

ITALIENISCH DURCH DIE WOCHE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Wein-Branntwein-Essig / Salz / Pfeffer / Muskatnuss (gemahlen) / Rosmarin (getrocknet) / Zucker / Gemüsebrühe / Rinderbrühe / Senf / Weizenmehl Type 405 / Backpulver

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

| Spaghetti | 500 g | |
|---|--|--|
| Thunfisch aus der Dose | 300 g | |
| Schwarze Oliven | 100 g | |
| O Polenta/Maisgrieß | 100 g | |
| Getrocknete Tomaten | 60 g | |
| Tomatenmark | 30 g | |
| Rotwein | 500 ml | |
| ○ Eier | 6 | |
| AUS DEM OBST- & GEMÜSE- SORTIMENT | | |
| Tomaten | 1,5 kg | |
| | | |
| Hokkaido-Kürbis | 500 g | |
| Hokkaido-Kürbis Endiviensalat | 500 g 400 g | |
| | | |
| Endiviensalat | 400 g | |
| EndiviensalatStaudensellerie | 400 g 2 Stangen | |
| EndiviensalatStaudenselleriePetersilie | 400 g 2 Stangen 1 Topf | |
| EndiviensalatStaudenselleriePetersilieBasilikum | 400 g 2 Stangen 1 Topf 1 Topf | |
| EndiviensalatStaudenselleriePetersilieBasilikumKnoblauchzehen | 400 g 2 Stangen 1 Topf 1 Topf 10 | |
| EndiviensalatStaudenselleriePetersilieBasilikumKnoblauchzehenZwiebeln | 400 g 2 Stangen 1 Topf 1 Topf 10 | |
| Endiviensalat Staudensellerie Petersilie Basilikum Knoblauchzehen Zwiebeln Möhren | 400 g 2 Stangen 1 Topf 1 Topf 10 6 | |

| ΑU | S DEM KÜHLREGAL | | ANSON NOCH I |
|------------|----------------------|-------|-----------------|
| \bigcirc | Rindergulasch | 1 kg | |
| | Schlagsahne | 300 g | |
| | Griechischer Joghurt | 250 g | |
| \bigcirc | Parmesan | 220 g | |
| \bigcirc | Butter | 70 g | |
| | | | |
| ΑU | S DEM TIEFKÜHLRE | GAL | |
| \bigcirc | Italienische Kräuter | 10 g | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES: | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



KLASSISCHE TOMATENSUPPE







4 Portionen

45 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Tomaten leicht anritzen, in eine Schüssel legen und mit kochen dem Wasser überbrühen. 5 Minuten ziehen lassen anschließend schälen und hacken.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. In Olivenöl andünsten. Die Tomaten hinzufügen und andünsten.
- 3. Nach 5 Minuten die Brühe eingießen und alles ca. 30 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
- Die Suppe fein pürieren. Die Sahne eingießen und die Suppe mit Salz,
 Pfeffer und ggf. etwas Zucker abschmecken.
- 5 Das Basilikum waschen, hacken und die Suppe damit garnieren.

ZUTATEN

| Tomaten |
|----------------|
| Schlagsahne |
| Gemüsebrühe |
| Olivenöl |
| Basilikum |
| Zwiebeln |
| Knoblauchzehen |
| Salz |
| Pfeffer |
| ggf. Zucker |
| |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 351 G)

| Brennwert | 208 kcal / 86/ kJ |
|----------------------------|-------------------|
| Fett davon ges. Fettsäuren | 13.2 g 6.4 g |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 15.2 g 12.8 g |
| E iweiß | 5.2 g |
| Salz | 2.4 g |



SPAGHETTI ALFREDO







4 Portionen

25 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen. Beim Abgießen 200 ml Nudelwasser aufheben.
- 2. Den Parmesan reiben. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen und hacken.
- Die Butter schmelzen und den Knoblauch darin kurz andünsten. Die Nudeln, den Parmesan und das Nudelwasser hinzufügen und alles gut durchmischen. Der Käse, die Butter und das Nudelwasser verbinden sich zu einer cremigen Sauce.
- Die Pasta mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit der Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

ZUTATEN

| 500 g | Spaghetti |
|--------|-----------------------|
| 100 g | Parmesan |
| 50 g | Butter |
| ½ Topf | Petersilie |
| 3 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuss (gemahlen) |
| | |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 181 G)

| Brennwert | 421 kcal / 1765 kJ |
|----------------------------|-------------------------|
| Fett davon ges. Fettsäuren | 17.6 g 10.3 g |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 46.6 g |
| Eiweiß | 17.2 g |
| Salz | 0.7 g |



FRITTELLE DI ZUCCA ITALIENISCHE KÜRBISPUFFER







4 Portionen

45 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Den Kürbis waschen und entkernen. Mit einer Küchenreibe fein raspeln. Alternativ kann der Kürbis auch in der Küchenmaschine zügig zerkleinert werden.
- Die Kürbisraspel zwischen Küchenpapier ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
- Die Frühlingszwiebel waschen und fein hacken. Den Parmesan zur Hälfte fein reiben und zur Hälfte mit der Hand hacken für gröbere Stücke.
- Die Kürbisraspel, die Frühlingszwiebel, die Eier, den geriebenen und den gehackten Parmesan mischen. Das Mehl und das Backpulver hineinsieben. Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.
- Das Öl erhitzen und den Teig löffelweise hineingeben. Die Puffer von jeder Seite ca. 4 Minuten backen. Auf Küchenpapier abtropfen
- 6. Für den Joghurt-Dip den griechischen Joghurt mit den Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Den Knoblauch schälen, pressen und unterrühren
- 7 Die Frittelle di zucca mit dem Joghurt-Dip servieren.

ZUTATEN

| 500 g | Hokkaido-Kürbis |
|-------|------------------------------------|
| 250 g | Joghurt griechischer Art |
| 100 g | Weizenmehl Type 405 |
| 80g | Parmesan |
| 1 EL | Italienische Kräuter (tiefgekühlt) |
| 1 TL | Backpulver |
| 2 | Eier |
| 1 | Frühlingszwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Pflanzenöl |
| | Rosmarin (getrocknet, geschnitten) |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 224 G)

| Brennwert | 370 kcal / 154 | 6 kJ |
|----------------------------|------------------------|------|
| Fett davon ges. Fettsäuren | 19.3 g 8.0 g | |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 32.8 g 8.0 g | |
| Eiweiß | 15.3 g | |
| Salz | 0.7g | |



INSALATA DI TONNO THUNFISCHSALAT







4 Portionen

20 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Eier nach Belieben hart- oder weichkochen, abkühlen lassen, pellen und vierteln.
- Den Endiviensalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Salat für 3 Minuten in lauwarmem Wasser stehen lassen, anschließend abgießen.
- Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Gurke und die Tomaten waschen und kleinschneiden. Das Basilikum waschen und grob hacken. Die Oliven halbieren.
- Die getrockneten Tomaten fein hacken und mit dem Essig, dem Olivenöl und dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Endiviensalat mit den Zwiebeln, den Gurken, den Tomaten, dem Basilikum und den Eiern vermischen. Den Thunfisch mit einer Gabel zerzupfen und unter den Salat heben, mit dem Dressing übergießen und anrichten.

ZUTATEN

400g

| .005 | Endiviensalat |
|--------|--------------------------|
| 300 g | Thunfisch (aus der Dose) |
| 100 g | schwarze Oliven |
| 60 g | Getrocknete Tomaten |
| 5 EL | Olivenöl |
| 3 EL | Wein-Branntwein-Essig |
| ½ TL | Senf |
| ½ Topf | Basilikum |
| 4 | Eier |
| 4 | Tomaten |
| 2 | rote Zwiebeln |
| 1/2 | Gurke |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Endiviensalat

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 365 G)

| Brennwert | 459 kcal / 1907 kJ |
|-------------------------------|--------------------|
| Fett davon ges. Fettsäuren | 32.8 g 4.2 g |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 6.0 g 4.3 g |
| E iweiß | 31.1 g |
| ■ Salz | 3.3 g |



SPEZZATINO MIT POLENTA







4 Portionen

130 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Den Sellerie waschen und kleinschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden
- Das Fleisch in dem Olivenöl portionsweise scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Sellerie, die Möhren und das Tomatenmark dazugeben und anschmoren.
- Den Wein und die Brühe eingießen. Bei mittlerer Hitze und halb auf gelegtem Deckel mindestens 2 Stunden sanft köcheln lassen, bis das Fleisch zart geschmort ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Beilage die Butter in einem Topf schmelzen. Die Polenta einstreuen und kurz anbraten. 300 ml Wasser und die Sahne eingießen. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis ein geschmeidiger Brei entstanden ist. Den Parmesan ein streuen und die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spezzatino mit Polenta anrichten und servieren.

ZUTATEN

| 1 kg | Gulasch vom Rind |
|-----------|---------------------|
| 100 g | Polenta (Maisgrieß) |
| 40 g | Parmesan |
| 20 g | Butter |
| 500 ml | Rotwein |
| 300 ml | Rinderbrühe |
| 200 ml | Schlagsahne |
| 3 EL | Tomatenmark |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 Stangen | Staudensellerie |
| 4 | Zwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 3 | Möhren |
| | Salz |
| | Pfeffer |

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 684 G)

| Brennwert | 1035 kcal / 4311 kJ |
|-------------------------------|----------------------|
| Fett davon ges. Fettsäuren | 59.8 g 22.7 g |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 36.6 g 14.8 g |
| E iweiß | 60.1 g |
| Salz | 2.3 g |