

FRISCH INS NEUE JAHR.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sesamöl (optional) / Rapsöl / Kokosöl / Sojasauce / Sonnenblumenöl / Salz / Chilisalz / Pfeffer / Paprikapulver, scharf / Currypulver / Currypaste (optional) / Gemüsebrühe / Speisestärke

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Basmati-Reis 950 g
- Mais (aus der Dose) 200 g
- Mie-Nudeln 150 g
- Erdnusscreme 100 g
- Erdnüsse 60 g
- Mandeln, gehobelt 50 g
- Agavendicksaft 20 g
- Senf 10 g
- Kokosnussmilch 535 ml
- Eier 5

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Bohnen 200 g
- Champignons 200 g
- Rote Chilischote 4 Stück
- Koriander (optional) 3 Zweige
- Frühlingzwiebeln 1 Bund
- Ingwer (2 cm) 1 Stück
- Lauch/Porree 1 Stange
- Petersilie 1 Topf
- Knoblauchzehen 8

- Möhren 6
- Brokkoli 2
- Rote Paprika 2
- Zwiebeln 2
- Gelbe Paprika 1
- Bio-Orange 1
- Limette 1
- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Räuchertofu 500 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Hackfleisch (vom Schwein) 500 g
- Riesengarnelenschwänze 500 g
- Erbsen 250 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO



EIERREIS AUS DER PFANNE mit Erdnüssen



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen, hacken und in einer großen Pfanne (oder einem Wok) mit 1 EL Olivenöl anschwitzen lassen. Die Erbsen dazugeben und kurz mitdünsten. Den gekochten Reis hineingeben und ca. 10 Minuten mitbraten lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Die Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Nach 5 Minuten mit zum Reis geben.
4. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit in die Pfanne geben. Gründlich vermischen, mit Deckel ca. 5 Minuten stocken lassen.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den Eierreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Erdnüssen (ohne Schale), Frühlingszwiebeln und frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

400 g	Basmati-Reis
250 g	Erbsen (tiefgekühlt)
30 g	Erdnüsse
1 EL	Olivenöl
2-3 Zweige	Petersilie
1 Bund	Frühlingszwiebeln
4	Eier
2	Zwiebeln
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 374 G)

Brennwert	382 kcal / 1601 kJ
Fett	13.5 g
davon ges. Fettsäuren	2.9 g
Kohlenhydrate	45.4 g
davon Zucker	13.3 g
Eiweiß	15.0 g
Salz	1.8 g



DI

ASIATISCHE NUDELSUPPE mit Gemüse



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili waschen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und klein hacken.
2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Möhren waschen, schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.
3. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, zuerst den Knoblauch darin erhitzen, dann Ingwer und Chili dazugeben. Die Möhren und den Lauch ebenfalls kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe ca. 10 Minuten garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
4. Die Champignons und die Mie-Nudeln mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten garen lassen.
5. Die Suppe auf Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen und mit frischem Koriander garniert servieren.

ZUTATEN

200 g	Champignons
150 g	Mie-Nudeln
1400 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Sojasauce
1-2 EL	Rapsöl
2-3 Zweige	Koriander (optional)
1 Stück	Ingwer (1 cm)
1 Stange	Lauch/Porree
3	Möhren
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 491 G)

Brennwert	262 kcal / 1098 kJ
Fett	8.4 g
davon ges. Fettsäuren	1.0 g
Kohlenhydrate	34.8 g
davon Zucker	7.4 g
Eiweiß	7.1 g
Salz	2.9 g

MI

GEMÜSECURRY mit Tofu



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Den Tofu in Würfel schneiden, mit Sesamöl oder anderem Öl von allen Seiten knusprig in der Pfanne anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen, in Salzwasser 3 Minuten blanchieren.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit Öl anbraten, mit Kokosmilch ablöschen, die Möhren und den Brokkoli dazugeben und einköcheln lassen.
5. Die Curry-Thai-Paste einrühren oder mit Curry-, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Agavendicksaft abschmecken. Bei Bedarf 1 TL Speisestärke einrühren. Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist und kurz vor Ende den Tofu hinzufügen.
6. Das Gemüsecurry mit frischem Koriander und dem Reis servieren.

ZUTATEN

500 g	Räuchertofu
300 g	Möhren
250 g	Basmati-Reis
435 ml	Kokosnussmilch
2-3 EL	Sesamöl oder Rapsöl
1-2 EL	Currypaste (optional)
1 TL	Agavendicksaft
1 TL	Speisestärke
½ TL	Currypulver
½ TL	Paprikapulver, scharf
1 Stück	Ingwer (1 cm)
1	Brokkoli
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 480 G)

Brennwert	738 kcal / 3070 kJ
Fett	50.5 g
davon ges. Fettsäuren	24.3 g
Kohlenhydrate	36.3 g
davon Zucker	11.6 g
Eiweiß	29.7 g
Salz	1.4 g



DO

ORANGEN-GARNELEN mit Chili



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen. Die Chilischote einritzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Von der Orange die Zesten abziehen und ca. 8 EL Saft auspressen.
2. Die Mandeln in der Pfanne ohne Fett leicht bräunen und beiseitestellen. Das Öl in die Pfanne geben und die Garnelen rundum 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch und die Chilistreifen dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit dem Orangensaft ablöschen und mit Salz abschmecken.
3. Für den Aioli-Dip: Den Knoblauch schälen und in dem Öl mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Eigelb mit dem Senf und 1 TL Zitronensaft (frisch gepresst) vermischen. Das Öl tröpfchenweise zu dem Dip unter ständigem Rühren zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Orangen-Garnelen mit den Orangenzesten und Mandeln bestreuen und mit der Aioli servieren.

ZUTATEN

Für die Garnelen:

500 g	Riesengarnelenschwänze
50 g	Mandeln, gehobelt
1 EL	Pflanzenöl
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
1	Bio-Orange

Für den Aioli-Dip:

200 ml	Sonnenblumenöl
1 EL	Senf
1	Knoblauchzehe
1	Eigelb
½	Zitrone
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 235 G)

Brennwert	675 kcal / 2795 kJ
Fett	58.3 g
davon ges. Fettsäuren	6.9 g
Kohlenhydrate	6.5 g
davon Zucker	3.3 g
Eiweiß	29.8 g
Salz	1.0 g

FR

REIS-BOWL mit spicy Hack und Erdnusscreme



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4-5 Minuten bissfest garen.
3. Die Paprika waschen putzen und in Streifen schneiden. In 1 EL Kokosöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Nun das Fleisch knusprig und krümelig anbraten. Ggf. noch etwas Kokosöl hinzufügen. Die Chilis und den Knoblauch hacken und zum Fleisch geben. 2 EL Sojasauce, 1 EL Agavendicksaft und 100 ml Wasser dazugeben. Kurz dicklich einköcheln lassen.
5. Für die Erdnussauce die Erdnusscreme mit 1 EL Sojasauce, der Kokosnussmilch und etwas Chilisalز verquirlen. Die halbe Limette auspressen und die Sauce damit abschmecken.
6. Den Reis mit dem spicy Hack, dem Brokkoli, der gebratenen Paprika und dem Mais in 4 Schüsseln anrichten. Die Sauce darüberträufeln und mit den Erdnüssen garnieren.

Tipp: Wer es nicht ganz so scharf mag, nimmt nur eine Chilischote oder lässt sie ganz weg.

ZUTATEN

500 g	Brokkoli
500 g	Hackfleisch (vom Schwein)
300 g	Basmati-Reis
200 g	Mais
100 g	Erdnusscreme
30 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
100 ml	Kokosnussmilch
3 EL	Sojasauce
1-2 EL	Kokosöl
1 EL	Agavendicksaft
2 Zehen	Knoblauch
2	rote Chilis
1	rote Paprika
½	Limette
	Chilisalز

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 649 G)

Brennwert	578 kcal / 2415 kJ
Fett	27.6 g
davon ges. Fettsäuren	4.5 g
Kohlenhydrate	44.1 g
davon Zucker	12.8 g
Eiweiß	32.8 g
Salz	2.4 g