

# WEIHNACHTLICH DURCH DIE WOCHE.

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Pflanzenöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Zucker / Zimt / Chilisalz / Muskatnuss, gemahlen / Gemüsebrühe / Honig / Senf

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Christstollen 400
- Walnusskerne 100 g
- Gehackte Mandeln 50 g
- Sauerkirschkonfitüre 40 g
- Riesling 300 ml
- Zitronensaft 25 ml
- Buttertoast 4 Scheiben
- Eier 6
- Steinofenbaguette (ca. 250 g) 1

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Speisekartoffeln 500 g
- Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert) 500 g
- Sellerie 100 g
- Porree 100 g
- Basilikum 3 Zweige
- Äpfel (säuerlich) 4
- Rote Zwiebeln 3
- Knoblauchzehen 2

- Zwiebeln 2
- Schalotten 2

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Schweinefilet 500 - 600 g
- Frischer Blätterteig 275 g
- Camembert 250 g
- Ziegenfrischkäse 150 g
- Butter 55 g
- Fettarme Milch 120 ml
- Schlagsahne 100 ml

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Rosenkohl 600 g
- Blattspinat 500 g
- Riesengarnelenschwänze, (mariniert, tiefgekühlt) 250 g
- Petersilie 10 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



MO

## RIESLINGSÜPPCHEN mit scharfen Zimt-Croûtons



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Das Toastbrot mit Plätzchenausstechern in Sternform bringen, in einer Pfanne in 1 EL Öl anrösten und mit Zimt und Chilisalz würzen.
2. Den Sellerie und die Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit dem restlichen Öl anbraten. Den Porree schneiden und ebenfalls mit anrösten. Mit dem Riesling ablöschen.
3. Die Gemüsebrühe und die Sahne dazugießen und 15 Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist.
4. Das Rieslingsüppchen fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den scharfen Zimt-Croûtons servieren.

### ZUTATEN

<b>100 g</b>	Sellerie
<b>100 g</b>	Porree
<b>800 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>300 ml</b>	Riesling
<b>100 ml</b>	Schlagsahne
<b>2 EL</b>	Rapsöl
<b>4 Scheiben</b>	Buttertoast
<b>2</b>	Zwiebeln
	Zimt
	Chilisalz
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 441 G)

Brennwert 330 kcal / 1375 kJ

	Fett	15.8 g	
	davon ges. Fettsäuren	6.0 g	
	Kohlenhydrate	27.2 g	
	davon Zucker	6.4 g	
	Eiweiß	6.0 g	
	Salz	2.8 g	

DI

## ARME RITTER mit Bratapfel



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel waschen und im Ganzen entkernen. Das Innere mit dem Zitronensaft beträufeln und die Äpfel in eine Auflaufform setzen. Den Fruchtaufstrich mit den gehackten Mandeln mischen und die Äpfel damit füllen.
2. Die Bratäpfel je nach Größe im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) 30-40 Minuten backen.
3. Die Eier mit der Milch und zwei Prisen Zucker verquirlen. Die Christstollen-Scheiben in dem Ei wälzen. Tipp: Ist der Stollen schon ein bisschen hart, weiche ihn für 15 Minuten ein.
4. Den Christstollen im Öl ausbacken. Den Zimt mit 4 EL Zucker vermischen und die noch warmen Armen Ritter in dem Zimt-Zucker wälzen.
5. Die Armen Ritter mit den Bratäpfeln servieren. Zum Anrichten die Äpfel mit der ausgetretenen Sauce begießen und mit dem restlichen Zimt-Zucker bestreuen.

### ZUTATEN

50 g	Gehackte Mandeln
100 ml	Fettarme Milch
1 EL	Rapsöl
8 TL	Sauerkirschkonfitüre
1 TL	Zimt
1 TL	Zitronensaft
8 Scheiben	Christstollen (ca. 400 g)
4	Äpfel, säuerlich
2	Eier
	Zucker

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 291 G)

Brennwert 703 kcal / 2941 kJ

	Fett	32.6 g	
	davon ges. Fettsäuren	13.7 g	
	Kohlenhydrate	86.0 g	
	davon Zucker	63.7 g	
	Eiweiß	12.7 g	
	Salz	0.5 g	

MI

## ROTE BETE CARPACCIO mit Ziegenkäse und Walnüssen



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Das Olivenöl, den Zitronensaft, den Honig und den Senf zu einem Dressing verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Rote Bete Kugeln abtropfen lassen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen.
4. Die Hälfte des Dressings auf einem großen Servierteller verstreichen. Die Rote Bete Scheiben darauf verteilen. Das restliche Dressing darüber träufeln.
5. Den Ziegenkäse darüber zerkrümeln und mit den Walnüssen und dem Basilikum garnieren.

### ZUTATEN

<b>500 g</b>	Rote Bete, (vorgekocht, vakuumiert)
<b>150 g</b>	Ziegenfrischkäse
<b>100 g</b>	Walnusskerne
<b>6 EL</b>	Olivenöl
<b>1-2 EL</b>	Zitronensaft
<b>2 TL</b>	Honig
<b>1 TL</b>	Senf
<b>3 Zweige</b>	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 228 G)

Brennwert	517 kcal / 2144 kJ
Fett	44.4 g
davon ges. Fettsäuren	8.9 g
Kohlenhydrate	17.8 g
davon Zucker	16.3 g
Eiweiß	9.6 g
Salz	0.4 g

DO

# BRUSCHETTA mit Garnelen und Balsamicozwiebeln



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Zucker, etwas Salz und Pfeffer unterrühren und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Balsamico-Essig ablöschen und die Zwiebeln so lange bei niedriger Temperatur einköcheln lassen, bis sie sehr weich sind und der Essig verkocht ist.
2. Das Baguette nach Packungsanweisung aufbacken und in Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.
3. Den Camembert in Scheiben schneiden und auf die Brotscheiben legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) backen, bis der Käse leicht angeschmolzen ist.
4. In der Zwischenzeit die Garnelen in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl ca. 7 Minuten knusprig anbraten.
5. Die überbackenen Brotscheiben mit den Balsamico-Zwiebeln belegen und die Garnelen darüber verteilen.

## ZUTATEN

- 250 g Camembert
- 250 g Riesengarnelenschwänze (mariniert, tiefgekühlt)
- 4 EL Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Steinofenbaguette
- Salz
- Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 273 G)

Brennwert	598 kcal / 2497 kJ
Fett	33.3 g
davon ges. Fettsäuren	15.6 g
Kohlenhydrate	40.9 g
davon Zucker	11.1 g
Eiweiß	30.7 g
Salz	2.4 g

FR

# SCHWEINEFILET WELLINGTON mit Prinzesskartoffeln



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in 1 EL Pflanzenöl und 1 TL Butter ca. 3 Minuten rundherum anbraten. Beiseitestellen.
2. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Schalotten in der Pfanne mit dem Bratfett glasig andünsten. Den Spinat dazugeben und mit geschlossenem Deckel zunächst auftauen lassen und anschließend mit geöffnetem Deckel die Flüssigkeit verkochen lassen. Den Knoblauch unterrühren und kurz mitschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abkühlen lassen.
3. Den Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Den Spinat darauf verteilen, dabei zu allen Seiten einen Rand (3-5 cm) frei lassen.
4. Das Schweinefilet in die Mitte setzen und den Blätterteig von allen Seiten zur Mitte hin einklappen und fest andrücken, sodass das Filet ummantelt ist.
5. Das Filet Wellington mit der Nahtseite nach unten auf dem Blech platzieren und mit 1 verquirltem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30-35 Minuten backen.
6. Für die Prinzess- oder Herzoginnenkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen, ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zu Püree verarbeiten.
7. Die Butter und die 3 Eigelbe unterrühren. Mit Salz abschmecken. Falls das Püree zu trocken ist, etwas Milch unterrühren.
8. Das Püree in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech viele kleine Kartoffelröschen spritzen. Im Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 10 Minuten goldbraun backen.
9. Den Rosenkohl in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter und 1 Prise Zucker leicht karamellisiert anbraten. Mit Salz, Pfeffer und der Petersilie würzen.

## ZUTATEN

### Filet Wellington:

- 500 - 600 g** Schweinefilet am Stück, küchenfertig
- 500 g** Blattspinat, tiefgekühlt
- 275 g** Blätterteig, frisch
- 1 EL** Pflanzenöl
- 1 TL** Butter
- 2** Schalotten
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Ei
- Muskatnuss, gemahlen
- Salz, Pfeffer

### Prinzesskartoffeln:

- 500 g** Speisekartoffeln
- 30 g** Butter
- 1-2 EL** Milch
- 3** Eigelb
- Salz

### Gebratener Rosenkohl:

- 600 g** Rosenkohl, tiefgekühlt
- 2 EL** Butter
- 1 EL** Petersilie, tiefgekühlt
- Zucker, Salz, Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 666 G)

Brennwert	794 kcal / 3316 kJ
Fett	40.4 g
davon ges. Fettsäuren	20.0 g
Kohlenhydrate	53.8 g
davon Zucker	7.4 g
Eiweiß	46.5 g
Salz	2.0 g