



FESTLICH DURCH DIE OSTER-WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Balsamico / Weißweinessig / Sojasauce oder Würze / Salz / Pfeffer / Chili-Salz / Knoblauchpulver / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 450 g
- Fusilli 250 g
- Reis 250 g
- Tomatenmark 60 g
- Haselnusskerne 50 g
- Pesto (rot oder grün) 20 g
- Senf 20 g
- Saucenbinder (hell) 10 g
- Ahornsirup 10 g
- Agavendicksaft 10 g
- H-Milch 200 ml
- Vollkorn-Sandwichtoast 8 Scheiben
- Gehackte Tomaten 2 Dosen
- Trockenhefe 1 Päckchen
- Eier 2

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Babyspinat 300 g
- Champignons 300 g
- Kirschtomaten 150 g
- Petersilie 1 Topf

- Basilikum 1 Topf
- Möhren 4
- Zucchini 4
- Knoblauchzehen 2
- Zwiebeln 2
- Schalotte 1
- Fenchelknolle 1
- Zitrone 1
- Apfel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Lachsfilet 500 g
- Tofu 400 g
- Veganes Hack 275 g
- Reibekäse 200 g
- Frischkäse 150 g
- Bergkäse 150 g
- Schinkenwürfel 150 g
- Mini-Mozzarella 125 g
- Butter 110 g
- Schlagsahne 100 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Kräuter 75 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

CROQUE MONSIEUR

mit Champignons und Spinat



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen.
2. Die Schalotte schälen und würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Die Schalottenwürfel in der Pfanne mit dem Olivenöl anschwitzen. Die Champignons hineingeben und kurz mit anbraten. Den Spinat mit in die Pfanne geben und mit den Zutaten vermengen. Den Balsamico hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vom Herd nehmen.
4. Den Käse reiben. Die Sandwichscheiben im Toaster kurz antoasten. 4 Sandwichscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit dem Spinatgemüse belegen, die anderen Sandwichscheiben drauflegen, mit Butter einstreichen und mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen.
5. Das Croque Monsieur im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) backen, bis der Käse geschmolzen ist.

ZUTATEN

- 300 g Champignons
- 300 g Babyspinat
- 150 g Bergkäse
- 10 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 8 Scheiben Vollkorn-Sandwichtoast
- 1 Schalotte
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 254 G)

Brennwert	386 kcal / 1605 kJ
Fett	21 g
davon ges. Fettsäuren	8.7 g
Kohlenhydrate	27.6 g
davon Zucker	3.5 g
Eiweiß	18.8 g
Salz	0.8 g

DI

VEGETARISCHE PASTA-SUPPE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem großen Topf mit dem Olivenöl anschwitzen. Das vegane Hack dazugeben und ca. 8 Minuten mit anbraten.
2. Die Zucchini waschen, schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und halbieren.
3. Die Zucchini-Würfel und die halbierten Tomaten im Topf kurz mit anbraten, die gehackten Tomaten, die Gemüsebrühe und das Tomatenmark zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Nudeln in den Suppentopf geben, 10 Minuten köcheln lassen und verrühren. Nach 5 Minuten die Mozzarella-Minis hineingeben.
5. Das Basilikum waschen und grob hacken. Die Pasta-Suppe mit dem gehackten Basilikum garnieren und servieren.

ZUTATEN

275 g	Veganes Hack
250 g	Fusilli
150 g	Kirschtomaten
125 g	Mini-Mozzarella
50 g	Tomatenmark
500 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
2-3 Zweige	Basilikum
2 Dosen	Gehackte Tomaten
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 423 G)

Brennwert	509 kcal / 2129 kJ
Fett	27.1 g
davon ges. Fettsäuren	5.2 g
Kohlenhydrate	38.9 g
davon Zucker	13.2 g
Eiweiß	26.1 g
Salz	4.1 g

MI

GEBACKENER TOFU

auf Fenchel-Möhrensalat



4 Portionen



30 Minuten
(ohne Marinier-
und Ziehzeit)



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu in Streifen schneiden, auf einen mit Küchenkrepp ausgelegten Teller legen. Mit Küchenkrepp abdecken. Für ca. 2 Stunden eine schwere Pfanne drauflegen, um so die Flüssigkeit auszupressen.
2. Die Sojasauce mit dem Tomatenmark, dem Ahornsirup und Knoblauchpulver, Chili-Salz und Pfeffer verquirlen und den Tofu darin 1 Stunde marinieren.
3. Den Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20-30 Minuten backen.
4. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in sehr feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen und entkernen. Den Fenchel putzen. Den Apfel und den Fenchel ebenfalls in feine Streifen schneiden.
5. Die Haselnusskerne halbieren und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Petersilie waschen und grob hacken.
6. Den Essig, den Agavendicksaft und das Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und den Salat mit dem gebackenen Tofu servieren.

ZUTATEN

400 g	Tofu
50 g	Haselnusskerne
4 EL	Weißweinessig
4 EL	Pflanzenöl
3 EL	Sojasauce oder 2 EL Würze
1 EL	Ahornsirup
1 EL	Agavendicksaft
2 TL	Tomatenmark
½ TL	Knoblauchpulver
½ TL	Chili-Salz
½ Topf	Petersilie
4	Möhren
1	Apfel
1	Fenchelknolle
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 322 G)

Brennwert	440 kcal / 1830 kJ
Fett	27.9 g
davon ges. Fettsäuren	1.9 g
Kohlenhydrate	21.1 g
davon Zucker	12.8 g
Eiweiß	22 g
Salz	2.7 g

DO



HERZHAFTER OSTERKRANZ

mit Käse und Schinken



4 Portionen



65 Minuten
(ohne Ziehzeit)



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in die lauwarme Milch geben und kurz quellen lassen. Das Mehl mit dem Hefe-Mix, dem Salz, dem Zucker, den Eiern und der weichen Butter zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn zu einem großen Rechteck ausrollen.
3. Den Frischkäse mit dem Pesto verrühren und den Teig damit einstreichen. Den geriebenen Käse und die Schinkenwürfel darauf verteilen.
4. Den Teig von der langen Seite her aufrollen. Die Teigrolle einmal längs halbieren, sodass zwei Stränge entstehen. Die Teigstränge umeinander wickeln und anschließend zu einem Kranz legen.
5. Den Kranz entweder in einer Form (ca. 50 cm x 35 cm) oder auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech legen und noch einmal 20 Minuten gehen lassen.
6. Den Kranz mit etwas Milch einstreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 45 Minuten backen.

ZUTATEN

450 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Reibekäse
150 g	Schinkenwürfel
150 g	Frischkäse
80 g	Butter
200 ml	H-Milch
2 EL	Pesto (rot oder grün)
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 Päckchen	Trockenhefe
2	Eier

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 340 G)

Brennwert	905 kcal / 3790 kJ
Fett	41.9 g
davon ges. Fettsäuren	28.8 g
Kohlenhydrate	87.7 g
davon Zucker	7.2 g
Eiweiß	41.6 g
Salz	4.1 g

FR

LACHSFILET

mit Zucchini-Senfsauce und Kräuterreis



4 Portionen



54 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Gemüsebrühe in 650 ml heißem Wasser auflösen. Den Reis mit 500 ml Gemüsebrühe aufkochen. Anschließend bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 15-20 Minuten ausquellen lassen.
2. Die Zucchini waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden und in 1 EL Butter glasig dünsten. Die restliche Gemüsebrühe zusammen mit der Sahne angießen und bei kleiner Hitze 6-8 Minuten kochen lassen. Den Senf und den Saucenbinder einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die Bio-Zitrone halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden und zur Seite stellen. Die andere Hälfte auspressen. Den Lachs kalt abspülen, trockentupfen, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs darin von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten.
4. Den Reis mit einer Gabel auflockern und die Kräuter untermischen. Die Zucchini mit der Senfsauce auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und jeweils ein Lachsfilet dazu anrichten.
5. Mit Kräutern und Zitronenscheiben garnieren. Den Kräuterreis dazu reichen.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet
300 g	Zucchini
250 g	Reis
75 g	Kräuter (TK)
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter
2 EL	Senf, mittelscharf
1 EL	heller Saucenbinder
2 TL	Gemüsebrühe
2 Zweige	Petersilie
1	Bio-Zitrone
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 321 G)

Brennwert	510 kcal / 2128 kJ
■ Fett	30.2 g
davon ges. Fettsäuren	11.6 g
■ Kohlenhydrate	25.8 g
davon Zucker	4.1 g
■ Eiweiß	33 g
■ Salz	1.3 g