmentaler Rind 4
- Gouda 2 Scheiben

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen 300g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



MO

GEFÜLLTE GRUSELPAPRIKA



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanleitung garkochen und abgießen.
2. Die Paprika waschen, den oberen Teil mit Stiel als Deckel ausschneiden und das Kerngehäuse und die Scheidewände entfernen.
3. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Das Hackfleisch mit dem gekochten Reis und den gebratenen Zwiebeln vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Ei hinzufügen und alles gründlich miteinander vermengen.
4. Die Hackfleischmasse in die Paprikaschoten geben und den Deckel wieder aufsetzen. Mit einem scharfen Messer gruselige Gesichter aus den Schoten schneiden.
5. Die Paprika in eine ofenfeste Form stellen, mit der Gemüsebrühe und den gehackten Tomaten aufgießen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.

ZUTATEN

500 g	Rinder-Hackfleisch
100 g	Basmatireis
200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Gehackte Tomaten
8	Rote Paprika
1	Zwiebel
1	Ei
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 284 G)

Brennwert	256 kcal / 1066 kJ
Fett	13.5 g
davon ges. Fettsäuren	2.4 g
Kohlenhydrate	15.3 g
davon Zucker	11.4 g
Eiweiß	15.3 g
Salz	0.9 g

DI

GEFÜLLTER HOKKAIDOKÜRBIS mit Reis



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kürbisse waschen und mit einem scharfen Messer den Deckel abschneiden. Die Kerne herauslöfeln. Mit einem kleinen Messer das Kürbisfleisch herausschaben und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, würfeln und in der Pfanne mit 6 EL Öl kurz andünsten. Den Reis dazugeben und mit Garam Masala, Curry und Kurkuma würzen. Den Reis leicht anrösten lassen und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Reis ca. 15 Minuten köcheln lassen bis er gar ist, dabei sollte die Brühe verdampfen.
3. Die Champignons putzen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Champignons, die Frühlingszwiebel und die Kürbiswürfel mit 4 EL Öl in der Pfanne für 4 Minuten dünsten.
4. Den Reis und das Gemüse vermengen und in die Kürbisse füllen. Den Deckel aufsetzen und die Kürbisse bei 200 °C Umluft für 35-45 Minuten im Ofen garen.

ZUTATEN

320 g	braune Champignons
300 g	Reis
1 l	Gemüsebrühe
1 TL	Garam Masala
1 TL	Currypulver
10 EL	Rapsöl
2 Msp.	Kurkumapulver
4	kleine Hokkaidokürbisse (ca. 2 kg)
2	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 430 G)

Brennwert	479 kcal / 1995 kJ
Fett	31.3 g
davon ges. Fettsäuren	2.5 g
Kohlenhydrate	39.9 g
davon Zucker	9.7 g
Eiweiß	7.3 g
Salz	3.3 g

MI



HALLOWEEN-PFANNKUCHEN mit Banane und Marmelade



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, die Eier und die Milch mit 1 Prise Salz zu einem glatten Teig rühren. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Nochmals verrühren und 1 Schuss Mineralwasser zufügen.
3. Die Pfannkuchen nacheinander in einer geölten Pfanne von beiden Seiten ausbacken.
4. Die Bananen schälen. Die Pfannkuchen auf der Innenseite mit der Konfitüre bestreichen, je Pfannkuchen eine ganze Banane auflegen und die Pfannkuchen aufrollen. Quer in Stücke schneiden und hinlegen.
5. Für die Deko, die Lakritze in Scheiben schneiden und als Augen auf die Pfannkuchen-Röllchen legen.

ZUTATEN

750 ml	Milch 3,8 % Fett
400 g	Weizenmehl Type 405
3	Eier
4	Bananen
2 - 3 EL	Rote Konfitüre, z.B. Himbeere, Erdbeere
1 - 2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Sprudelwasser
1 Prise	Salz
	Lakritze

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 431 G)

Brennwert	687 kcal / 2895kJ
Fett	17.3 g
davon ges. Fettsäuren	6.3 g
Kohlenhydrate	109.3 g
davon Zucker	34.5 g
Eiweiß	20.6 g
Salz	0.6 g

DO

SPAGHETTI-MONSTER

mit Avocado-Erbsen-Sauce



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Die Erbsen und die Sahne hinzufügen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Die Avocado schälen, den Kern lösen und das Fruchtfleisch zerdrücken. Unter die Erbsen-Sahne-Mischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.
4. Die Spaghetti abgießen und in die Sauce rühren. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.
5. Für die Monster-Gesichter aus den Käsescheiben Kreise ausstechen, die Oliven in Ringe schneiden und beides zusammen als Augen auf den Spaghetti dekorieren. Für den Deko-Mund halbe Tomatenscheiben verwenden.

ZUTATEN

- 500 g** Spaghetti
- 300 g** Erbsen (TK)
- 200 g** Schlagsahne
- 2 EL** Olivenöl
- 2 Scheiben** Gouda
- ½ Topf** Petersilie
- 4** Grüne Oliven
- 2** Avocados (reif)
- 2** Zwiebeln
- 1** Tomate
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 426 G)

Brennwert	783 kcal / 3258 kJ
Fett	50.7 g
davon ges. Fettsäuren	16.1 g
Kohlenhydrate	56.3 g
davon Zucker	10.1 g
Eiweiß	17.7 g
Salz	0.4 g



FR

HÖLLISCH-SCHARFES STEAK mit Kartoffelgeistern



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die scharfe Sauce die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Die Äpfel, die Möhren und den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Das vorbereitete Gemüse, die Äpfel und die abgetropften Peperoni-Stücke pürieren. Das Tomatenmark, den Essig und den Senf unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
2. Für die Kartoffelgeister die Kartoffeln und die Süßkartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den Kartoffelscheiben mit einem Messer dreieckige oder mit einer Lochtülle runde Augen und Mäuler ausschneiden oder ausstechen.
3. Die Kartoffelgeister in einer Schüssel mit Öl mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 150°C Umluft 25-30 Minuten knusprig backen. Zwischendurch einmal wenden.
4. Das Steak ca. 20 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Die Steaks trocken tupfen und in einer sehr heißen Pfanne mit Pflanzenöl von jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten. Die Steaks im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Umluft ca. 15 Minuten (Medium) garen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
5. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit der scharfen Sauce und den Kartoffelgeistern anrichten.

ZUTATEN

200 g	Tomaten
50 g	Senf
2-3 EL	Weißer Balsamico-Essig
2 EL	Pflanzenöl
1-2 EL	Rote Peperoni, geschnitten
1 EL	Tomatenmark
4	Dry-Aged-Steaks vom Simmentaler Rind
4	kleine Speisekartoffeln
4	Knoblauchzehen
2	rote Paprika
2	Äpfel
1	Möhre
1	Süßkartoffel
	Paprikapulver, scharf
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 584 G)

Brennwert	630 kcal / 2649 kJ
Fett	17.2 g
davon ges. Fettsäuren	5.6 g
Kohlenhydrate	50.9 g
davon Zucker	18.7 g
Eiweiß	63 g
Salz	1.1 g