

GENUSSVOLL DURCH DIE FEIERTAGE.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Paprikapulver, scharf / Gemüsebrühe / Tomatenmark / Ahornsirup

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Nudeln (z.B. Hörnchen) 300 g
- Maisgrieß (Polenta) 200 g
- Soja-Granulat 150 g
- Mayonnaise 100 g
- Cranberrys 50 g
- Tafelmeerrettich 30 g
- Gehackte Tomaten 1 Dose
- Kidneybohnen 1 Dose
- Eier 4

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Blumenkohl 500 g
- Speisekartoffeln (festkochend) 500 g
- Rucola 150 g
- Knoblauchzehen 5
- Rote Zwiebeln 4
- Paprika, rot 3
- Möhren 2
- Zitronen 2
- Chilischote 1

- Paprika, grün 1
- Schalotte 1
- Zucchini 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Rinder-Fondue-Schale 500 g
- Frischkäse 300 g
- Feta 200 g
- Räucherlachs 200 g
- Saure Sahne 80 g
- Emmentaler (gerieben) 40 g
- Butter 30 g
- Schlagsahne 10 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Dill 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

MITTERNACHTSSUPPE mit Sojageschnetzeltem und Kidneybohnen



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Soja-Granulat in 500 ml Gemüsebrühe aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Brühe anschließend abgießen, auffangen und das Soja gut ausdrücken.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Die Möhren schälen und würfeln.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl andünsten. Die Paprikawürfel und die Möhrenwürfel ca. 5 Minuten mitdünsten. Das Soja-Geschnetzelte hinzufügen.
4. Mit der restlichen und aufgefangenen Brühe (insgesamt ca. 1 l), den gehackten Tomaten und den Kidneybohnen ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Das Tomatenmark unterrühren. Mit Chili-Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
5. Die Suppe warm servieren. Dazu passt Brot.

ZUTATEN

150 g	Soja-Granulat
1 l	Gemüsebrühe
3 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1 Dose	gehackte Tomaten
1 Dose	Kidneybohnen
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2	rote Paprika
2	Möhren
	Chili-Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver, scharf

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 399 G)

Brennwert	331 kcal / 1382 kJ
Fett	12.8 g
davon ges. Fettsäuren	1.7 g
Kohlenhydrate	24.6 g
davon Zucker	13.2 g
Eiweiß	21.7 g
Salz	2.2 g

DI

BUNTES FONDUE mit Rindfleisch und Gemüse



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln garkochen, ausdampfen lassen, pellen und würfeln.
2. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und würfeln.
3. Für die spicy Aioli die Mayonnaise und die saure Sahne verrühren. Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und pressen. Chili und Knoblauch unter die Mayo-Creme rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Rindfleisch und die anderen vorbereiteten Zutaten in Schalen verteilen.
5. Das Pflanzenöl in einen Fondue-Topf füllen und erhitzen.
6. Das Fleisch und das Gemüse auf Spieße stecken und im siedenden Öl garen. Die Aioli dazu reichen.

ZUTATEN

500 g	Rinder-Fondue-Schale
500 g	Speisekartoffeln (festkochend)
100 g	Delikatess-Mayonnaise
80 g	Saure Sahne
1 l	Pflanzenöl
3	Knoblauchzehen
2	Paprika (rot und grün)
1	Chilischote (aus Chili-Mix)
1	Zucchini
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 420 G)

Brennwert	639 kcal / 2656 kJ
Fett	43.1 g
davon ges. Fettsäuren	10.0 g
Kohlenhydrate	28.7 g
davon Zucker	6.1 g
Eiweiß	30.3 g
Salz	4.3 g

MI

NUDELSALAT mit geröstetem Blumenkohl



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Mit 2 EL Olivenöl vermengen, salzen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten goldbraun backen.
3. Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Halbringe schneiden. Den Rucola waschen.
4. Die halbe Zitrone auspressen. Den Knoblauch schälen und pressen. 6 EL Olivenöl, den Ahornsirup, den Knoblauch und 1 EL Zitronensaft verquirlen. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Den Feta zerkrümeln.
5. Die Nudeln mit dem Dressing verrühren. Den Feta, den Rucola, die Zwiebeln, die Cranberries und zum Schluss den Blumenkohl vorsichtig unterheben.

ZUTATEN

500 g	Blumenkohl
300 g	Nudel (z.B. Hörnchen)
200 g	Feta
150 g	Rucola
50 g	Cranberries
8 EL	Olivenöl
2 EL	Ahornsirup
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
½	Zitrone
	Chilisalz
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 386 G)

Brennwert	730 kcal / 3042 kJ
Fett	42.4 g
davon ges. Fettsäuren	10.5 g
Kohlenhydrate	61.9 g
davon Zucker	21.9 g
Eiweiß	20.7 g
Salz	2.0 g



DO

RÄUCHERLACHS- POLENTA-TÜRMCHEN



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zitrone auspressen. Die Brühe aufkochen und den Maisgrieß einstreuen. 1 EL Zitronensaft hinzufügen und alles unter Rühren und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Polenta in einer großen Auflaufform oder auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech glatt verstreichen (1-1,5 cm dick). Auskühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Räucherlachs fein hacken. Die Schalotte schälen und hacken. Den Lachs mit der Schalotte, 1 EL Olivenöl und 1 TL Dill vermischen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Frischkäse mit dem Tafelmeerrettich verrühren.
5. Aus der abgekühlten Polenta mit einer runden Ausstechform Kreise ausstechen (ca. 4-5 cm Ø) oder mit dem Messer Quadrate ausschneiden.
6. Die Polentastücke in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Je 3 Polentastücke, etwas Lachs-Tartar und den Meerrettich-Frischkäse im Wechsel übereinanderstapeln.
7. Den restlichen Frischkäse in einen Spritzbeutel mit Tülle geben und die Türmchen damit garnieren. Mit dem restlichen Dill bestreuen.

ZUTATEN

300 g	Frischkäse
200 g	Maisgrieß (Polenta)
200 g	Räucherlachs
800 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Tafelmeerrettich
2 EL	Olivenöl
2 TL	Dill (tiefgekühlt)
1	Schalotte
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 410 G)

Brennwert	556 kcal / 2319 kJ
Fett	32.3 g
davon ges. Fettsäuren	14.2 g
Kohlenhydrate	43.9 g
davon Zucker	5.9 g
Eiweiß	20.8 g
Salz	5.0 g

FR

BAKED EGGS DIP: Eier aus dem Ofen



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. 4 ofenfeste Gläser mit je 1 TL Butter einstreichen. Alternativ gehen auch Soufflé Förmchen. In jedes Glas ½ TL Sahne und 1 EL geriebenen Käse geben. Die Eier vorsichtig hineingeben.
2. Die Förmchen in eine große Auflaufform stellen. Kochendes Wasser in die große Form gießen – in etwa so hoch wie die Eier-Sahne-Mischung in den Förmchen steht.
3. Die Auflaufform samt den Gläsern auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200°C Ober- und Unterhitze) für 8-10 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch flüssig ist.
4. Die Baked Eggs vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Dazu passt knuspriges Brot: Das Baguette in dicke Scheiben schneiden, dünn mit der restlichen Butter bestreichen und im Ofen auf der Grillstufe kurz anrösten.

ZUTATEN

- 6 TL Butter
- 2 TL Schlagsahne
- 4 EL Emmentaler, gerieben
- 4 Eier aus Freilandhaltung
- Salz
- Pfeffer

Außerdem:

- 1 Meisterbaguette

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 124 G)

Brennwert	312 kcal / 1304 kJ
Fett	14.6 g
davon ges. Fettsäuren	6.9 g
Kohlenhydrate	30.6 g
davon Zucker	2.6 g
Eiweiß	12.1 g
Salz	1.1 g