



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Essig / Apfelessig / Rapsöl / Sonnenblumenöl / Olivenöl / Salz / Pfeffer / Muskatnuss, gemahlen / Paprikapulver, edelsüß / Gemüsebrühe / Zucker / Paniermehl

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Gehackte Tomaten 800 g
- Tagliatelle 500 g
- Cashewkerne 150 g
- Pinienkerne 50 g
- Mayonnaise 50 g
- Pistazienkerne, gehackt 35 g
- Tomatenmark 30 g
- Honig 10 g
- Senf 10 g
- Haferdrink 250 ml
- Orangensaft 60 ml
- Limettensaft 20 ml
- Ei 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 600 g
- Blattspinat (alternativ tiefgekühlt) 500 g
- Feldsalat 400 g
- Weißkohl 300 g
- Rotkohl 300 g

- Rote Bete (vorgekocht und vakuumiert) 300 g
- Cherrytomaten 300 g
- Champignons 300 g
- Rosenkohl 200 g
- Ingwer 10 g
- Minze 3 Zweige
- Petersilie 1 Topf
- Knoblauchzehen 6
- Kakis 4
- Birnen 3
- Rote Zwiebeln 3
- Zwiebeln 3
- Chilischote 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hackfleisch (gemischt) 500 g
- Lachsfilet 500 g
- Ziegenkäserolle 300 g
- Parmesan 150 g
- Saure Sahne 150 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Kräuter 20 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

ZIEGENKÄSE mit Kaki-Salsa



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kakis, die rote Zwiebel und den Ingwer schälen und würfeln. Ingwer kann auch gerieben werden. Die frische Minze und die Chilischote waschen und kleinschneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel mit Chili und Ingwer in dem Öl glasig dünsten. Die Kakis dazugeben und kurz schwenken. Mit Minze, Limettensaft und etwas Salz abschmecken.
3. Für das Dressing den Orangensaft mit 3 EL Olivenöl, dem Balsamico, dem Honig und dem Senf verrühren.
4. Den Feldsalat waschen und zerkleinern. Den Ziegenkäse mit den Händen in kleine Stücke reißen und unter den Feldsalat heben. Den Salat salzen, pfeffern und das Dressing unterheben. Mit den gehackten Pistazien bestreuen. Die lauwarmer Kaki-Salsa mit ein paar frischen Minzblättern dazu servieren.

ZUTATEN

500 g	Feldsalat
300 g	Ziegenkäserolle
35 g	Pistazienkerne, gehackt
10 g	Ingwer
6 EL	Orangensaft
4 EL	Olivenöl
3 EL	Essig
2 EL	Limettensaft
1 EL	Honig
1 TL	Senf
3 Zweige	Minze
4	Kakis
1	Chilischote
1	Rote Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 400 G)

Brennwert	582 kcal / 2417 kJ
Fett	41.8 g
davon ges. Fettsäuren	17.7 g
Kohlenhydrate	31.2 g
davon Zucker	30.3 g
Eiweiß	16.3 g
Salz	1.6 g

DI

ROSENKOHL-AUFLAUF mit Kartoffeln und Birne



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten vorgaren. Den Rosenkohl putzen, nach 5 Minuten dazugeben und 5 Minuten mitkochen.
2. Die Birnen waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
3. Für die Cashewsauce: Die Cashews für eine halbe Stunde in heißem Wasser einweichen, danach abgießen. Die Cashews, die Brühe, den Haferdrink und den Senf cremig pürieren und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
4. Die Kartoffeln, den Rosenkohl und die Birnenwürfel in eine Auflaufform geben und mit der Cashewsauce übergießen.
5. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 170°C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) 20-25 Minuten garen.
6. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Pinienkerne ohne Fett anrösten.
7. Den Auflauf vor dem Servieren mit der Petersilie und den Pinienkernen garnieren.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln
200 g	Rosenkohl
150 g	Cashewkerne
50 g	Pinienkerne
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Haferdrink
1 TL	Senf
1 Topf	Petersilie
2	Birnen
	Muskatnuss (gemahlen)
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 386 G)

Brennwert	527 kcal / 2203 kJ
Fett	24.9 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	54.1 g
davon Zucker	16.4 g
Eiweiß	16.8 g
Salz	1.4 g

MI

TAGLIATELLE mit Champignons und Spinat



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den frischen Blattspinat waschen (oder TK-Spinat auftauen) und zwei Minuten blanchieren. Dazu Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Blattspinat zwei Minuten ziehen lassen. Nun den Spinat in Eiswasser abschrecken, damit er seine grüne Farbe behält, und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Tagliatelle in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Cherrytomaten waschen und halbieren.
3. Neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Champignons mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Den Blattspinat mit den Tomaten und dem Knoblauch dazugeben und kurz schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Tagliatelle abgießen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Nach Gusto mit Olivenöl und Parmesan abschmecken und auf den Tellern anrichten.

ZUTATEN

- 500 g Blattspinat oder Blattspinat, tiefgekühlt
- 500 g Tagliatelle
- 300 g Champignons
- 300 g Cherrytomaten
- 50 g Parmesan
- 50 ml Olivenöl
- 2 TL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss, gemahlen

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 451 G)

Brennwert	439 kcal / 1840 kJ
Fett	17.8 g
davon ges. Fettsäuren	4.0 g
Kohlenhydrate	49.7 g
davon Zucker	4.9 g
Eiweiß	15.6 g
Salz	0.8 g



DO

LACHS mit Pink Coleslaw



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Weißkohl waschen, halbieren und auf einem Hobel oder in der Küchenmaschine reiben. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Birne schälen und würfeln.
-  Tipp: Handschuhe anziehen. Den Rotkohl und die Rote Bete halbieren und reiben. Den Weißkohl und den Rotkohl mit ½ TL Salz und Zucker vermischen und fünf Minuten stehen lassen. Nun die Kohlmischung mit den Händen (am besten mit Handschuhen) auspressen.
3. Aus der Sauren Sahne, der Mayonnaise, dem Apfelessig und dem Senf ein Dressing rühren. Die Rote Bete, die Zwiebeln, die Birne sowie das Dressing mit einem Löffel unter den Kohl heben. Den Pink Coleslaw mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er gut durchgezogen ist und kann daher auch einen Tag früher zubereitet werden.
4. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Die Lachsflets salzen und bei starker Hitze vier Minuten auf der Hautseite anbraten. Das Olivenöl dazugeben, den Lachs wenden und den Herd ausschalten. Weitere vier Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Den Lachs auf Tellern anrichten, pfeffern und mit dem Pink Coleslaw servieren.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet
300 g	Rotkohl
300 g	Weißkohl
300 g	Rote Bete (vorgekocht und vakuumiert)
150 g	Saure Sahne
50 g	Mayonnaise
1 EL	Apfelessig
1 EL	Rapsöl
1 EL	Olivenöl
2 TL	Senf
1 TL	Zucker
2	rote Zwiebeln
1	Birne
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 475 G)

Brennwert	576 kcal / 2400 kJ
 Fett	36.5 g
davon ges. Fettsäuren	8.3 g
 Kohlenhydrate	23.9 g
davon Zucker	21.2 g
 Eiweiß	33.9 g
 Salz	2.6 g

FR



POLPETTE – ITALIENISCHE HACKBÄLLCHEN MIT TOMATENSAUCE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl andünsten.
2. Das Hackfleisch mit dem Paniermehl, dem Ei, dem geriebenen Parmesan, der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Paprikapulver und Salz und Pfeffer vermischen.
3. Aus der Masse ca. 16 kleine Bällchen formen. Die Polpette in Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten.
4. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zu den Hackbällchen geben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die gehackten Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und alles zusammen ca. 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
5. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und italienischen Kräutern abschmecken.

Tipp: Die Polpette passen zu Pasta oder Ciabatta und Baguette.

ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
500 g	Hackfleisch, gemischt
100 g	Parmesan
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Paniermehl
2 EL	Kräuter (tiefgekühlt)
1 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
4	Knoblauchzehen
2	Zwiebel
1	Ei
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 425 G)

Brennwert	492 kcal / 2052 kJ
Fett	31.2 g
davon ges. Fettsäuren	7.9 g
Kohlenhydrate	18.3 g
davon Zucker	10 g
Eiweiß	33.9 g
Salz	1.8 g