



VEGAN DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Chili-Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Paprikapulver, scharf / Muskatnuss, gemahlen / Gemüsebrühe / Weizenmehl Type 405

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Sojagranulat 300 g
- Couscous 200 g
- Basmatireis 150 g
- Tomatenmark 90 g
- Walnusskerne 30 g
- Agavendicksaft 5 g
- Gehackte Tomaten 4 Dosen
- Kichererbsen 1 Dose
- Haferdrink 250 ml
- Lasagneplatten 10

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1,5 kg
- Rosenkohl 500 g
- Champignons 200 g
- Koriander (optional) 1 Packung
- Petersilie 1 Topf
- Knoblauchzehen 8
- Zwiebeln 5
- Möhren 3
- Paprika 2

- Äpfel 2
- Rote Paprika 1
- Frühlingszwiebel 1
- Granatapfel 1
- Zucchini 1
- Limette 1
- Zitrone 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Vegane Margarine 30 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Erbsen 200 g
- Kräuter 30 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



MO

ROSENKOHL-COUSCOUS-SALAT mit Granatapfel



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.
3. Den Rosenkohl waschen und in Streifen schneiden. Die Rosenkohlstreifen in einer Pfanne mit Olivenöl leicht knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und hacken.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit 5 EL Olivenöl, 1 TL Agavendicksaft, Chili-Salz und Pfeffer verrühren.
6. Den Couscous mit dem Dressing, dem gebratenen Rosenkohl, den Granatapfelkernen und den Apfelstücken vermengen. Mit den Frühlingszwiebeln und den Walnüssen garnieren.

ZUTATEN

500 g	Rosenkohl
200 g	Couscous
30 g	Walnusskerne
1 TL	Agavendicksaft
2	Äpfel
1	Granatapfel
1	Frühlingszwiebel
½	Zitrone
	Olivenöl
	Chili-Salz
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 295 G)

Brennwert 349 kcal / 1455 kJ

■ Fett	19.4 g	
davon ges. Fettsäuren	2.5 g	
■ Kohlenhydrate	30.5 g	
davon Zucker	15.7 g	
■ Eiweiß	9.3 g	
■ Salz	0.3 g	

DI

SMASHED POTATOES mit Erbsen-Pesto



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln mit Schale gut waschen und in Salzwasser je nach Größe 15-25 Minuten kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
2. Die Knoblauchzehen schälen und grob zerschneiden. In einem Topf das Öl erwärmen und den Knoblauch dazugeben. 5 Minuten bei mittlerer Hitze darin braten, sodass der Knoblauch sein Aroma an das Öl abgibt. Die Stücke anschließend herausnehmen. Sie würden sonst im Ofen verbrennen.
3. Die gekochten Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit einem Kartoffelstampfer oder einem schweren Gegenstand jede Kartoffel von oben platt drücken, sodass sie zerquetscht wird, ohne aber auseinanderzufallen.
4. Die Kartoffeln mit dem Knoblauchöl begießen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30-40 Minuten sehr knusprig backen. Zwischendurch wenden.
5. Die gefrorenen Erbsen in einem Topf mit etwas Salzwasser gar köcheln lassen und abgießen. Die Zitrone auspressen. Die Erbsen mit einer Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft cremig pürieren. Mit Chilisal, Muskat und Pfeffer abschmecken.
6. Die Smashed Potatoes mit dem grünen Pesto servieren.

ZUTATEN

Für die Potatoes:

- 1 kg kleine oder mittelgroße Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 7 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für das Erbsen-Pesto:

- 200 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Chili-Salz
- Muskatnuss
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 354 G)

Brennwert	600 kcal / 2498 kJ
■ Fett	38.7 g
davon ges. Fettsäuren	5.0 g
■ Kohlenhydrate	50.4 g
davon Zucker	5.6 g
■ Eiweiß	8.7 g
■ Salz	0.2 g

MI

VEGANE LASAGNE



4 Portionen



80 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika, die Zucchini und die Champignons waschen, putzen und grob würfeln. Die Möhre, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse in Olivenöl anbraten und das Tomatenmark unterrühren.
2. Die gehackten Tomaten dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Konsistenz nicht mehr wässrig ist. Mit Salz und Pfeffer und den italienischen Kräutern abschmecken.
3. Die Margarine in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und unter Rühren anschwitzen, aber nicht bräunen. Nach und nach den Haferdrink angießen und zu einer sämigen Sauce einköcheln lassen. Wenn sich Klümpchen bilden, einfach die Sauce kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Eine Auflaufform mit Öl einfetten, einen Klecks Tomatensauce in der Form verteilen und anschließend die Lasagneplatten, die Tomatensauce und die Béchamelsauce abwechselnd einschichten. Mit einer dünnen Schicht Gemüse und Béchamel enden und etwas Olivenöl aufträufeln.
5. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen.

ZUTATEN

200 g	Champignons
70 g	Tomatenmark
250 ml	Haferdrink
3 EL	Kräuter (tiefgefroren)
3 EL	vegane Margarine
3 EL	Weizenmehl Type 405
2 EL	Olivenöl
2 Dosen	gehackte Tomaten
10	Lasagneplatten
2	Paprika
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehe
1	kleine Zucchini
1	Möhre
1 Prise	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 423 G)

Brennwert	423 kcal / 1771 kJ
Fett	13.0 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	61.3 g
davon Zucker	18.6 g
Eiweiß	12.5 g
Salz	0.3 g

DO

KICHERERBSEN-REIS-SUPPE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren schälen und würfeln. Den Reis gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel- und Knoblauchstückchen in einem großen Topf mit 1 EL Olivenöl anbraten, die Möhren kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe und den Tomaten aufgießen. Den Reis hinzufügen, aufkochen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. Die Kichererbsen über ein Sieb abtropfen lassen und nach 10 Minuten Kochzeit mit in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Limettensaft kräftig abschmecken.
4. Mit Koriander oder Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

150 g	Basmatireis
1 l	Gemüsebrühe
1 Dose	gehackte Tomaten
1 Dose	Kichererbsen
1 Packung	Koriander (oder ½ Topf Petersilie)
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
½	Limette
	Paprikapulver, scharf
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 441 G)

Brennwert	192 kcal / 809 kJ
Fett	2.7 g
davon ges. Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	30.4 g
davon Zucker	5.6 g
Eiweiß	7.8 g
Salz	2.7 g

FR



GEMÜSE-GULASCH mit Sojageschnetzeltem



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Soja mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
2. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden, in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen.
3. Das eingeweichte Soja-Granulat abgießen und die Brühe dabei auffangen
4. Die Paprika putzen und grob würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und mit der Paprika in einem großen Topf mit dem Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe und den gehackten Tomaten ablöschen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das Soja hinzufügen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
5. Das Gulasch evt. mit etwas Speisestärke abbinden, damit es eine sämige Konsistenz bekommt. Die Kartoffeln kurz vor Ende der Kochzeit hinzugeben. Das Gulasch mit frischem Thymian oder Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

500 g	Kartoffeln (festkochend)
300 g	Sojagranulat
750 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1 Dose	gehackte Tomaten
1-2 Zweige	Thymian oder Petersilie
2	Zwiebeln
1	rote Paprika
1	Knoblauchzehe
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 432 G)

Brennwert	494 kcal / 2065 kJ
Fett	20.1 g
davon ges. Fettsäuren	2.6 g
Kohlenhydrate	33.3 g
davon Zucker	10.9 g
Eiweiß	35.4 g
Salz	1.8 g