

# ITALIENISCH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl (zum Ausbacken) / Balsamico / Salz / Pfeffer / Muskatnuss, gemahlen / Zucker

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Gehackte Tomaten 800 g
- Reis 300 g
- Cannelloni 250 g
- Weizenmehl Type 405 165 g
- Paniermehl 150 g
- Schwarze Oliven 120 g
- Kapern 40 g
- Pinienkerne 40 g
- Sultaninen 15 g
- Honig 10 g
- Passierte Tomaten 500 ml
- Weißwein 100 ml
- Eier 3

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Tomaten 1,3 kg
- Brokkoli 500 g
- Rucola 300 g
- Datteltomaten 140 g
- Staudensellerie 4 Stangen
- Basilikum 1 Topf

- Knoblauchzehen 9
- Rote Zwiebeln 6
- Auberginen 2
- Rote Paprika 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Kabeljau-Rückenfilet 700 g
- Mini-Mozzarella 375 g
- Mozzarella 250 g
- Mascarpone 250 g
- Gorgonzola 200 g
- Parmesan 150 g
- Butter 65 g
- Milch 1 l
- Entrecôte 4 Scheiben

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Italienische Kräuter

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**MO**

# GEBACKENE MOZZARELLA-KUGELN mit Tomatensalat



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen, pressen und mit Honig, Olivenöl und Balsamico zu einem Dressing verquirlen. Unter die Tomaten mischen. Das Basilikum waschen, hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Mini-Mozzarella abtropfen lassen und etwas trocken tupfen. Die Eier verquirlen und salzen. Die Mozzarellakugeln erst in Mehl, dann im Ei und anschließend im Paniermehl wenden. Das Panieren wiederholen, damit die Kugeln die gewünschte Festigkeit bekommen.
3. In einem kleinen Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Mozzarellakugeln portionsweise darin goldbraun ausbacken. Mit der Schöpfkelle herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit dem Tomatensalat servieren.

## ZUTATEN

### Für den Tomatensalat:

- 800 g Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 1 EL Honig
- 1 Topf Basilikum
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

### Für die gebackenen Mozzarella-Kugeln:

- 375 g Mini-Mozzarella
- 150 g Paniermehl
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 600 ml Pflanzenöl (zum Ausbacken)
- ½ TL Salz
- 3 Eier

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 362 G)

Brennwert	595 kcal / 2485 kJ
Fett	33.8 g
davon ges. Fettsäuren	4.4 g
Kohlenhydrate	60.2 g
davon Zucker	15.6 g
Eiweiß	9.5 g
Salz	1.0 g

DI

## CAPONATA: ITALIENISCHES SCHMORGEMÜSE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Schale abziehen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Pinienkerne ohne Fett anrösten und beiseitestellen.
2. Die Auberginen und die Paprika waschen, putzen und würfeln. Den Sellerie waschen und kleinschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken.
3. Die Auberginenwürfel in 4 EL Olivenöl knusprig braten und salzen. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Die Zwiebeln in einem Topf mit 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Die Paprika, den Sellerie und den Knoblauch dazugeben und kurz anrösten. Die gehackten Tomaten dazugeben und 10-15 Minuten (je nach gewünschter Konsistenz des Gemüses) köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit den Zucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Balsamico ablöschen.
6. Den Zucker-Essig-Mix und die gebratenen Auberginenwürfel zum Gemüse geben. Die Pinienkerne, die Oliven und die Kapern unter die Caponata mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### ZUTATEN

500 g	große Tomaten
40 g	Pinienkerne
20 g	Oliven
15 g	Kapern
6 EL	Olivenöl
5 EL	Balsamico
2 EL	Zucker
4 Stangen	Staudensellerie
2	Auberginen
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Paprika
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 525 G)

Brennwert	244 kcal / 1022 kJ
Fett	7.5 g
davon ges. Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	28.3 g
davon Zucker	25.4 g
Eiweiß	9.9 g
Salz	0.7 g

MI

# CANNELLONI mit Brokkolifüllung



4 Portionen



95 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli putzen, in kleine Stücke teilen und in Salzwasser weichkochen. Abtropfen lassen. Den Mozzarella würfeln, den Gorgonzola zerkrümeln.
2. Den Brokkoli in einem Mixer mit dem Gorgonzola, dem Mozzarella und dem Mascarpone pürieren. Den Knoblauch schälen eine Zehe davon pressen und unter die Brokkoli-Käse-Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Für die Béchamelsauce die Milch erwärmen. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Die heiße Milch nach und nach eingießen und kräftigiterrühren. Die Sauce aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die Brokkoli-Käse-Masse in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen. Alternativ einen Gefrierbeutel verwenden und eine Ecke des Beutels abschneiden. Die Cannelloni mit der Masse füllen.
5. Die gefüllten Cannelloni in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform legen. Die passierten Tomaten darüber gießen – anschließend die Béchamelsauce, sodass die Nudelrollen alle gut mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die übrigen Knoblauchzehen halbieren und in der Form verteilen.
6. Den geriebenen Parmesan darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30-40 Minuten backen.
7. Die Cannelloni vor dem Anschneiden mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

## ZUTATEN

500 g	Brokkoli
250 g	Mozzarella
250 g	Mascarpone
250 g	Cannelloni
200 g	Gorgonzola
65 g	Butter
65 g	Weizenmehl Type 405
50 g	Parmesan
1 l	Milch
500 ml	Passierte Tomaten
1 EL	Olivenöl
2 Zweige	Basilikum
3	Knoblauchzehen
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 530 G)

Brennwert	1279 kcal / 5331 kJ
Fett	81.2 g
davon ges. Fettsäuren	42.4 g
Kohlenhydrate	82.2 g
davon Zucker	24.6 g
Eiweiß	52.4 g
Salz	3.5 g



**DO**

## KABELJAU NACH ITALIENISCHER ART



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln grob hacken, den Knoblauch pressen. Die Zwiebeln in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Den Knoblauch, die gehackten Tomaten und den Weißwein dazugeben und alles mindestens 30 Minuten einköcheln lassen.
2. Die Kräuter, die Oliven die Kapern und die Sultaninen dazugeben und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Die Kabeljaufilets abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Mehl wälzen. In 2 EL Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten.
5. Die gebratenen Filets anschließend in die Sauce legen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Mit dem Reis servieren.

### ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
700 g	Kabeljau-Rückenfilet
300 g	Reis
100 g	Schwarze Oliven
30 g	Italienische Kräuter (tiefgekühlt)
25 g	Kapern
15 g	Sultaninen
100 ml	Weißwein
3 EL	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
2	rote Zwiebeln
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 566 G)

Brennwert	536 kcal / 2245 kJ
Fett	22.3 g
davon ges. Fettsäuren	2.1 g
Kohlenhydrate	37.0 g
davon Zucker	10.7 g
Eiweiß	41.2 g
Salz	4.9 g

FR

## TAGLIATA DI MANZO – GEBRATENES RINDFLEISCH AUF RUCOLA



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Rucola waschen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Parmesan in dünne Flocken hobeln.
2. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.
3. Die Steaks trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im Pflanzenöl von jeder Seite 1-2 Minuten scharf anbraten.
4. Die Steaks auf den Gitterrost des vorgeheizten Ofens legen und bei 80 °C Umluft (100 °C Ober- und Unterhitze) 10-12 Minuten ruhen lassen. Den Gargrad am besten mit einem Fleischthermometer überprüfen. Sollen die Steaks Medium gegart sein, ist eine Kerntemperatur von 55 °C empfehlenswert.
5. Das Fleisch mit einem scharfen Messer in feine Scheiben (0,5 cm-1 cm) schneiden.
6. Den Rucola und die Tomaten auf vier Tellern verteilen. Das Fleisch darauflegen. Mit dem gehobelten Parmesan, einem Schuss Olivenöl und schwarzem Pfeffer verfeinern und sofort servieren.

### ZUTATEN

300 g	Rucola
140 g	Datteltomaten
100 g	Parmesan
3 EL	Olivenöl
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Balsamico
4 Scheiben	Entrecôte (ca. 500g)
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 281 G)

Brennwert	434 kcal / 1806 kJ
Fett	28.7 g
davon ges. Fettsäuren	8.5 g
Kohlenhydrate	4.1 g
davon Zucker	3.0 g
Eiweiß	39.0 g
Salz	1.1 g