

FRISCH DURCH
DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Essig / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Puderzucker / Ahornsirup / Senf

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- | | |
|---|--------|
| ☐ Grobes Meersalz | 2 kg |
| ☐ Weizenmehl Type 405 | 250 g |
| ☐ Trockenhefe | 1 Pck. |
| ☐ Zucker | 50 g |
| ☐ Pistazienkerne | 35 g |
| ☐ Burger Buns | 4 |
| ☐ Eier | 7 |
| ☐ Tortelloni | 400 g |

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- | | |
|---|-------|
| ☐ Knoblauchzehen | 9 |
| ☐ Rote Zwiebel | 1 |
| ☐ Frühlingszwiebeln | 2 |
| ☐ Champignons | 200 g |
| ☐ Rote Paprika | 1 |
| ☐ Gelbe Paprika | 1 |
| ☐ Aubergine | 2 |
| ☐ Zucchini | 3 |
| ☐ Chilischote | 1 |
| ☐ Mini-Romarispen-
tomaten | 500 g |
| ☐ Tomaten | 2 |

- | | |
|---|--------|
| ☐ Rucola | 50 g |
| ☐ Zitronen | 3 |
| ☐ Kirschen | 6 |
| ☐ Beeren (gemischt) | 500 g |
| ☐ Basilikum | 1 Topf |
| ☐ Petersilie | 1 Topf |
| ☐ Minze | 1 Topf |

AUS DEM KÜHLREGAL

- ☐ Butter 40 g
- ☐ Milch 200 ml
- ☐ Mozzarella 125 g
- ☐ Sour Cream 200 g
- ☐ Rinderpatties 4

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- ☐ Doraden 4

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH
NOCH FOLGENDES:

[illegible]

MO

TORTELLONI-GEMÜSE-SPIESSE

vom Grill



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Tortellini 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Aubergine und die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler längs in lange, dünne Scheiben schneiden.
3. Den Knoblauch schälen und leicht anquetschen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, den Knoblauch darin schwenken und die Auberginen- und die Zucchinischeiben darin von beiden Seiten garen, aber noch nicht knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Tomaten waschen. Die Tortellini, die Tomaten und die zieharmonikaartig gefalteten Auberginen- und Zucchinistreifen abwechselnd auf die Spieße stecken.
5. Das Gemüse und die Tortellini mit Olivenöl einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem vorgeheizten Grill mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten grillen. Zwischendurch wenden.
6. Zu den Spießen Sour Creme als Dip reichen.

ZUTATEN

400 g	Tortelloni
250 g	Mini-Romarispentomaten
200 g	Sour Cream
2-3 EL	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
1	Aubergine
1	Zucchini
	Salz
	Pfeffer

Außerdem:

6-8	Spieße
------------	--------

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 365 G)

Brennwert	541 kcal / 2256 kJ
Fett	31.3 g
davon ges. Fettsäuren	13.7 g
Kohlenhydrate	57.3 g
davon Zucker	7.4 g
Eiweiß	4.2 g
Salz	0.2 g

DI

ANTIPASTI

aus der Grillschale



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Tomaten waschen.
2. Das Gemüse in einer Schüssel mit etwas Salz und Olivenöl mischen. In eine ausreichend große Grillschale oder auf eine Grillplatte geben und das Gemüse bei mittlerer Hitze knusprig grillen.
3. Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen und mit dem Sparschäler 4 Zesten abschneiden. Den Saft auspressen.
4. Das gegrillte Gemüse zurück in die Schüssel geben und mit dem Knoblauch, Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, den Zitronenzesten und dem Ahornsirup vermischen. Mit Chilisalz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten marinieren.
5. Das Basilikum waschen, grob hacken und vor dem Servieren unterheben.



Tipp: Die Antipasti mit geröstetem Brot servieren.

ZUTATEN

250 g	Mini-Romarispentomaten
200 g	Champignons
3 EL	Olivenöl
1 TL	Ahornsirup
½ Topf	Basilikum
3	Knoblauchzehen
2	Zucchini
1	Aubergine
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Zitrone
	Chili-Salz
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 340 G)

Brennwert	192 kcal / 797 kJ
Fett	11.4 g
davon ges. Fettsäuren	1.6 g
Kohlenhydrate	13.5 g
davon Zucker	11 g
Eiweiß	5.4 g
Salz	0.6 g

MI

GEGRILLTE HEFEPFANNKUCHEN

mit Beeren



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Das Mehl, die Hefe, den Zucker und das Salz vermischen. Die Milch und die Eier dazugeben und alles zu einem dünnen Teig verrühren. Den Teig 30 Minuten gehen lassen.
- Die Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Die Beeren mit dem Puderzucker und 1 EL Schalenabrieb mischen. In eine tropfsichere Grillschale geben und auf dem Grill 10 Minuten grillen, bis die Beeren zerfallen.
- In der Zwischenzeit für die Pfannkuchen eine gusseiserne Pfanne oder eine Grillplatte (Plancha) auf den Grill stellen und erhitzen.
- Pro Durchgang je 1 EL Butter zerlassen und mithilfe einer kleinen Saucenkelle den Pfannkuchenteig einfüllen. Die Pfannkuchen goldbraun backen und zwischendurch wenden.
- Die Pistazien in einem Mixer oder in einer Gewürzmühle sehr fein häckseln.
- Die Pfannkuchen mit den gegrillten Beeren anrichten und mit dem Pistazienstaub garnieren.

ZUTATEN

- 500 g** gemischte Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren)
- 250 g** Weizenmehl Type 405
- 50 g** Zucker
- 35 g** Pistazienkerne
- 250 ml** Milch
- 4 EL** Butter
- 3 EL** Puderzucker
- 2 Prisen** Salz
- ½ Päckchen** Trockenhefe
- 2** Eier
- 1** Zitrone

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 325 G)

Brennwert 566 kcal / 2378 kJ

	Fett	18.6 g	
	davon ges. Fettsäuren	7.8 g	
	Kohlenhydrate	79.5 g	
	davon Zucker	34.7 g	
	Eiweiß	14.4 g	
	Salz	0.7 g	

DO

GEGRILLTE DORADE

mit Salzmantel



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Doraden über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Die Doraden unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.
2. Das Salz mit dem Eiweiß mischen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Die Kräuter waschen, grob hacken und vermischen. Die Frühlingszwiebeln waschen und kleinschneiden. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken.
4. Die Doraden am unteren Bauchraum mit einem scharfen Messer einschneiden. Die Kräuter, die Frühlingszwiebeln, die Zitronenscheiben und den Knoblauch in die Öffnung geben.
5. In einer großen Grillschale oder auf einem Pizzastein 1/3 der Salz-mischung ausbreiten. Die gefüllten Doraden drauflegen und mit dem restlichen Salz bedecken, so dass sie vollständig umschlossen sind.
6. Den Grill auf ca. 200 °C vorheizen. Die Grillschale am Rande des Grills, im indirekten Bereich platzieren, den Deckel schließen und ca. 20-25 Minuten grillen, bis die Salzteigkruste ausgehärtet und der Fisch gar ist.
7. Die Kerntemperatur des Fisches sollte 55-60 °C erreichen. Das kann mit einem Fleischthermometer überprüft werden.
8. Nach dem Grillen die Salzkruste mit einem Messer aufschneiden und den Fisch aus dem Salzbett nehmen und servieren.

ZUTATEN

2 kg	grobes Meersalz
4	Doraden (ca. 1 kg)
4	Eiweiß
3	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
1	Zitrone
½	Minze
½	Basilikum
½	Petersilie

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 338 G)

Brennwert	369 kcal / 1543 kJ
Fett	12.7 g
davon ges. Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	5.5 g
davon Zucker	3.3 g
Eiweiß	58.8 g
Salz	2.2 g

FR

BURGER

mit Chili-Kirsch-Mayonnaise



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Mayo das Ei, den Senf, den Essig und das Salz in ein hohes Rührgefäß geben und cremig pürieren. Nach und nach das Öl dazu gießen und weiter pürieren, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.
2. Die Chili waschen und grob hacken. Die Kirschen entkernen. Die Kirschen und die Chili in die Mayo geben und noch einmal gut pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
4. Die Burger-Patties mit Pflanzenöl bestreichen und auf dem Grill durchbraten. Den Mozzarella auf die Patties geben und anschmelzen lassen.
5. Die Burger-Buns aufschneiden und kurz auf dem Grill erwärmen.
6. Auf die Unterseiten der Buns je einen Klecks Chili-Kirsch-Mayonnaise geben, das Fleisch-Patty auflegen und mit Zwiebeln, Tomaten und Rucola belegen.

ZUTATEN

125 g	Mozzarella
50 g	Rucola
100 ml	Pflanzenöl
1 EL	Senf
1 TL	Essig
1 Prise	Salz
6	Kirschen (frisch oder aus dem Glas)
4	Rinderpatties
4	Burger Buns
2	Tomaten
1	Ei
1	rote Zwiebel
1	Chilischoten

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 309 G)

Brennwert	755 kcal / 3145 kJ
Fett	50.4 g
davon ges. Fettsäuren	10.0 g
Kohlenhydrate	36.9 g
davon Zucker	8.4 g
Eiweiß	37.6 g
Salz	1.4 g