



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Essig / Pflanzenöl / Olivenöl / Rapsöl / Sonnenblumenöl / Salz / Pfeffer / Muskatnuss, gemahlen / Thymian / Koriander, gemahlen / Zucker / Gemüsebrühe / Senf / Weizenmehl

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Basmati-Reis 250 g
- Berglinsen 200 g
- Paniermehl 100 g
- Couscous 100 g
- Honig 10 g
- Zitronensaft 35 ml
- Sojasauce 30 ml
- Eier 10

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 800 g
- Möhren 400 g
- Chicorée 250 g
- Kürbisse, klein 4 (à 500 g)
- Staudensellerie 2 Stangen
- Schnittlauch 1 Topf
- Petersilie 1 Topf
- Tomaten 5
- Frühlingszwiebeln 3
- Zwiebeln 2

- Lauchzwiebeln 2
- Orangen 2
- Rote Chilischote 1
- Zitrone 1
- Spitzkohl 1
- Zucchini 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Hähnchenbrustfilet 600 g
- Butter 120 g
- Schinkenwürfel 100 g
- H-Milch 60 g
- Reibekäse 40 g
- Schlagsahne 100 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Seelachsfilets 4

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

KARTOFFEL-KÄSE-OMELETT



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Tomate waschen und würfeln. Den Schnittlauch hacken.
2. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Kartoffeln zehn Minuten anbraten, die Zwiebeln dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Die Eier mit der Milch, dem geriebenen Käse, Salz, Pfeffer und etwas Muskat verquirlen. Die Tomatenwürfel, die gegarten Kartoffeln und die Zwiebeln in die Eiermilch geben und wie einen Eierkuchenteig in die heiße Pfanne gießen.
4. Die Eiermasse bei geringer Hitze stocken lassen. Wenn die Unterseite stabil genug ist, das Omelette stürzen: Dazu die Eier auf einen Teller gleiten lassen, die Pfanne wie einen Deckel aufsetzen und umdrehen. Auch die zweite Seite garen.
5. Mit dem Schnittlauch bestreuen und im Ganzen servieren.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln
20 g	Schnittlauch
4 EL	H-Milch
4 EL	Reibekäse
2 EL	Rapsöl
8	Eier
1	Zwiebel
1	Tomate
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 361 G)

Brennwert	403 kcal / 1686 kJ
Fett	19.4 g
davon ges. Fettsäuren	5.4 g
Kohlenhydrate	37.4 g
davon Zucker	4.1 g
Eiweiß	16.9 g
Salz	0.7 g



DI

CHICORÉE-LINSENSALAT



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Berglinsen in ungesalzenem Wasser 20 Minuten kochen. Anschließend die Linsen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Einige Blätter des Chicorées zum Dekorieren zur Seite legen. Den übrigen Chicorée halbieren und ohne den Strunk in Ringe schneiden. Die Orangen schälen, die Haut entfernen, und die Orangenstücke in mundgerechte Stücke schneiden. Den Staudensellerie und die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
3. Aus dem Olivenöl, dem Essig und dem Senf eine Vinaigrette rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker sowie Thymian und gemahlenem Koriander würzen.
4. Die Linsen, den Chicorée, die Orangen, den Sellerie und die Lauchzwiebeln mit der Vinaigrette vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Linsensalat mit einigen Chicoréeblättern dekoriert servieren.

ZUTATEN

250 g	Chicorée (ca. 2 Chicorées)
200 g	Berglinsen
3 EL	Olivenöl
2 EL	Essig
1 TL	Senf
1 TL	Salz
1 TL	Thymian
½ TL	Koriander, gemahlen
¼ TL	Zucker
2 Stangen	Staudensellerie
2	Orangen
2	Lauchzwiebeln
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 300 G)

Brennwert	344 kcal / 1437 kJ
Fett	11.8 g
davon ges. Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	39.1 g
davon Zucker	11.7 g
Eiweiß	15.1 g
Salz	0.3 g



MI

GEFÜLLTER OFENKÜRBIS



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kürbisse waschen. Die Deckel abschneiden und die Kürbisse vorsichtig mit einem scharfkantigen Löffel entkernen. Danach die Kürbisse weiter aushöhlen, das Fleisch kleinschneiden und beiseitestellen.
2. Den Couscous mit der heißen Brühe übergießen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Zucchini und die Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Anschließend die Zucchinistücke und die Kürbisstücke zugeben und alles 4 Minuten in der Pfanne dünsten. Zum Schluss die Tomaten mit in die Pfanne geben.
5. Die Petersilie fein hacken. Den Zitronensaft, die Petersilie und das Gemüse unter den Couscous rühren. Die Kürbisse mit dem Gemüse-Couscous füllen und mit je 1 EL Käse bestreuen.
6. Die Kürbisse auf ein Backblech setzen, die Deckel danebenlegen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 40 Minuten backen. Je nach Bräunungsgrad gegen Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken.
7. Vor dem Servieren die Kürbisdeckel wieder aufsetzen.

ZUTATEN

100 g	Couscous
250 ml	Gemüsebrühe
4 TL	Reibekäse
3 TL	Zitronensaft
2 TL	Sonnenblumenöl
½ Topf	Petersilie
4	kleine Kürbisse (à 500 g)
4	Tomaten
1	Zwiebel
1	Zucchini

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 673 G)

Brennwert	426 kcal / 1801 kJ
Fett	6.8 g
davon ges. Fettsäuren	1.0 g
Kohlenhydrate	77.2 g
davon Zucker	31.8 g
Eiweiß	11.6 g
Salz	0.4 g

DO

FISCH-SCHNITZEL auf Spitzkohlgemüse



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.
2. Die Schinkenwürfel in 2 EL Butter kurz braten. Den Spitzkohl dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten.
3. Die Brühe und die Sahne eingießen und leicht einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Fischfilets im Kühlschrank auftauen lassen. Mit dem Zitronensaft beträufeln mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Panieren drei Teller bereitstellen: einen mit dem Mehl, einen mit dem Paniermehl und ein Teller mit den verquirlten Eiern.
6. Die Fischfilets erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Paniermehl wälzen.
7. 4 EL Butter schmelzen und die panierten Fisch-Schnitzel von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten.
8. Die Fisch-Schnitzel auf dem Spitzkohlgemüse anrichten.

ZUTATEN

100 g	Schinkenwürfel
100 g	Paniermehl
150 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Schlagsahne
6 EL	Butter
4 EL	Weizenmehl Type 405
2 EL	Zitronensaft
4	Seelachsfilets (tiefgekühlt)
2	Eier
1	Spitzkohl
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 528 G)

Brennwert	596 kcal / 2489 kJ
Fett	31.7 g
davon ges. Fettsäuren	13.5 g
Kohlenhydrate	34.4 g
davon Zucker	9.1 g
Eiweiß	39.5 g
Salz	2.2 g

FR

HÄHNCHENBRUST auf Teriyaki-Art



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier abtupfen.
2. Für die Marinade die Zitrone heiß abbrausen, auspressen und die Schale abreiben. Die Chilischote waschen und fein hacken. 1 TL Zitronenabrieb, 1-2 EL Zitronensaft, Chili, die Sojasauce und 2 EL Öl verrühren.
3. Die Marinade über die Hähnchenfilets gießen. Die Zitronenscheiben dazugeben und abgedeckt ca. 40 Minuten im Kühlschrank marinieren.
4. Den Reis in Salzwasser nach Packungsangabe garen.
5. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Ringe schneiden.
6. 1 EL Öl erhitzen, die Möhren darin ca. 10 Minuten braten und in den letzten 1-2 Minuten die Frühlingszwiebeln zufügen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin von jeder Seite 7-9 Minuten braten.
8. Die Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und kurz im vorgeheizten Ofen bei ca. 60 °C Umluft (80 °C Ober- und Unterhitze) warmhalten.
9. Die Marinade ohne die Zitronen in die Pfanne gießen. Den Bratensatz damit unter Rühren lösen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Mit Honig abschmecken.
10. Die Hähnchenfilets aufschneiden und zusammen mit dem Gemüse und dem Reis auf vier Teller verteilen. Anschließend mit der Sauce beträufeln. Mit den Zitronen garniert servieren.

ZUTATEN

600 g	Hähnchen-Brustfilet Teilstück XXL
400 g	Möhren
250 g	Basmati-Reis
5 EL	Sojasauce
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Honig
3	Frühlingszwiebeln
1	Zitrone
1	rote Chili (Chilimix)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 371 G)

Brennwert	330 kcal / 1390 kJ
Fett	6.1 g
davon ges. Fettsäuren	1.1 g
Kohlenhydrate	29.0 g
davon Zucker	10.4 g
Eiweiß	36.9 g
Salz	4.8 g