

FRISCH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl (zum Ausbacken) / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Chilipulver / Currypulver / Knoblauchpulver / Gemüsebrühe / Paniermehl / Weizenmehl

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ☐ Milchreis 400 g
- ☐ Couscous 300 g
- ☐ Mayonnaise 100 g
- ☐ Ketchup 60 g
- ☐ Cashewkerne 40 g
- ☐ Senf 5 g
- ☐ Orangensaft 50 ml
- ☐ Sandwichtoast 8 Scheiben
- ☐ Eier 9
- ☐ Silberzwiebeln aus dem Glas 8
- ☐ Weizen-Wraps 6
- ☐ Gewürzgurken aus dem Glas 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- ☐ Süßkartoffeln 400 g
- ☐ Kartoffeln (festkochend) 300 g
- ☐ Cocktailtomaten 100 g
- ☐ Babyspinat 50 g
- ☐ Radieschen 50 g
- ☐ Rucola 50 g

- ☐ Ingwer (3 cm) 1 Stück
- ☐ Petersilie 1 Topf
- ☐ Basilikum 1 Topf
- ☐ Tomaten 4
- ☐ Avocados 3
- ☐ Knoblauchzehen 2
- ☐ Zwiebeln 2
- ☐ Pfirsiche 2
- ☐ Limetten 2
- ☐ Rote Zwiebel 1
- ☐ Rote Chilischote 1
- ☐ Eisbergsalat 1
- ☐ Gurke 1
- ☐ Mango 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- ☐ Hummus 200 g
- ☐ Crevetten (Garnelen) 160 g
- ☐ Parmesan 50 g
- ☐ Butter 25 g
- ☐ Cheddar 8 Scheiben
- ☐ Rinderburger 4 Scheiben
- ☐ Mozzarella 1

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

COUSCOUSBOWL IM EINWECKGLAS

mit gegrilltem Pfirsich und Hummus



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Brühe aufkochen und mit dem Orangensaft mischen. Den gewaschenen Couscous mit der Mischung übergießen und abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und zum Abkühlen zur Seite stellen.
2. Die Tomaten, die Radieschen und die Gurke waschen. Die Tomaten halbieren. Die Radieschen und die Gurke halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und zum Trocknen zur Seite stellen.
3. Die Pfirsiche waschen und halbieren. Die Pfirsichhälften mit etwas Butter bestreichen und eine Prise Salz dazugeben. In der Grillpfanne zubereiten.
4. Den Couscous in das Einweckglas füllen. Die Radieschen mit den Tomaten, der Gurke und dem Blattsalat gemischt hinzugeben. Die Pfirsiche in Spalten schneiden und auf der einen Seite des Glases verteilen. Auf die andere Seite den Hummus geben. Alles mit den Cashewkernen garnieren. Einpacken und genießen.

ZUTATEN

300 g	Couscous
200 g	Hummus
100 g	Cocktailtomaten
50 g	Radieschen
50 g	Babyspinat
40 g	Cashewkerne
350 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Orangensaft
1 TL	Butter
2	Pfirsiche
1	Gurke
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 383 G)

Brennwert	362 kcal / 1513 kJ
Fett	17.6 g
davon ges. Fettsäuren	2.5 g
Kohlenhydrate	37.4 g
davon Zucker	12.4 g
Eiweiß	9.9 g
Salz	1.6 g

DI

SÜSSKARTOFFEL-TORTILLA



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und waschen. Für 10-15 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden (nicht kochen).
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. In der Zwischenzeit die Chili waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und klein hacken. Chili und Petersilie mit den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
3. Die Kartoffeln und die Süßkartoffeln abwechselnd auf die Zwiebeln stapeln und mit der Eimasse übergießen. Die Tortilla bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel stocken lassen. Nach 20-30 Minuten die Pfanne vom Herd nehmen und mit einem Stäbchen überprüfen, ob das Ei fest ist.
4. Die Tortilla auf einen Teller stürzen. Noch einmal würzen und andersherum in die Pfanne geben. Für weitere 10 Minuten braten. Die Tortilla aus der Pfanne nehmen in Stücke schneiden.

ZUTATEN

- 400 g Süßkartoffeln
- 300 g Kartoffeln (festkochend)
- 4 EL Olivenöl
- 2-3 Zweige Petersilie
- 6 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 283 G)

Brennwert	410 kcal / 1711 kJ
Fett	22.3 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	39.1 g
davon Zucker	6.2 g
Eiweiß	10.4 g
Salz	0.6 g

MI

FRITTIERTE KÄSE-REISBÄLLCHEN AM STIEL

mit Avocado-Dip



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in einer großen Pfanne mit der Butter anschwitzen.
2. Den Reis gründlich waschen, mit in die Pfanne geben und mit 1 TL Salz würzen. Den Reis ca. 3 Minuten anbraten. Nach und nach Gemüsebrühe zugießen und den Reis 15-20 Minuten ausquellen lassen. Den Reis abkühlen lassen.
3. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Das Mehl, 2 Eier und das Paniermehl je in einen tiefen Teller geben. Das Ei verquirlen. In den abgekühlten Reis 1 Ei und den geriebenen Parmesan mischen und aus der Masse ca. 4 cm große Kugeln formen.
4. In die Mitte der Kugeln je ein Stück Mozzarella geben. Die Kugeln zuerst in dem Mehl, dann in dem Ei und anschließend in dem Paniermehl wälzen. Das Panieren wiederholen, damit die Kugeln die gewünschte Stabilität bekommen.
5. Die Reisbällchen portionsweise in heißem Öl 3-5 Minuten frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und abkühlen lassen.
6. Die Avocados schälen, halbieren, den Kern entfernen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerquetschen. 2 EL Limettensaft dazugeben. Das Basilikum waschen, grob hacken und unterheben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Knoblauchpulver würzen und pürieren.
7. Die Käse-Reisbällchen mit dem Avocado-Dip servieren.

ZUTATEN

400 g	Milchreis
50 g	Parmesan
800 ml	Gemüsebrühe
6 EL	Paniermehl
6 EL	Weizenmehl Type 405
2 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
2-3 Zweige	Basilikum
3	Eier
2	Avocados
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Mozzarella
½	Limette
	Pflanzenöl zum Ausbacken
	Knoblauchpulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 367 G)

Brennwert	941 kcal / 3931 kJ
Fett	52.6 g
davon ges. Fettsäuren	11.8 g
Kohlenhydrate	91.8 g
davon Zucker	3.2 g
Eiweiß	21.1 g
Salz	2.0 g

DO

GARNELEN-MANGO-WRAPS



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Mango und die Avocado schälen und in Streifen schneiden. Den Rucola waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Limette halbieren, die Hälfte auspressen und etwas Saft über die Avocado träufeln. $\frac{1}{2}$ TL Limettensaft mit der Mayonnaise vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
2. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Das Currypulver und Paprikapulver untermengen, kurz mitbraten. Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.
3. Die Wraps in einer Pfanne kurz von beiden Seiten erhitzen. Mit der Mayonnaise bestreichen, dabei oben und unten einen Rand lassen.
4. Den Rucola und die Zwiebelscheiben verteilen und anschließend die Garnelen darauf platzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abwechselnd die Tomaten, die Mango und die Avocado dazu geben.
5. Die Ränder einklappen und den Wrap von einer offenen Seite auf die andere rollen. Schräg durchschneiden und in etwas Butterbrotpapier einwickeln. Einpacken und genießen.

ZUTATEN

160 g	Crevetten (Garnelen)
50 g	Rucola
4 EL	Mayonnaise
1 EL	Olivöl
1 TL	Currypulver
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Stück	Ingwer (3 cm)
6	Weizen-Wraps
4	Tomaten
1	rote Zwiebel
1	Mango
1	Avocado
1	Limette
1	Knoblauchzehe
	Chilipulver
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 358 G)

Brennwert	634 kcal / 2651 kJ
Fett	31.4 g
davon ges. Fettsäuren	5.1 g
Kohlenhydrate	63.2 g
davon Zucker	13.3 g
Eiweiß	19.8 g
Salz	2.0 g

FR

CHEESEBURGER-SANDWICH



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce den Ketchup, die Mayonnaise und den Senf verrühren. Die Silberzwiebeln und die Gürkchen fein hacken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken.
2. Den Eisbergsalat waschen und fein hacken. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Toastscheiben im Kontaktgrill hell anrösten.
4. Die Burger-Patties in einer Pfanne oder im Kontaktgrill knusprig anbraten.
5. Den Sandwichburger belegen: Auf alle Scheiben Toast je 1-2 EL Bursauce verstreichen. Auf 4 Scheiben Brot die Burger-Patties darauflegen und mit je 2 Scheiben Käse belegen. Die Tomaten und den Salat darauf verteilen und mit einer Toastscheibe zuklappen.
6. Die Sandwiches auf den Kontaktgrill legen, zuklappen und solange grillen, bis der Käse geschmolzen ist.

ZUTATEN

- 6 EL Ketchup
- 6 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 8 Scheiben Sandwichtoast
- 8 Scheiben Cheddar
- 4 Scheiben Rinderburger
- 8 Silberzwiebeln aus dem Glas
- 4 Gewürzgurken aus dem Glas
- 4 Tomaten
- ½ Eisbergsalat
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 345 G)

Brennwert 645 kcal / 2681 kJ

	Fett	42.4 g
	davon ges. Fettsäuren	9.8 g
	Kohlenhydrate	32.2 g
	davon Zucker	11.3 g
	Eiweiß	31.6 g
	Salz	2.1 g

