

FRISCH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Paprikapulver, scharf / Zucker / Zimt

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:



AUS DEM REGAL

- Weizenmehl Type 405 500 g
- Kokosnussmilch 400 ml
- Orangensaft 300 ml
- Honig 4 EL
- Ahornsirup 3 TL
- Mehrkorn-Schnitten 3 Scheiben



AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Drillinge (kleine Kartoffeln) 800 g
- Möhren 700 g
- Johannisbeeren 400 g
- Knollensellerie 300 g
- Rucola 300 g
- Koriander 15 g
- Minze 2 Zweige
- Ingwer (ca. 4 cm) 1 Stück
- Zwiebeln 4
- Tomaten 4
- Kiwis 3
- Knoblauchzehen 2
- Auberginen 2

- Zitronen 2
- Mangos 2
- Rote Zwiebel 1
- Gurke 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchen-Drumsticks (mariniert) 1 kg
- Feta 400 g
- Mandel-/ oder Kokosghurt 40 g
- Joghurt 20 g
- Butter 10 g
- Lachsfiletportionen (500 g) 4
- Frischbackhefe 1 Würfel

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen 500 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO



JOHANNISBEER-RUCOLA-SALAT mit Feta und Croûtons



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Brotscheiben würfeln und in 1 EL Olivenöl knusprig braten. Das Chilisalz und 1 TL Ahornsirup darübergeben und kurz karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Beeren verlesen und waschen. 100 g abwiegen und pürieren. Die halbe Zitrone auspressen. Das Johannisbeerpüree mit 4 EL Olivenöl, 1-2 EL Zitronensaft, 2 TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Den Rucola waschen. Die Gurke waschen und würfeln.
4. Den Rucola, die Gurke, die Johannisbeeren und die Croutons mischen. Den Feta darüber krümeln. Mit dem Johannisbeersaft-Dressing servieren.

ZUTATEN

- 400 g Johannisbeeren
- 300 g Rucola
- 200 g Feta
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Ahornsirup
- 3 Scheiben Mehrkorn-Schnitten
- 1 Gurke
- ½ Zitrone
- Chilisalz
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 418 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 481 kcal / 2003 kJ |
| Fett | 28.1 g |
| davon ges. Fettsäuren | 8.4 g |
| Kohlenhydrate | 36.4 g |
| davon Zucker | 17.3 g |
| Eiweiß | 14.7 g |
| Salz | 2.4 g |

DI

KALTE MÖHREN-ORANGEN-SUPPE



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren, den Sellerie, die Zwiebeln und den Ingwer schälen und würfeln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit Olivenöl vermischen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 25-30 Minuten backen.
2. Das Gemüse mit 150-200 ml Wasser fein pürieren. Den Orangensaft und die Kokosnussmilch hineingeben. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken und die Suppe 1 Stunde kühl stellen.
3. Mit einem Klecks veganem Joghurt servieren.

ZUTATEN

| | |
|---------|---------------------------|
| 700 g | Möhren |
| 300 g | Knollensellerie |
| 400 ml | Kokosnussmilch |
| 300 ml | Orangensaft |
| 4 EL | Mandel- / oder Kokosghurt |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Stück | Ingwer (ca. 4 cm) |
| 3 | Zwiebeln |
| | Chilisalz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 547 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 437 kcal / 1810 kJ |
| Fett | 31.7 g |
| davon ges. Fettsäuren | 22.5 g |
| Kohlenhydrate | 26.8 g |
| davon Zucker | 24 g |
| Eiweiß | 5.8 g |
| Salz | 0.6 g |

MI

PIDE mit Aubergine und Feta



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser lösen. Das Hefewasser mit dem Mehl, dem Zucker, 1 TL Salz, dem Joghurt und 2 EL Olivenöl zu einem Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1-1,5 Stunden gehen lassen.
2. Für die Füllung die Auberginen und die Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Minze waschen und hacken.
3. Die Zwiebel in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Das Paprikapulver, den Zimt, Salz und Pfeffer und den Knoblauch dazugeben und kurz anrösten. Die Temperatur verringern, die Auberginen kurz anbraten und die gehackten Tomaten hinzufügen. Die Pfanne abdecken und das Gemüse ca. 15 Minuten schmoren.
4. Den Feta zerkrümeln und zusammen mit der Minze untermischen.
5. Den Teig in vier Portionen teilen und zu Kugeln formen. Aus jeder Kugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche einen ovalen Fladen ausrollen. Je zwei Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
6. Die Fladen mit der Auberginen-Feta-Füllung belegen. Dabei zu allen Rändern einen ca. 2 cm großen Rand frei lassen. Die Teigländer an der langen Seite nach innen klappen. Die Spitzen etwas zusammendrücken, sodass die Pide-typische Schiffchen-Form entsteht.

ZUTATEN

| | |
|----------|-----------------------|
| 500 g | Weizenmehl Type 405 |
| 200 g | Feta |
| 3 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Joghurt |
| 1 TL | Paprikapulver, scharf |
| 2 Prisen | Zimt |
| 2 Zweige | Minze |
| 1 Würfel | Frischbackhefe |
| 1 Prise | Zucker |
| 4 | Tomaten |
| 2 | Auberginen |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zwiebeln |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 396 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 707 kcal / 2973 kJ |
| Fett | 21.8 g |
| davon ges. Fettsäuren | 8.1 g |
| Kohlenhydrate | 97.5 g |
| davon Zucker | 8.2 g |
| Eiweiß | 25.2 g |
| Salz | 2.9 g |

DO



HONIG-LACHS mit Smashed Potatoes und Erbsenpüree



4 Portionen



40 Minuten
(ohne Ziehzeit)



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zitrone heiß abwaschen, halbieren, 2 TL Abrieb und 2 TL Zitronensaft mit dem Honig zu einer Marinade vermischen.
2. Die Lachsfilets mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Marinade beträufeln, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Die Kartoffeln gründlich waschen und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen.
4. Für das Erbsenpüree die Erbsen in Salzwasser weichkochen, das Wasser abgießen und die Erbsen mit dem Stabmixer pürieren. Die weiche Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
5. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel andrücken (leicht quetschen). Die Kartoffeln sollen nicht zerfallen. Mit dem Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 10-15 Minuten backen.
6. Den Lachs auf der nicht-marinierten Seite in der Pfanne mit heißem Rapsöl 3 Minuten anbraten, vom Herd nehmen, wenden und auf der marinierten Seite 2 Minuten ziehen lassen.
7. Die Lachsfilets mit den Smashed Potatoes, Zitronenscheiben und dem Erbsenpüree servieren.

ZUTATEN

| | |
|-------|-------------------------------|
| 800 g | Drillinge (kleine Kartoffeln) |
| 500 g | Erbsen (tiefgekühlt) |
| 4 EL | Honig |
| 2 EL | Rapsöl |
| 1 EL | Butter |
| 4 | Lachsfiletportionen (500 g) |
| 1 | Zitrone |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 491 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 656 kcal / 2752 kJ |
| Fett | 24.4 g |
| davon ges. Fettsäuren | 5.2 g |
| Kohlenhydrate | 63 g |
| davon Zucker | 24.9 g |
| Eiweiß | 40.6 g |
| Salz | 0.5 g |

FR



HÄHNCHEN-DRUMSTICKS

mit Mango-Kiwi-Salsa



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die marinierten Hähnchen-Unterkeulen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 45 Minuten knusprig backen. Zwischendurch wenden.
2. Die Mangos schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Kiwis schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Koriander waschen und grob hacken. Die halbe Zitrone auspressen.
3. Alle Zutaten für die Salsa in einer Schüssel mischen und mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.
4. Die gebackenen Hähnchen-Drumsticks mit der Mango-Kiwi-Salsa servieren.

ZUTATEN

| | |
|------|---------------------------------|
| 1 kg | Hähnchen-Drumsticks (mariniert) |
| 15 g | Koriander |
| 3 | Kiwis |
| 2 | Mangos |
| 1 | rote Zwiebel |
| ½ | Zitrone |
| | Chilisalz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 419 G)

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Brennwert | 523 kcal / 2191 kJ |
| Fett | 28.1 g |
| davon ges. Fettsäuren | 8.4 g |
| Kohlenhydrate | 19.5 g |
| davon Zucker | 18.8 g |
| Eiweiß | 45.9 g |
| Salz | 2.2 g |