

FRANZÖSISCH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Weißweinessig / Balsamico / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Weizenmehl / Paniermehl / Honig / Senf / Agavendicksaft

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:



AUS DEM REGAL

- Datteln (getrocknet) 50 g
- Walnusskerne 40 g
- Haselnusskerne 25 g
- Cognac 40 ml
- Eier 6

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Feldsalat 500 g
- Champignons 300 g
- Mini-Roma-rispentomaten 250 g
- Blattsalat 125 g
- Petersilie 1 Topf
- Pfefferminze 1 Topf
- Basilikum 1 Topf
- Knoblauchzehen 8
- Schalotten 2
- Porree 2
- Pfirsiche 2
- Zucchini 1-2
- Zwiebel 1

- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Schlagsahne 500 g
- Schupfnudeln 500 g
- Kalbsmedaillons 480 g
- Blätterteig 275 g
- Ziegenfrischkäse 250 g
- Reibekäse 100 g
- Butterschmalz 30 g
- Camemberts 4
- Lachsfiletportionen 4

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

KALBSMEDAILLONS mit Cognac-Sauce und Schupfnudeln



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kalbsmedaillons ca. 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. 2 EL Butterschmalz schmelzen und die Medaillons pro Seite 90 Sekunden scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, jeweils in Folie wickeln und im vorgeheizten Ofen bei 80 °C Ober- und Unterhitze 15 Minuten garen.
3. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein hacken und mit 1 EL Butterschmalz in die Pfanne mit dem Bratfett der Kalbsmedaillons geben. Glasig andünsten. Mit dem Cognac ablöschen und die Sahne eingießen. Etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Schupfnudeln in der Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten anbraten.
5. Die Kalbsmedaillons mit den Schupfnudeln und der Cognac-Sauce servieren.

ZUTATEN

500 g	Schupfnudeln
480 g	Kalbsmedaillons
250 g	Schlagsahne
3 EL	Butterschmalz
1 EL	Olivenöl
4 cl	Cognac
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 344 G)

Brennwert	679 kcal / 2805 kJ
Fett	39.0 g
davon ges. Fettsäuren	19.1 g
Kohlenhydrate	41.7 g
davon Zucker	5.2 g
Eiweiß	32.1 g
Salz	2.3 g

DI

CHAMPIGNON-CROUSTADE mit Salat



4 Portionen



65 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Eine gefettete Springform mit dem Blätterteig auslegen und die Ränder hochziehen.
2. Die Champignons putzen, in grobe Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, hacken und mitdünsten.
3. Die Champignons in der Form verteilen.
4. Die Sahne, die Eier und den Käse vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, hacken und unterrühren.
5. Die Masse über die Champignons gießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 45 Minuten backen.
6. Den Salat waschen und schleudern. Das Öl, den Essig und den Agavendicksaft verquirlen und unter den Salat mischen.
7. Die Croustade aufschneiden und mit dem Salat servieren.

ZUTATEN

300 g	Champignons
275 g	Blätterteig
250 g	Schlagsahne
125 g	Blattsalat (verschiedene Sorten)
100 g	Reibekäse
4 EL	Pflanzenöl
4 EL	Weißweinessig
1 EL	Agavendicksaft
2 Zweige	Petersilie
4	Eier
3	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 360 G)

Brennwert	739 kcal / 3066 kJ
Fett	56.8 g
davon ges. Fettsäuren	29.1 g
Kohlenhydrate	36.6 g
davon Zucker	3.9 g
Eiweiß	18.5 g
Salz	1.5 g

MI

ZIEGENKÄSE-TERRINE mit Zucchini



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und mit dem Sparschäler längs in sehr dünne Streifen schneiden. Die Zucchini 2 Minuten blanchieren, abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken.
2. Die Kräuter waschen und sehr fein hacken. Den Frischkäse cremig rühren, die Kräuter untermischen und mit Honig, Pfeffer und Chilisalz abschmecken.
3. Die Walnüsse hacken. Die Datteln kleinschneiden.
4. 4 kleine Tassen oder Schalen bereitstellen. Mit den Zucchini-Scheiben auslegen, am besten über Kreuz. Die Zucchinistreifen am Rand überlappen lassen.
5. Die Frischkäsecreme, die Walnüsse und die Datteln im Wechsel hineinschichten. Mit Frischkäse abschließen und die Zucchini nach innen klappen.
6. Die Terrinen mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank geben.
7. Vor dem Servieren die Ziegenkäse-Terrinen je auf einen Teller stürzen und mit frischen Kräutern garniert servieren.



Tipp: Dazu passt geröstetes Brot.

ZUTATEN

- 250 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Datteln (getrocknet)
- 40 g Walnusskerne
- 1 TL Honig
- 2-3 Zweige Basilikum
- 2 Zweige Minze
- 1-2 Zucchini
- Pfeffer
- Chili-Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 156 G)

Brennwert	327 kcal / 1358 kJ
■ Fett	24.8 g
davon ges. Fettsäuren	13.2 g
■ Kohlenhydrate	12.7 g
davon Zucker	12.1 g
■ Eiweiß	12.0 g
■ Salz	1.1 g



DO

LACHS EN PAPILOTE



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Porree waschen, putzen und in grobe Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und mit der Messerseite andrücken. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen und 4 grobe Zesten abschneiden. Die Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Den Porree in etwas Olivenöl andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 4 Bögen Back- oder Pergamentpapier ausbreiten. In die Mitte ein paar Zitronenscheiben legen und den Porree darauf verteilen.
4. Den Lachs abspülen, trocken tupfen und je 1 Lachsfilet darauflegen. Die Lachsfiletportionen mit je einer Zitronenzeste, einer Knoblauchzehe und den halbierten Tomaten belegen.
5. Mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Das Papier umschlagen. Mithilfe von Küchengarn wie eine Art Bonbon verschnüren.
6. Die Lachspäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 25-30 Minuten garen.

ZUTATEN

250 g	Mini-Romarispentomaten
2 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
4	Lachsfiletportionen
2	Porree
1-2	Zweige Petersilie
1	Zitrone
	Chilisalz
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 317 G)

Brennwert	387 kcal / 1614 kJ
Fett	23.8 g
davon ges. Fettsäuren	4.5 g
Kohlenhydrate	9.2 g
davon Zucker	6.0 g
Eiweiß	23.4 g
Salz	0.5 g

FR



GEBACKENER CAMEMBERT mit Pfirsich und Feldsalat



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Camemberts halbieren. Die Eier verquirlen. Den Camembert zuerst rundherum im Mehl wälzen, anschließend mit dem verquirlten Ei und den Semmelbröseln panieren.
2. Den Camembert in 2 EL Pflanzenöl von allen Seiten knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Den Feldsalat putzen, waschen und trocknen. Die Pfirsiche waschen, entkernen und in Spalten schneiden.
4. Die Haselnusskerne halbieren und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
5. Das restliche Pflanzenöl erhitzen und die Pfirsichspalten darin leicht gebräunt anbraten.
6. Für das Dressing das Olivenöl, den Balsamico, den Honig und den Senf verrühren. Den Feldsalat, die gebratenen Früchte und die Haselnüsse mischen und mit dem gebackenen Camembert belegt servieren. Das Dressing dazu reichen.

ZUTATEN

500 g	Feldsalat
4 EL	Olivenöl
4 EL	Balsamico
4 EL	Weizenmehl Type 405
4 EL	Paniermehl
3 EL	Pflanzenöl
1 EL	Honig
1 TL	Senf
1 Handvoll	Haselnusskerne
4	Camemberts
2	Eier
2	Pfirsiche

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 390 G)

Brennwert	859 kcal / 3563 kJ
Fett	67.7 g
davon ges. Fettsäuren	31.6 g
Kohlenhydrate	27.8 g
davon Zucker	13.5 g
Eiweiß	32.4 g
Salz	2.7 g