



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Sojasauce / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Currypulver / Gemüsebrühe / Fischfond (400 ml)

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Penne 500 g
- Vollkorn-Spaghetti 400 g
- Basmati-Reis 250 g
- Cashewkerne 100 g
- Aprikosen (getrocknet) 100 g
- Kokosnussmilch 400 ml
- Weißwein 350 ml
- Weizenmehl Type 405 20 g
- Senf 15 g
- Tomatenmark 5 g

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Hokkaido-Kürbis 1 kg
- Kartoffeln (mehlig kochend) 1 kg
- Kohlrabi 500 g
- Brokkoli 300 g
- Schalotten 100 g
- Ingwer 10 g
- Petersilie 2 Töpfe
- Koriander (optional) 1 Topf
- Porree 1 Stange

- Cocktailtomaten 12
- Knoblauchzehen 7
- Möhren 3
- Zitronen 3
- Zwiebeln 2
- Limette 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Kabeljaufilet 600 g
- Italienische Salsiccia 300 g
- Butter 45 g
- Parmesan 10 g
- Schlagsahne 750 ml
- Crème fraîche 150 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Dill 20 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



MO

KÜRBISCURRY mit Reis



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanleitung garen.
2. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke würfeln.
3. Die Aprikosen in feine Streifen schneiden. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen, hacken und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten.
4. Den Kürbis, das Tomatenmark und das Currypulver zugeben und kurz mitbraten. Die Gemüsebrühe angießen und die Aprikosen dazugeben. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Cashewkerne grob hacken und in der Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten.
6. Die Tomaten waschen und zum Curry geben. Die Kokosmilch eingießen, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft (frisch gepresst) abschmecken.
7. Das Kürbiscurry mit frisch gehackten Kräutern und Cashewkernen garniert servieren. Den Reis dazu reichen.

ZUTATEN

1 kg	Hokkaido-Kürbis
250 g	Basmati-Reis
100 g	getrocknete Aprikosen
100 g	Schalotten
100 g	Cashewkerne
400 ml	Kokosnussmilch
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Currypulver
½	Topf Kräuter, z.B. Petersilie
12	Cocktailtomaten
1	Knoblauchzehe
1	Limette
1	Ingwer (ca. 5 cm)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 618 G)

Brennwert	793 kcal / 3311 kJ
Fett	41.6 g
davon ges. Fettsäuren	23.7 g
Kohlenhydrate	85 g
davon Zucker	32.7 g
Eiweiß	14.2 g
Salz	1.8 g

DI

VOLLKORN-SPAGHETTI mit Kohlrabi-Gemüse



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kohlrabis und die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Von der Zitrone die Schale abreiben.
2. Die Zwiebeln in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl glasig andünsten. Den Kohlrabi und den Knoblauch hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.
3. Mit der Brühe ablöschen und abgedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kohlrabi gar ist. Die Sahne hinzugießen. 1 TL Mehl in etwas Wasser auflösen, in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.
5. Die Vollkorn-Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.
6. Die Spaghetti mit dem Kohlrabi-Gemüse und dem zerzupften Dill anrichten und servieren.

ZUTATEN

500 g	Kohlrabi
400 g	Vollkorn-Spaghetti
20 g	Dill (tiefgekühlt)
200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Schlagsahne
1 EL	Pflanzenöl
1 TL	Weizenmehl Type 405
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 321 G)

Brennwert	425 kcal / 1765 kJ
Fett	29.6 g
davon ges. Fettsäuren	12.7 g
Kohlenhydrate	26.1 g
davon Zucker	7.8 g
Eiweiß	10 g
Salz	0.7 g

MI

PÜRIERTE KARTOFFELSUPPE mit Paprikasahne



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln und die Möhren schälen, abbrausen und in Würfel schneiden. Mit Brühe in einen Topf geben, aufkochen lassen und ca. 20 Minuten garen.
2. Das Gemüse pürieren, die Hälfte der Sahne einrühren, nochmals aufkochen lassen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
3. Den Porree putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. In heißer Butter ca. 4 Minuten dünsten. Die übrige Sahne steif schlagen und mit Paprikapulver würzen.
4. Die Kartoffelsuppe in Tellern anrichten, mit dem Porree bestreuen und je einen Klecks Paprikasahne daraufsetzen. Nach Wunsch mit Paprikapulver bestäuben.

ZUTATEN

- 1 kg** Kartoffeln (mehlig kochend)
- 2 l** Gemüsebrühe
- 400 ml** Schlagsahne
- 1 TL** Butter
- 1 Stange** Porree
- 3** Möhren
- Paprikapulver, edelsüß
- Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 714 G)

Brennwert 605 kcal / 2523 kJ

	Fett	36.9 g	
	davon ges. Fettsäuren	22.8 g	
	Kohlenhydrate	53.7 g	
	davon Zucker	10 g	
	Eiweiß	10.5 g	
	Salz	5 g	



DO

GEBRATENES KABELJAUFILLET in Senfsoße



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zitrone waschen und halbieren. Eine Hälfte in Spalten oder Scheiben schneiden. Die andere Hälfte auspressen.
2. Die Zwiebel mit Butter in der Pfanne anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Den Fischfond, die Sahne, die Crème fraîche und den Senf hineingeben und glatrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst) abschmecken.
3. Den Kabeljau unter kaltem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl auf einen Teller geben und den Fisch rundherum im Mehl wenden. Den Fisch in einer Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite 3–5 Minuten anbraten.
4. Die Soße vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer aufschäumen.
5. Das Kabeljaufillet mit der Senfsoße anrichten und mit Zitronenspalten garnieren.

Tipp: Dazu passt ein frischer Gurkensalat.

ZUTATEN

600 g	Kabeljaufillet
40 g	Butter
400 ml	Fischfond oder Gemüsefond
150 ml	Crème fraîche
150 ml	Schlagsahne
100 ml	Weißwein
3 EL	Olivenöl
2 EL	Weizenmehl Type 405
3 TL	Senf
1	Zitrone
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 383 G)

Brennwert	664 kcal / 2756 kJ
Fett	51.8 g
davon ges. Fettsäuren	22 g
Kohlenhydrate	11.3 g
davon Zucker	8.5 g
Eiweiß	33.8 g
Salz	0.7 g

FR

PASTA MIT SALSICCIA UND BROKKOLI in Weißwein-Zitronensauce



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Petersilie abbrausen und fein hacken.
2. Den Brokkoli putzen, den Strunk abschneiden und den Brokkoli in kleine Röschen zupfen. Die Röschen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Eiskalt abschrecken.
3. Die Salsiccia der Länge nach einschneiden, das Mett herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken.
4. Die Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser garkochen.
5. Das Mett in der Pfanne mit dem Öl kross anbraten, mit dem Kochlöffel etwas auseinanderziehen und anschließend aus der Pfanne nehmen.
6. Die Knoblauchscheiben und die Petersilie in der Mett-Pfanne andünsten. Den Brokkoli dazugeben und 2 Minuten mitdünsten.
7. Den Zitronensaft und den Weißwein eingießen. Alles kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Die Salsiccia und die abgegossenen Nudeln mit in die Pfanne geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit Petersilie und frisch geriebenem Parmesan servieren.

ZUTATEN

500 g	Penne
300 g	Brokkoli
300 g	Italienische Salsiccia
10 g	Parmesan
250 ml	Weißwein
1 Topf	Petersilie
4 – 5 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 380 G)

Brennwert	897 kcal / 3769 kJ
Fett	35.1 g
davon ges. Fettsäuren	10.6 g
Kohlenhydrate	97.4 g
davon Zucker	7.2 g
Eiweiß	31.9 g
Salz	2.6 g