





DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Pflanzenöl / Olivenöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Muskatnuss, gemahlen / Gemüsebrühe / Hühnerbrühe / Senf / Ketchup / Speisestärke / Paniermehl

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL		☐ Hokkaido-Kürbis	1	ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:
Cornflakes	400 g	Orange	1	NOCH FOLGENDES:
Weizenmehl Type 405	160 g			
Walnusskerne	50 g	AUS DEM KÜHLREGAL		
Ahornsirup	20 g			
O Tomatenmark	10 g	Hähnchengeschnetzelte	Ü	
O Haferdrink	120 ml	Pizzateig	600 g	
		Schupfnudeln	500 g	
AUS DEM OBST- & GEM	ÜCE	Lachsfilet	500 g	
SORTIMENT	USE-	◯ Tofu	400 g	
Rotkohl	600 g	Ziegenfrischkäse	300 g	
○ Kohlrabi	500 g	Veganes Hack	275 g	
○ Kartoffeln	500 g	Saure Sahne	200 g	
Knollensellerie	250 g	Butter	50 g	
Rosenkohl	200 g	Schlagsahne	400 ml	
Porree	2 Stangen	H-Vollmilch 3,5 % Fett	100 ml	
O Petersilie	2 Töpfe			
Knoblauchzehen	5			
○ Möhren	5			
O Zwiebeln	3			
Rote Zwiebeln	2			
C Limetten	2			
 Frühlingszwiebel 	1			



MÖHREN-KOHLRABI-EINTOPF mit Veggie-Bällchen







4 Portionen

40 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Den Kohlrabi, die Möhren, den Sellerie und die Zwiebel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2. In einem großen Topf in 2 EL Pflanzenöl die Zwiebel anschwitzen, das restliche Gemüse hinzugeben und kurz anbraten.
- Das Tomatenmark mit in den Topf geben, kurz anrösten und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse die richtige Konsistenz hat.
- In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und pressen. Unter das vegane Hack mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Bällchen daraus formen.
- Die Veggie-Bällchen in 2 EL Pflanzenöl knusprig braten.
- 6. Die Petersilie waschen und hacken. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie und den Fleischbällchen servieren.

ZUTATEN

Kohlrabi
Veganes Hack
Knollensellerie
Gemüsebrühe
Pflanzenöl
Tomatenmark
Petersilie
Möhren
Knoblauchzehe
Zwiebel
Salz
Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 682 G)

Brennwert	333 kcal / 1387 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	18.2 g 4.9 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	17.9 g 13.0 g	
E iweiß	18.1 g	
Salz	3.2 g	



ROSENKOHL-PIZZA







4 Portionen

30 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Den Rosenkohl putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer für 10 Minuten marinieren.
- 2. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- Den Pizzateig ausrollen und mit der Sauren Sahne bestreichen.
 Den Ziegenkäse zerkrümelt darüber verteilen.
- Den Rosenkohl und die Zwiebeln auf die Pizza geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft (220°C Ober- und Unterhitze) 20 Minuten backen.
- In den letzten 5 Minuten die Walnusskerne drüberstreuen und mitbacken.
- 6. Die Rosenkohlpizza mit etwas Ahornsirup beträufeln und servieren.

ZUTATEN

600 g	Pizzateig
300 g	Ziegenfrischkäse
200 g	Saure Sahne
200 g	Rosenkohl
50 g	Walnusskerne
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
2	Rote Zwiebeln
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 407 G)

Brennwert	333 kcal / 1387 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	18.2 g 4.9 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	17.9 g 13.0 g	
Eiweiß	18.1 g	
Salz	3.2 g	



ROTKOHLSALAT mit paniertem Tofu







4 Portionen

40 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Den Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
 Die Möhre schälen und raspeln. Die Frühlingszwiebel waschen
 und hacken. Die Orange schälen und filetieren. Den Rotkohl,
 die Möhren, die Frühlingszwiebeln und die Orangenstücke mischen.
- Die Limetten auspressen. Die Petersilie waschen und fein hacken.
 Mit 3 EL Olivenöl, ½ TL Salz und dem Limettensaft verrühren.
 Das Dressing unter den Salat mischen und ein paar Stunden ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Tofu in ein Küchentuch wickeln und mit einem schweren Gegenstand (z.B. einer Pfanne) die überschüssige Flüssigkeit auspressen. Je trockener der Tofu ist, desto knuspriger wird er. Den gepressten Tofu in grobe Streifen oder Würfel schneiden.
- Den Ketchup, den Senf, den Ahornsirup, 1 TL Paprikapulver und ¾ TL Salz verquirlen und die Tofustücke damit bestreichen.

 2 Stunden marinieren.
- 5. Auf einem tiefen Teller den Haferdrink mit der Speisestärke verrühren. Auf einen anderen Teller das Mehl geben. Auf einen dritten Teller die zerkleinerten Cornflakes (im Mixer zerkleinert) geben.
- Den marinierten Tofu erst im Mehl, dann im Stärke-Haferdrink-Mix und zum Schluss in den Cornflakes wälzen.
- 7 In einer Pfanne reichlich Pflanzenöl erhitzen und den panierten Tofu von allen Seiten knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Den panierten Tofu auf dem Rotkohlsalat anrichten.

ZUTATEN

Rotkohlsalat:

600 g	Rotkohl
½ Topf	Petersilie
3 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
2	Limetten
1	Möhre
1	Frühlingszwiebel
1	Orange

Panierter Tofu:

400 g	Tofu, Natur
400 g	Cornflakes
130 g	Weizenmehl Type 405
120 ml	Haferdrink
6 EL	Ketchup
5 EL	Pflanzenöl
3 EL	Speisestärke
2 TL	Senf
2 TL	Ahornsirup
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
¾ TL	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 474 G)

Brennwert	575 kcal / 2406 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	28.1 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	60.1 g 23.1 g	
Eiweiß	15.3 g	
Salz	3.2 g	



GRATINIERTER LACHS auf Kartoffel-Porree-Stampf







4 Portionen

35 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Den Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. In 1 EL Butter anschwitzen.
- Die Kartoffeln abgießen, stampfen und mit der Milch und 2 EL Butter zu Püree verarbeiten. Den Porree unterheben und mit Salz und Muskat abschmecken.
- 3. Die Lachfiletportionen abspülen, in eine gefettete Auflaufform legen und leicht salzen.
- Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen und hacken. Den Knoblauch, die Petersilie, das Paniermehl und das Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Die Lachsstücke mit dem Petersilie-Mix bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 5-10 Minuten überbacken.
- 6 Den gratinierten Lachs auf dem Kartoffel-Porree-Stampf anrichten.

ZUTATEN

Kartoffel-Porree-Stampf:

500 g Kartoffeln

100 ml Haltbare Vollmilch 3,5% Fett

3 EL Butter
2 Stangen Porree

 Salz

Muskatnuss, gemahlen

Gratinierter Lachs:

500 g	Lachsfilet
1 Topf	Petersilie
3 EL	Paniermehl
2 EL	Pflanzenöl
2	Knoblauchzeher
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 415 G)

Brennwert	554 kcal / 2317 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	28.8 g 8.4 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	34.6 g 6.0 g	
Eiweiß	36.1 g	
Salz	0 9 a	



HÄHNCHENGESCHNETZELTES mit Kürbis







4 Portionen

25 Minuten

Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln.
- 2. Das Hähnchengeschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mehl bestreuen.
- 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Das Fleisch und den Knoblauch dazugeben und 2 Minuten braten. Aus der Pfanne zehmen
- Die Kürbiswürfel in der Pfanne ca. 5 Minuten braten. Das Fleisch und die Zwiebeln wieder dazugeben und mit der Brühe und der Sahne ablöschen.
- 5. Aufkochen und solange köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt und der Kürbis gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6. Die Schupfnudeln in 2 EL Butter goldbraun anbraten und mit dem Hähnchengeschnetzelten servieren.

ZUTATEN

600 g	Hähnchen-Geschnetzeltes, XXL	
500 g	Schupfnudeln	
400 ml	Schlagsahne	
300 ml	Hühnerbrühe	
2 EL	Weizenmehl Type 405	
2 EL	Pflanzenöl	
2 EL	Butter	
2	Speisezwiebeln	
2	Knoblauchzehen	
1/2	Hokkaido-Kürbis	
	Salz	
	Pfeffer	

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 685 G)

Brennwert	875 kcal / 3666 kJ	
Fett davon ges. Fettsäuren	40.2 g 18.9 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	82.2 g 22.7 g	
Eiweiß	43.2 g	
Salz	3.0 g	