



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sojasauce / Salz / Chilisalz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Currypulver / Gemüsebrühe / Honig / Senf

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Couscous 300 g
- Basmati-Reis 300 g
- Quinoa 250 g
- Rote Linsen 200 g
- Mandelmus 40 g
- Kokosraspel 40 g
- Mandeln, gehobelt 40 g
- Erdnüsse, geröstet und gesalzen 20 g
- Agavendicksaft 15 g
- Kokosnuss-Drink 100 ml
- Kichererbsen 1 Dose
- Kidneybohnen 1 Dose
- Eier 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Süßkartoffeln 600 g
- Babyspinat 400 g
- Himbeeren 250 g
- Kirschtomaten 200 g
- Brombeeren 125 g
- Minze 2-3 Zweige

- Koriander 2-3 Zweige
- Petersilie 2 Zweige
- Radieschen 1 Bund
- Ingwer (2 cm) 1 Stück
- Avocados 4
- Kiwis 4
- Knoblauchzehen 2
- Möhren 2
- Bio-Limetten 2
- Bananen 2
- Brokkoli 1
- Gurke 1
- Granatapfel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchenbrustfilets 500 g
- Kokosghurt 400 g
- Räuchertofu 350 g
- Thunfischfilets 300 g
- Feta 150 g
- Joghurt 100 g
- Hummus Natur 80 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

SMOOTHIE-BOWL

mit Himbeeren, Brombeeren, Banane und Kokosghurt



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Kokosghurt mit 200 g Himbeeren, dem Kokosnussdrink, einer halben geschälten Banane und Agavendicksaft in einen Mixer geben. Zu einem dickflüssigen Smoothie pürieren. Auf vier Schüsseln verteilen.
2. Die restlichen Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brombeeren und die Minze waschen.
3. Die Brombeeren in einer Reihe seitlich auf die Bowl geben. Daneben die Bananen leicht überlappend aufreihen. Die Mandeln als letzte Reihe anordnen. Die Kokosraspel ringsum an den Schüsselrand geben. Mit Minze dekorieren.

Tipp: Das Topping kann durch Granatapfelkerne, Chiasamen oder Schokoraseln ergänzt werden.

ZUTATEN

400 g	Kokosghurt
250 g	Himbeeren
125 g	Brombeeren
100 ml	Kokosnuss-Drink
4 EL	Mandeln, gehobelt
4 EL	Kokosraspel
2 TL	Agavendicksaft
2-3 Zweige	Minze
2	Bananen

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 286 G)

Brennwert	275 kcal / 1145 kJ
Fett	15.0 g
davon ges. Fettsäuren	7.2 g
Kohlenhydrate	21.5 g
davon Zucker	17.2 g
Eiweiß	8.4 g
Salz	0.3 g

DI

VEGANE POKE BOWL

mit mariniertem Tofu



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Tofu würfeln. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, 1 TL Ingwer reiben, den Knoblauch ebenfalls fein reiben. Mit der Sojasauce, 2 TL Limettensaft und dem Agavendicksaft in einer Schüssel mischen. Den Tofu hineingeben und darin marinieren.
3. Den Tofu in der Pfanne rundherum anbraten.
4. Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Gurken würfeln. Die Avocados schälen und würfeln. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
5. Den Reis und den Tofu auf 4 Schüsseln portionieren, die Möhren, die Gurken, die Radieschen und die Avocados ebenfalls portionsweise anrichten. Mit Koriander garnieren.
6. Zu der veganen Poke Bowl Mandelmus servieren.

ZUTATEN

350 g	Räuchertofu
300 g	Basmati-Reis
4 EL	Mandelmus
3 EL	Sojasauce
1 TL	Agavendicksaft
2-3 Zweige	Koriander
1 Stück	Ingwer (2 cm)
1 Bund	Radieschen
2	Avocados
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Limette
½	Gurke

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 406 G)

Brennwert	526 kcal / 2187 kJ
Fett	34.5 g
davon ges. Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	27.6 g
davon Zucker	4.6 g
Eiweiß	20.7 g
Salz	2.1 g

MI

KIRCHERERBSEN-COUSCOUS-BOWL

mit gebackenen Süßkartoffeln



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. In eine Auflaufform geben, mit dem Olivenöl beträufeln, salzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten backen.
2. Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren.
3. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. 2 Zweige Petersilie hacken und untermischen. Mit Chilisalz, Pfeffer und 2 TL Honig abschmecken.
4. Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.
5. Den Couscous, die Süßkartoffeln, die Kichererbsen, den Brokkoli und je 1-2 EL Hummus portionsweise in den Bowls anrichten. Mit zerbröseltem Feta, Erdnüssen und Limettenspalten garnieren und servieren.

ZUTATEN

600 g	Süßkartoffeln
300 g	Couscous
150 g	Feta
300 ml	Gemüsebrühe
8 EL	Hummus Natur
2 EL	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
2 TL	Honig
2 Zweige	Petersilie
1 Dose	Kichererbsen
1	Brokkoli
½	Bio-Limette
	Chilisalz
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 449 G)

Brennwert	544 kcal / 2287 kJ
Fett	16.5 g
davon ges. Fettsäuren	5.8 g
Kohlenhydrate	72.1 g
davon Zucker	13.7 g
Eiweiß	20.6 g
Salz	3.8 g

DO



THUNFISCH-BOWL

mit Kidneybohnen und Quinoa



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Eier weichkochen.
3. Für das Dressing den Knoblauch schälen und reiben. Mit dem Joghurt, dem Senf, dem Honig, dem Olivenöl und 2 TL Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Die Kidneybohnen über einem Sieb abtropfen lassen.
5. Die Quinoa, den Thunfisch und das Gemüse portionsweise in Schüsseln oder auf großen Tellern anrichten. Die Eier pellen und je 1 Ei auf den Bowls platzieren. Das Dressing dazu servieren.

ZUTATEN

- 300 g Thunfischfilets
- 250 g Quinoa
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 4 Eier
- 2 Avocados

Für das Dressing:

- 100 g Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Limette
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 409 G)

Brennwert	698 kcal / 2919 kJ
Fett	33.8 g
davon ges. Fettsäuren	5.9 g
Kohlenhydrate	56.4 g
davon Zucker	7.4 g
Eiweiß	37.6 g
Salz	1.3 g

FR

LINSEN-BOWL

mit Hähnchenfilet, Kiwi, Spinat und Granatapfelkernen



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen nach Packungsanleitung kochen.
2. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. In Streifen scheiden und in der Pfanne mit Olivenöl rundherum anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Spinat waschen, trocken tupfen und in der Pfanne dünsten, bis er zusammenfällt. Anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. 2 Kiwis schälen und das Innere pürieren. Die Schalotte abziehen, fein hacken, in Olivenöl glasig dünsten und unter das Kiwi-Püree heben. Mit Currypulver abschmecken.
5. Die Linsen, das Hähnchen, den Spinat und das Kiwi-Püree portionsweise in den Schüsseln anrichten. Die Granatapfelkerne darüberstreuen. Die restlichen Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und auf den Bowls anrichten.

ZUTATEN

500 g	Hähnchenbrustfilet
400 g	Babyspinat
200 g	Rote Linsen
2-3 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Currypulver
4	Kiwis
½	Granatapfel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 346 G)

Brennwert	542 kcal / 2275 kJ
Fett	18.4 g
davon ges. Fettsäuren	1.9 g
Kohlenhydrate	42.9 g
davon Zucker	8.3 g
Eiweiß	45.9 g
Salz	0.6 g