

FRISCH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Gemüsebrühe / Muskatnuss, gemahlen / Paprikapulver, scharf / Zucker / Zimt / Koriander (gemahlen) / Gemüsebrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL		 Frühlingszwiebeln 	2	ANSONSTEN BENÖTIGE ICH
○ H-Schmand	400 g	Zitronen	2	NOCH FOLGENDES:
O Berglinsen	250 g	Nektarinen	2	
Weizenmehl Type 405	250 g	Zwiebel	1	
─ Walnüsse	80 g	○ Gurke	1	
○ Ketchup	20 ml	○ Tomate	1	
Mayonnaise	20 ml	Salatherz Mini Romana	1	
Senf	10 ml	AUS DEM KÜHLREGAL		
C Kichererbsen (530 g)	1 Dose	 Rinderhackfleisch 	500 g	
O Brioche Burger Buns	4	Bacon	250 g	
○ Eier	2	 Ziegenfrischkäse 	200 g	
Saure Gurke	1	Parmesan	200 g	
AUS DEM OBST- & GEM	ÜSE-	○ Gorgonzola	200 g	
SORTIMENT		○ Feta	100 g	
Blumenkohl	750 g	Butter	50 g	
Trauben, kernlos	400 g	Hefe, frisch	10 g	
O Datteltomaten	200 g	Schlagsahne	200 ml	
Rucola	125 g	Bacon	4 Streifen	
Petersilie	1 Topf	Schmelzscheiben	4	
Minze	1 Zweig			
Süßkartoffeln	4			
Knoblauchzehen	3			
O Rote Zwiebeln	3			



BLUMENKOHLCREMESUPPE







4 Portionen

25 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Vom Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl in Röschen schneiden, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln.
- Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfelchen darin anschwitzen. Den Blumenkohl dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe und 100 ml Sahne aufgießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze mit leicht geöffnetem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3. In der Zwischenzeit die restliche Sahne aufschlagen und kaltstellen.
- 4. Ist der Blumenkohl schön weich, alles mit einem Pürierstab gut durchpürieren, bis die Suppe eine glatte Konsistenz hat.
- 5. Die Blumenkohlcremesuppe noch einmal mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auf den Tellern anrichten. Mit einem Klecks Sahne und mit scharfem Paprikapulver bestäubt servieren.

ZUTATEN

750 g	Blumenkohl
50 g	Butter
11	Gemüsebrühe
200 ml	Schlagsahne
1	Zwiebel
	Muskatnuss, gemahler
	Paprikapulver, scharf
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 286 G)

Brennwert	353 kcal / 1459 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	29.6 g 18 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	11.1 g 9.1 g	
Eiweiß	7.2 g	
Salz	3.6 g	





HERZHAFTER TRAUBEN-FLAMMKUCHEN







4 Portionen

40 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten für den Teig mit 125 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten, nicht klebrigen Teig verkneten. Den Teig in 2 gleich große Teile trennen, jeweils zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einschlagen und 20 Minuten ruhen lassen.
- Die beiden Teigportionen hauchdünn ausrollen. Bei Bedarf den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und dann ausrollen, so klebt er nicht am Nudelholz.
- **3 Für den Ziegenkäse-Walnuss Flammkuchen** die Zwiebel in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit dem Zucker karamellisieren. Die Walnüsse grob hacken. Die Weintrauben waschen und halbieren.
- Die beiden Flammkuchenteige dünn mit Schmand oder Crème frâiche bestreichen. Mit den Zwiebelringen, den Walnüssen und den Weintrauben belegen. Den Ziegenfrischkäse mit einem Teelöffel auf dem Teig verteilen und den Reibekäse darüber streuen. Die Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Unterhitze 8-10 Minuten backen.
- 5. Für den Speck-Blauschimmelkäse-Flammkuchen die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Weintrauben waschen und halbieren. Den Bacon in kurze Steifen schneiden.
- Die beiden Flammkuchenteige dünn mit Schmand oder Crème frâiche bestreichen. Die Frühlingszwiebeln, den Bacon und die Trauben darauf verteilen. Den Blauschimmelkäse in Stücke schneiden und über den Teig bröseln. Mit dem Reibekäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Unterhitze 8-10 Minuten backen.

ZUTATEN

Für den Teig:

250 g	Weizenmehl Type 405
10 g	Hefe, frisch
30 ml	Olivenöl
½ TL	Zucker
½ TL	Salz

Für den Ziegenkäse-Walnuss-Flammkuchen:

200 g	kernlose Trauben (hell oder dunkel)
200 g	H-Schmand oder Crème fraîche
200 g	Ziegenfrischkäse
100 g	Parmesan
80 g	Walnüsse
2 EL	Zucker
1	rote Zwiebel

Für den Speck-Blauschimmelkäse-Flammkuchen:

250 g	Bacon
200 g	H-Schmand oder Crème fraîche
200 g	Gorgonzola
200 g	kernlose Trauben (hell oder dunkel)
100 g	Parmesan
2	Frühlingszwiebeln

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 272 G) 1

Brennwert	715 kcal / 2971 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	50.9 g 22.2 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	38.8 g 33.6 g	
Eiweiß	23.4 g	
Salz	1.8 ø	

¹ Für den Ziegenkäse-Walnuss-Flammkuchen



GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN

mit Kichererbsen







4 Portionen

50 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Süßkartoffeln gründlich waschen und längs halbieren, mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 2. Die Kichererbsen abschütten, kalt abspülen, 470 g davon mit 3 EL Olivenöl und den Gewürzen mischen. Ebenfalls auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 30 Minuten backen.
- 3 In der Zwischenzeit die Zitrone auspressen. 60 g Kichererbsen, die Hälfte des Zitronensafts und die Knoblauchzehen fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Datteltomaten vierteln und mit der gehackten Petersilie, dem restlichen Zitronensaft und 1 EL Olivenöl vermischen. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Süßkartoffeln mit einer Gabel etwas zerpflücken, darauf die gerösteten Kichererbsen geben und mit der Sauce überziehen. Die gebackenen Süßkartoffeln zusammen mit den Datteltomaten anrichten.

ZUTATEN

200 g

8	
5 EL	Olivenöl
½ TL	Koriander (gemahlen)
½ TL	Zimt
½ TL	Paprikapulver, scharf
1 Dose	Kichererbsen (530 g)
½ Topf	Petersilie
4	Süßkartoffeln, mittelgroß
3	Knoblauchzehen
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

Datteltomaten

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 408 G)

Brennwert	533 kcal / 2234 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	21.2 g 2.7 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	68.6 g 11.8 g	
E iweiß	10.7 g	
Salz	2.1 g	



NEKTARINEN-LINSENSALAT







4 Portionen

30 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Linsen nach Packungsanweisung leicht bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- Die Nektarine waschen, entkernen und klein würfeln. Die Gurke waschen, ggf. schälen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Minze waschen und klein hacken.
- Die Zitrone auspressen. Den Saft mit dem Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Linsen mit den Nektarinen, dem Gemüse und dem Dressing verrühren und ein paar Minuten durchziehen lassen.

Den Nektarinen-Linsensalat vor dem Servieren mit zerkrümeltem Feta und der gehackten Minze bestreuen.

ZUTATEN

250 g	Berglinsen
100 g	Feta
2 EL	Olivenöl
2 Hände	Salat (z.B. Rucola)
1 Zweig	Minze
2	Nektarinen
1	rote Zwiebel
1	Zitrone
1/2	Gurke
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 255 G)

Brennwert	222 kcal / 928 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	12 g 6.5 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	16.7 g 8.9 g	
Eiweiß	9.7 g	
Salz	1.2 g	



AMERIKA-HAMBURGER GRUNDREZEPT







4 Portionen

30 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Das Hackfleisch mit den Eigelben gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 4 sehr flache, runde Hackfleischplätzchen (Patties) formen. Ideale Größe: maximal 1,5 cm dick, mindestens 15 cm Durchmesser.
- Dazu ein Küchenbrett mit Frischhaltefolie überziehen, die Folie mit Öl bepinseln, dann ein Viertel der Fleischmasse unter einer weiteren Folienschicht mit dem Handballen behutsam in Form bringen. Die obere Folie entfernen, die Burger-Patties vorsichtig von der unteren Folie lösen und auf dem Grillrost von beiden Seiten je 3 bis 4 Minuten grillen.
- Tipp: Wer die Burger-Patties auf dem Herd zubereitet, sollte sie etwas dünner formen und in einer leicht geölten, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Temperatur braten.
- 3. Die Hamburger Brötchen auf den Innenseiten leicht antoasten.
 Die Unterseiten mit der Mayonnaise, die Oberseiten mit Senf und
 Ketchup bestreichen. Auf die Unterseite ein großes Blatt Salat legen,
 jeweils einen Patty und 1 Scheibe Schmelzkäse auflegen. Nach Bedarf mit
 dünnen, rohen Zwiebelringen und kross gebratenen Baconscheiben belegen.
- Die Tomate waschen, den Strunk herausschneiden und in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurke ebenfalls in Scheiben schneiden und auf die Unterseiten legen. Die oberen Burgerhälften aufsetzen und den Hamburger nach Bedarf mit einem Holzspieß fixieren.

ZUTATEN

Für die Patties:

500 g Rinderhackfleisch
2 Eigelb
Pflanzenöl
Salz
Pfeffer

Für die Hamburger:

4 TL

4 TL	Tomaten-Ketchup
2 TL	Senf
4 Streifen	Bacon
4	Brioche Burger Buns
4	Salatblätter
4	Schmelzscheiben
1	rote Zwiebel
1	Tomate
1	saure Gurke

Mayonnaise

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 222 G)

Brennwert	516 kcal / 2143 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	38.5 g 9.2 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	11.1 g 4.3 g	
Eiweiß	31.1 g	
Salz	1.6 g	