



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, scharf / Zucker / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Reis 200 g
- Schwarze Oliven 100 g
- Pesto Rosso 70 g
- Walnüsse 50 g
- Cranberries (getrocknet) 40 g
- Agavendicksaft 10 g
- Honig (flüssig) 10 g
- Tomatenmark 10 g
- Senf 10 g
- Burgerbrötchen 4
- Getrocknete Tomaten 4
- Ei 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1 kg
- Mini-Romarispen-tomaten 200 g
- Rucola 125 g (alternativ: Pflücksalat)
- Knoblauchzehen 7
- Paprika (gemixt) 6

- Zwiebeln 4
- Zitronen 3
- Avocados 2
- Gurken 2
- Tomaten 2
- Mini-Romanasalat-herzen 2
- Wassermelone (ca. 5 kg) 2
- Aubergine 1
- Frühlingszwiebeln 1 Bund
- Minze 2 Töpfe
- Petersilie 1 Topf
- Basilikum 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchen-Schenkel 1,1 kg
- Joghurt 350 g
- Riesengarnelen-schwänze (mariniert) 250 g
- Feta 200 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



MO

SALAT VON MELONE, SCHAFSKÄSE UND OLIVEN



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Melone unten etwas anschneiden, damit sie standfest wird. Am anderen Ende rundherum in Zackenform einen Fruchtdeckel abschneiden.
2. Die Melone mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Die Fruchtkugeln in eine Schüssel füllen. Das restliche Fruchtfleisch mit einem Esslöffel sauber auskratzen und für ein anderes Gericht (z.B. Melonen-Sorbet) weiterverwenden oder einfrieren. Die ausgehöhlte Melone mit Küchenpapier gut trockentupfen.
3. Die Salatherzen waschen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Den Schafskäse würfeln und die Hälfte der Minze hacken.
4. Die Oliven, die Salatblätter, den Schafskäse und die gehackte Minze zu den Melonenkugeln geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft (frisch gepresst) und dem Öl abschmecken. Vorsichtig mischen und den Salat in die Melone füllen.
5. Den Melonensalat mit der restlichen Minze und den grob gehackten Walnüssen garniert servieren.

ZUTATEN

- 200 g Feta
- 100 g schwarze Oliven
- 50 g Walnüsse
- 5 EL Olivenöl
- 1 Wassermelone (ca. 2,5 kg)
- 1 Mini Romanasalat
- 1 Zitrone
- 1 Topf Minze
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 522 G)

Brennwert	603 kcal / 2507 kJ
Fett	44.4 g
davon ges. Fettsäuren	9.4 g
Kohlenhydrate	35.4 g
davon Zucker	24.7 g
Eiweiß	14.2 g
Salz	4 g

DI

KALTE GURKEN-AVOCADO-SUPPE mit Garnelenspießen



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Gurken und die Avocados (entkernt) schälen, grob würfeln und mit dem Joghurt pürieren.
 2. Die Basilikumblätter abbrausen und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
 3. Die Brühe, das Olivenöl und den Agavendicksaft in das Püree rühren. Mit dem Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals pürieren. Die Suppe 1-2 Stunden kaltstellen.
 4. Vor dem Servieren die Garnelen auf Spieße stecken, mit Olivenöl einpinseln und in der Pfanne rundherum grillen, bis die Garnelen gar sind.
 5. Die kalte Gurken-Avocado-Suppe mit den Garnelenspießen anrichten. Nach Belieben mit frischem Basilikum garniert servieren.
- Tipp:** Wenn's mal schnell gehen muss, die Suppe einfach mit Eiskwürfeln anreichern und so erkalten lassen. Dabei bedenken, dass weniger Wasser für die Brühe benötigt wird.

ZUTATEN

Für die Suppe:

200 g	Joghurt
400 ml	Gemüsebrühe
2	Gurken
2	Avocados
1	Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 EL	Agavendicksaft
½ Topf	Basilikum

Für die Garnelenspieße:

250 g	Riesengarnelenschwänze (mariniert)
1-2 EL	Olivenöl

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 793 G)

Brennwert	543 kcal / 2264 kJ
Fett	26.8 g
davon ges. Fettsäuren	3.9 g
Kohlenhydrate	34.3 g
davon Zucker	30.9 g
Eiweiß	31.7 g
Salz	1.3 g

MI

KARTÖFFELCHEN mit Paprika aus dem Ofen



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, abtrocknen, evtl. halbieren, in eine Schüssel geben, salzen und das Olivenöl untermengen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 20 Minuten garen.
2. Die Paprika putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und putzen.
3. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Paprika und die Tomaten nach 15-10 Minuten Garzeit zu den Ofenkartoffeln geben und auf dem Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen und ca. 20 Minuten fertig garen.
4. Den Joghurt mit dem Pesto glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola putzen und vor dem Servieren unter die Ofenkartoffeln mit Paprika heben. Dazu die Joghurtsauce reichen.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
200 g	Mini-Romarispentomaten
150 g	Joghurt
125 g	Rucola, alternativ: Pflücksalat
50 g	Pesto Rosso
6	Paprika (gemixt)
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 698 G)

Brennwert	573 kcal / 2395 kJ
Fett	26.6 g
davon ges. Fettsäuren	4.8 g
Kohlenhydrate	63.2 g
davon Zucker	20.4 g
Eiweiß	12.6 g
Salz	0.8 g

DO

AUBERGINEN-BURGER mit Knoblauchmayonnaise



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine waschen, längs in Scheiben schneiden und in 2 EL heißem Öl von beiden Seiten goldbraun in der Pfanne braten.
2. Die Burgerbrötchen leicht antoasten. Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 8 Salatblätter waschen und trockentupfen.
3. Den Knoblauch abziehen, grob hacken und zusammen mit dem Eigelb, dem Senf und 250 ml Olivenöl in einen hohen Becher füllen. Mit Salz und Zucker abschmecken und zu einer Mayonnaise mixen.
4. Die Burgerbrötchen auf der unteren Seite mit jeweils 1 TL Pesto bestreichen. Die Salatblätter, Tomatenscheiben und getrockneten Tomaten auflegen. Mit den gebratenen Auberginenscheiben belegen und diese mit der Knoblauchmayonnaise bestreichen. Mit der oberen Brötchenhälfte abschließen.

ZUTATEN

280 ml	Olivenöl
4	Burgerbrötchen
4	getrocknete Tomaten
3	Knoblauchzehen
2	Tomaten
1	Aubergine
1	Mini-Romansalatherz
1	Eigelb
4 TL	Pesto Rosso
2 TL	Senf
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 275 G)

Brennwert	505 kcal / 2104 kJ
Fett	30.9 g
davon ges. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	41.6 g
davon Zucker	11.1 g
Eiweiß	12.4 g
Salz	1.4 g

FR

REISSALAT

mit Wassermelone und Hähnchen-Schenkeln



4 Portionen



60 Minuten



Mittel

ZUBEREITUNG

1. Die Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Honig, Tomatenmark, Paprikapulver und 2 EL Olivenöl verrühren.
 2. Das Hähnchen kalt abspülen und trockentupfen. Anschließend salzen, mit der Zitronen-Honig-Paste einpinseln und auf den Ofenrost legen. Die Fettpfanne mit 300 ml Wasser füllen unter den Rost schieben. Die Hähnchen-Schenkel im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 40-50 Minuten garen.
 3. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Die Cranberries und den Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe angießen den Reis zugeben und bei kleiner Hitze 20 Minuten ausquellen lassen.
 4. Die Melone vierteln. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher aus der Schale lösen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und grob hacken. Alles mit dem restlichen Zitronensaft und Olivenöl unter den Reis heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 5. Den Reissalat in den ausgehöhlten Melonenschalen anrichten und zusammen mit den Hähnchen-Schenkeln servieren.
- Tipp: Kein Kugelausstecher zur Hand? Das Melonenfruchtfleisch einfach mit einem kleinen Löffel herauslösen.

ZUTATEN

400 ml	Gemüsebrühe
1,1 kg	Hähnchen-Schenkel
200 g	Reis
8 EL	Olivenöl
4 EL	Cranberries (getrocknet)
2 TL	Honig, flüssig
2 TL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver, scharf
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1	Zitrone
1	Wassermelone
1 Bund	Frühlingszwiebeln
½ Topf	Minze
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 500 G)

Brennwert	519 kcal / 2166 kJ
Fett	29.1 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	57.2 g
davon Zucker	33.7 g
Eiweiß	5.1 g
Salz	2.2 g