



ÖSTERLICH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Muskatnuss, gemahlen / Thymian (optional) / frische Lorbeerblätter (optional) / Gemüsebrühe / 1 Brötchen (altbacken) / Zucker

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Kerne 50 g
- Mayonnaise 50 g
- Senf 15 g
- Brot 8 Scheiben
- Mais 1 Dose
- Eier 16
- Gewürzgurken 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Blattsalat 200 g
- Babyspinat 100 g
- Frühlingszwiebeln 1 Bund
- Petersilie 1 Topf
- Schnittlauch 1 Topf
- Basilikum 1 Topf
- Knoblauchzehen 10
- Möhren (klein) 8-10
- Zwiebeln 5
- Rote Paprika 4
- Schalotten 3
- Kartoffeln 2

- Zucchini 2
- Knollensellerie 1
- Aubergine 1
- Zitrone 1
- Apfel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hackfleisch (gemischt) 1 kg
- Garnelenspieße (gewürzt) 440 g
- Bacon 300 g
- Schlagsahne 150 g
- Joghurt Natur 100 g
- Crème fraîche 50 g
- Frischer Mürbeteig 1 Rolle

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie etc.) 100 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



MO

RATATOUILLE-TARTE

mit Zucchini, Aubergine und Paprika



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Eine mit Öl gefettete Tarteform (Ø 26–28 cm) mit dem Mürbeteig auslegen.
2. Die Zucchini und die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und klein schneiden.
3. Die Gemüsescheiben abwechselnd in die Form legen, um ein rosenähnliches Muster zu erzeugen – dabei vom Rand zur Mitte arbeiten. Den Knoblauch verteilt zwischen die Scheiben drücken.
4. Die Tarte mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Ggf. mit Thymianzweigen und Lorbeerblättern belegen.
5. Die Ratatouille-Tarte im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen. Vor dem Servieren noch mit etwas Olivenöl beträufeln.

ZUTATEN

- 2-3 TL Olivenöl
- 2-3 Zweige Thymian (optional)
- 2 frische Lorbeerblätter (optional)
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Rolle frischer Mürbeteig
- 1 Aubergine
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 353 G)

Brennwert	595 kcal / 2487 kJ
■ Fett	28.4 g
davon ges. Fettsäuren	11.3 g
■ Kohlenhydrate	72.8 g
davon Zucker	28.5 g
■ Eiweiß	7.6 g
■ Salz	0.9 g

DI

KRÄUTERSUPPE

mit Spinat



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und grob hacken. Den Apfel und die Kartoffeln schälen und klein würfeln.
2. Die Schalotte und den Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Apfel- und Kartoffelstücke dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 25 Minuten köcheln lassen.
3. Den Spinat waschen, mit kochendem Wasser aufgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Kräuter waschen und mit dem Spinat grob hacken.
4. Die Kräuter in die Suppe einrühren, die Sahne eingießen und die Kräutersuppe kurz aufkochen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Die Kräutersuppe auf den Tellern verteilen. Mit je 1 EL Crème fraîche und frischen Basilikumblättern garniert servieren.

ZUTATEN

- 100 g Babyspinat
- 100 g Kräuter (tiefgekühlt), z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Dill
- 100 g Schlagsahne
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Crème fraîche
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 Zweige Basilikum
- 2 Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- Muskatnuss, gemahlen
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 350 G)

Brennwert 251 kcal / 1042 kJ

■ Fett	17.9 g	
davon ges. Fettsäuren	9 g	
■ Kohlenhydrate	16.4 g	
davon Zucker	6 g	
■ Eiweiß	4.2 g	
■ Salz	1.4 g	

MI

SELBSTGEMACHTER EIERSALAT AUF BROT



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Eier ca. 9 Minuten hart kochen, ggf. mit kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen.
2. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
3. Die Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und Gewürzgurken hineingeben. Mit Mayonnaise, Senf und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Nach Belieben mit etwas Gurkenwasser abschmecken. Den Salat im Kühlschrank 20 Minuten oder länger ziehen lassen.
4. Den Knoblauch schälen, in eine kleine Schüssel pressen und mit Olivenöl und Salz vermischen. Die Brotscheiben mit dem Knoblauchöl beträufeln und auf der öligen Seite in einer beschichteten Pfanne rösten.
5. Den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und vor dem Servieren unter den Eiersalat heben. Mit den gerösteten Brotscheiben servieren.

ZUTATEN

5 EL	Mayonnaise
4 EL	Olivenöl
1 EL	Crème fraîche
1 TL	Senf
8 Scheiben	Brot
1 Topf	Schnittlauch
10	Eier
4	Gewürzgurken
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 317 G)

Brennwert	651 kcal / 2711 kJ
Fett	40.8 g
davon ges. Fettsäuren	7.7 g
Kohlenhydrate	49.1 g
davon Zucker	4.1 g
Eiweiß	18.5 g
Salz	2.5 g



DO

GARNELEN-SPIESSE

mit Kopfsalat und geschmortem Paprika-Mais



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Mais über ein Sieb gut abtropfen lassen. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, den Mais, die Paprikasteifen und den Knoblauch hinzugeben und kurz anbraten. Die Frühlingszwiebeln hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Den Salat waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Die Zitrone gründlich waschen, den Saft auspressen und von der Hälfte die Schale abreiben. Die Hälfte des Zitronensaftes mit dem Zitronenabrieb, dem Joghurt, der Sahne und 1 EL Sonnenblumenöl vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Salat und das gebratene Gemüse mit dem Dressing vermengen. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und den Salat damit bestreuen.
6. Die Garnelenspieße in einer Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten anbraten. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und zum Salat servieren.

ZUTATEN

440 g	Garnelen-Spieße (gewürzt)
200 g	Blattsalat
100 g	Joghurt Natur
50 g	Kerne
50 ml	Schlagsahne
2 EL	Sonnenblumenöl
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Dose	Mais
2	rote Paprikas
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
	Zucker
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 433 G)

Brennwert	452 kcal / 1885 kJ
Fett	21.7 g
davon ges. Fettsäuren	4.8 g
Kohlenhydrate	22.7 g
davon Zucker	16.4 g
Eiweiß	35.0 g
Salz	1.6 g

FR



FALSCHER HASE IM SPECKMANTEL



4 Portionen



140 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

1. 4 Eier ca. 5 Minuten lang kochen, abschrecken und vorsichtig pellen. Das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben.
2. 2 Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie zum Fleisch geben. Die 2 ungekochten Eier, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver untermischen.
3. Die Frischhaltefolie auslegen. Darauf die Speckstreifen auslegen, am besten überlappend oder überkreuz, so dass eine rechteckige Fläche aus Speck entsteht, die etwas breiter als der spätere Hackbraten ist.
4. Die gewürzte Hackmasse auf die Speckstreifen legen. In der Mitte der Hackmasse die 4 gekochten Eier der Länge nach aufreihen. Mithilfe der Folie alles so aufrollen, dass das Hackfleisch die Eier umschließt und eine mit Speck ummantelte Fleischrolle entsteht. Die Folie entfernen und die Fleischrolle mit der „Nahtseite“ nach unten in einen großen Bräter legen.
5. Restliche Zwiebeln, 4 Möhren und den Sellerie schälen, grob würfeln und um den Hackbraten verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 1 Stunde backen.
6. Den Bräter mit 400 ml Wasser angießen, ggf. mit Backpapier abdecken und weitere 30-45 Minuten backen. Die restlichen Möhren, schälen, den grünen Strunk behalten, mit etwas Öl einpinseln und ca. 40 Minuten im Ofen mitbacken.
7. Den Hackbraten aufschneiden und mit dem Bratensaft und dem Gemüse servieren.

ZUTATEN

1 kg	Hackfleisch (gemischt)
300 g	Bacon
1 EL	Senf
1 TL	Olivenöl
1 Knolle	Sellerie
½ Topf	Petersilie
8-10	kleine Möhren
6	Eier
5	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
1	Brötchen (altbacken)
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 717 G)

Brennwert	1037 kcal / 4309 kJ
Fett	73.4 g
davon ges. Fettsäuren	18.2 g
Kohlenhydrate	24.7 g
davon Zucker	13.4 g
Eiweiß	65.3 g
Salz	4.5 g