



# FESTLICH DURCH DIE OSTER-WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Zimt / Muskatnuss, gemahlen / Speisestärke / Paniermehl / Puderzucker / Zucker

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 700 g
- Dinkelmehl 230 g
- Sultaninen 200 g
- Zucker 110 g
- Mandeln 100 g
- Tomatenmark 50 g
- Mandeln, gehobelt 50 g
- Getrocknete Tomaten 20 g
- Pinienkerne 20 g
- Bienenhonig 5 g
- Rum 20 ml
- Vanillezucker 1 Päckchen
- Backpulver 1 Päckchen
- Gehackte Tomaten 1 Dose
- Eier 8
- Peperoni aus dem Glas 1

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln (festkochend) 600 g
- Möhren 400 g
- Grüner Spargel 300g

- Blattspinat 100 g
- Datteltomaten 100 g
- Petersilie 1 Topf
- Pfefferminze 1 Topf
- Zwiebeln 4
- Knoblauchzehen 4
- Frühlingszwiebeln 3
- Zucchini 1
- Zitrone 1
- Salatherz Mini-Romana 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Lachsfilet 600 g
- Rinderhackfleisch 500 g
- Joghurt 3,5 % 200 g
- Tofu 200 g
- Räuchertofu 200 g
- Butter 200 g
- Pflanzlicher Joghurt 150 g
- Crème fraîche 100 g
- Schmelzkäse 50 g
- Parmesan 30 g
- Milch 250 ml

- Frischer Blätterteig 1 Rolle
- Hefewürfel 1

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Blattspinat 400 g
- Erbsen 100 g

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---

MO

## SPINAT-TARTELETTES mit Eiern, Kräutern und Gemüse



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Spinat auftauen lassen und ausdrücken. Den Blätterteig in 4 gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
2. 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.
4. 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	Blattspinat, frisch
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)
20 g	Getrocknete Tomaten
1 Rolle	Frischer Blätterteig
4	Eier
1	kleine Zucchini
1	kleine Möhre
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 226 G)

Brennwert	386 kcal / 1614 kJ
Fett	22.4 g
davon ges. Fettsäuren	10 g
Kohlenhydrate	32.2 g
davon Zucker	5.8 g
Eiweiß	11.9 g
Salz	0.6 g

DI

## OSTERBROT MAZANEC



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Rosinen am Vortag in Rum einlegen.
2. 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.
3. Die Mandeln hacken und mit den Rosinen in den Teig kneten. Den Teig halbieren, 1 runden Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit einer umgedrehten Schüssel abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.
4. 1 Ei trennen, das Eigelb und die übrige Milch verquirlen. Die Laibe kreuzweise einschneiden und mit der Mischung bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 40 Minuten backen. Zum Schluss mit Mandeln und Puderzucker dekorieren.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>150 g</b>	Rosinen oder Sultaninen
<b>120 g</b>	Butter
<b>100 g</b>	Zucker
<b>100 g</b>	Mandeln
<b>50 g</b>	Mandeln, gehobelt
<b>250 ml</b>	Milch
<b>2 cl</b>	Rum
<b>1 Pck.</b>	Vanillezucker
<b>4</b>	Eier
<b>1</b>	Hefewürfel
	Puderzucker
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 356 G)

Brennwert	1094 kcal / 4591 kJ
Fett	40.9 g
davon ges. Fettsäuren	18.6 g
Kohlenhydrate	148.8 g
davon Zucker	60.3 g
Eiweiß	24 g
Salz	0.5 g



MI

## VEGANE OSTER-QUICHE

auf Möhren und grünem Spargel



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, 80 ml Olivenöl und ½ TL Salz mit 100 ml warmem Wasser verrühren und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig in eine mit Mehl bestäubte Tartform (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.
3. Den Spargel waschen, grob in Stücke oder Streifen schneiden und ca. 3 Minuten in Salzwasser blanchieren.
4. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken.
5. Die Zwiebel- und Knoblauchstücke in der Pfanne mit Olivenöl anbraten, die Möhren zugeben und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten mitdünsten.
6. 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

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

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 363 G)

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

DO



## ORIENTALISCHE WRAPS



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig mit 100 ml Wasser in einer Schüssel zu einem Teig kneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 15 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. Den Teig in 8 Kugeln teilen und jeweils rund ausrollen. In einer beschichteten Pfanne nacheinander ausbacken und abkühlen lassen.
3. Für die Füllung, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni in Ringe schneiden.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, das Hackfleisch hineingeben und von allen Seiten kurz anbraten.
5. Die Sultaninen, das Tomatenmark, den Honig und die gehackten Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und ca. 15 Minuten schmoren lassen.
6. Die Petersilie und die Minze abbrausen, grob schneiden und zum Schluss unter die Hackfleisch-Mischung geben. Die Salatherzen waschen und vom Strunk zupfen.
7. Die Füllung und ein paar Salatblätter auf die Wraps geben, die Wraps zusammenklappen und mit einem Klecks Joghurt und Peperonischeiben garniert servieren.

### ZUTATEN

#### Für den Teig:

200 g	Weizenmehl Type 405
3 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
½ Pck.	Backpulver

#### Für die Füllung:

500 g	Rinderhackfleisch
200 g	Joghurt, 3,5 %
50 g	Sultaninen
50 g	Tomatenmark
5 TL	Bienenhonig
1 TL	Olivenöl
2-3 Zweige	Minze
1 Topf	Petersilie
1 Dose	Tomaten, fein gehackt
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Salatherz, Mini-Romana
1	Peperoni aus dem Glas
	Zimt
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 417 G)

Brennwert	738 kcal / 3086 kJ
Fett	37.2 g
davon ges. Fettsäuren	5.9 g
Kohlenhydrate	65.1 g
davon Zucker	27.1 g
Eiweiß	33.1 g
Salz	2 g

FR

## LACHSFILET-PFANNE

auf Spinat-Käse-Sahnesauce und Butterkartoffeln



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen, anschließend abgießen.
2. 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.
4. Den Lachs grob würfeln, in der Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten und zur Spinat-Sauce geben. Zugedeckt weitere 5 Minuten köcheln.
5. 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.

### ZUTATEN

600 g	Kartoffeln, festkochend
600 g	Lachsfilet
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
½	Zitrone
	Muskatnuss, gemahlen
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 545 G)

Brennwert	800 kcal / 3333 kJ
Fett	50.1 g
davon ges. Fettsäuren	21.4 g
Kohlenhydrate	37.5 g
davon Zucker	6.9 g
Eiweiß	46 g
Salz	1.7 g