DEIN WOCHENMAGAZIN

MOE'S QUICK & EASY FOOD

MACH'S DIR EINFACH!

DEIN NEUER WOCHENPLAN: SPARGEL, HÄHNCHEN & PIZZA

#02

GRATIS DOWNLOAD

DEIN NEUER FEIERABEND

DAS IST DRIN

MO

PENNE MIT GARNELEN

Hier gibt's Urlaub auf den Teller: Penne mit getrockneten Tomaten in cremiger Sahne-Soße und Garnelen - Bäähm!

DI

CARBONARA SPARGEL-TARTE

Das leckerste, was der Frühling zu bieten hat: Knuspriger Blätterteig mit ner echter Carbonara, Spargel und würzigem Pancetta

MI

SCHARFES HÄHNCHEN MIT BOHNEN

HOT CHICKS – Hähnchenschenkel mit Harissa-Marinade auf Knoblauch-Bohnen - richtig gut!

DO

GLASNUDELSALAT MIT MANGO

Frisch, frischer, mega frisch: Mango, Gurke, frische Kräuter und Glasnudeln, die in 5 Minuten fertig sind – und los!

FR

PIZZA-BAGUETTE

Zum Wochenend-Start gibt's die Lieblingspizza als Baguette: Scharfe Peperoni, knuspriges Baguette und selbstgemachte Pizzasoße – HAPPY FRIDAY!

DEIN NEUER FEIERABEND!
5 EASY REZEPTE INKLUSIVE PLANUNG UND VOLLEM GESCHMACK

ALLES TO GO IN DEINEM NEUEN WOCHENMAGAZIN

MONTAG

PENNE MIT GARNELEN

Mein absolutes All day favorite Rezept: Würzige, getrocknete Tomaten, cremige Sahne-Soße und zarte Garnelen – derbe lecker!

PENNE MIT GARNELEN

15 MINUTEN

Für 2 Personen:

200 g Penne
Salz
140 g Tomaten, getrocknet (in Öl)
200 g Cherrytomaten
ca. 180 g Bio-Garnelen (TK, küchenfertig)
25 g Pinienkerne
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 EL Aglio Olio & Peperoncino (von Rewe)*
200 g Schlagsahne
Pfeffer
15 g Schale Basilikum

---

1 **Nudeln** nach Packungsanweisung in **Salzwasser** garen. **Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden. **Cherrytomaten** halbieren. **Garnelen** abspülen und trocken tupfen. **Pinienkerne** fettfrei in einer Pfanne anbraten, bis sie anfangen zu duften.

2 **Öl** in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin kurz anbraten. Tomaten, **Tomatenmark** und **Aglio olio & Peperoncino** zugeben. Mit **Sahne** ablöschen und kurz einkochen. Mit Salz und **Pfeffer** abschmecken. **Basilikum** waschen und Blätter grob zerzupfen.

3 Nudeln abgießen und etwas **Nudelwasser** auffangen. Nudeln mit etwas Nudelwasser in die Soße geben und schwenken. Mit Pinienkernen und Basilikum anrichten. Garnelen vor dem Verzehr schälen.

TIPP Wer keine Aglio Olio Peperoncino-Mischung hat, nimmt einfach 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL Chiliflocken und 2 EL Öl.

ZEITSPARER

- TK-Garnelen, entdarmt
- vorgeschnittener Knoblauch in Öl
- Nudeln gehen halt immer schnell!

DOWNLOAD REZEPT

*WERBUNG, WEGEN NENNUNG UND VERLIKUNG (KEIN AFFILIATE, UNBEZAHLT) NUR PRODUKTEMPFEHLUNG

DIENSTAG

CARBONARA SPARGEL-TARTE

Heftigste Idee ever: Die Basis ist ne einfache und klassische Carbonara-Soße, die mit Spargel und Pancetta ne absolute Geschmacksbombe bildet!

CARBONARA SPARGEL-TARTE

25 MINUTEN

Für 2 Personen:

275 g Blätterteig (Kühlregal)
2 Knoblauchzehen
100 g Pancetta (o. Schinkenwürfel)
500 g grüner Spargel
3 Eier (Größe M o. L)
50 g Parmesan, gerieben
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 225°C/ Umluft: 200°C). **Blätterteig** auf ein Blech oder in eine Form geben und Seiten leicht hochstellen (oder rollen).

2 **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Pancetta** in dicke Würfel schneiden. **Spargel** waschen und holzige Enden abschneiden. In einer Schüssel **Eier**, **40 g Parmesan**, Knoblauch und **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

3 Masse auf den Teig geben. Mit Spargel, Pancetta, **restlichem Parmesan** bestreuen und mit **Öl** beträufeln. Erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im heißen Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen.

TIPP Wer noch mehr Kalorien vertragen kann, rührt noch 50 g Crème fraîche unter die Eiermasse. Genial!

ZEITSPARER

- fertiger Blätterteig
- wenig Zutaten

DOWNLOAD REZEPT

MITTWOCH

SCHARFES HÄHNCHEN MIT BOHNEN

Nicht nur für Low Carb Fans ein echter Traum: Leckere Harissa-Marinade macht die Haut besonders knusprig und mit den Knoblauch-Bohnen merkt niemand das die Carbs fehlen!

SCHARFES HÄHNCHEN MIT BOHNEN

30 MINUTEN

Für 2 Personen:

2 Bio-Hähnchenschenkel
2 EL Harissapaste
ca. 4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
ca. 400 grüne Bohnen (TK o. frisch)
250 g Cherrytomaten
4 Knoblauchzehen

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 225°C/ Umluft: 200°C). **Hähnchenschenkel** waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Anschließend mit **Harissapaste**, **2 EL Öl**, **Salz** und **Pfeffer** einreiben. Im Ofen 25-30 Minuten garen.

2 Inzwischen **Bohnen** und **Tomaten** waschen. Beides trocken tupfen. Ggf. trockene Enden der Bohnen entfernen. Nach ca. 15 Minuten das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und Tomaten zugeben. Im Ofen zu Ende garen.

3 **Restliches Öl** in einer Pfanne erhitzen. Bohnen darin ca. 8 Minuten braten. **Knoblauchzehen** schälen und hacken. Zu den Bohnen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen, Hähnchenschenkel und Tomaten anrichten und servieren.

TIPP Vegetarisch wird's richtig lecker, wenn ihr statt Hähnchen, die Tomaten mit zwei Fetas im Ofen 10-15 Minuten gart.

ZEITSPARER

- Bio-Hähnchen sind kleiner und damit schneller gar
- fertige Marinade
- Nur 5 Zutaten

DOWNLOAD REZEPT

GLASNUDELSALAT MIT MANGO

Ihr liebt asiatisches Essen? Dann ist das hier genau das Richtige für euch - fruchtig, scharf und super schnell fertig!

GLASNUDELSALAT MIT MANGO

15 MINUTEN

Für 2 Personen:

150 g Glasnudeln
1 Mango
1 rote Zwiebel
1 Möhre
1/2 Salatgurke
15 g Schale Minze
10 g Schale Koriander
2 EL Sweet Chili Sauce
1 EL Sojasoße
1 EL Rapsöl
2 EL Zitronensaft
30 g Erdnüsse, gesalzen
Salz, Pfeffer

1 **Glasnudeln** nach Packungsanweisung zubereiten (ggf. grob zerschneiden). **Mango** schälen und Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Anschließend in kleine Stücke schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

2 **Möhre** und **Gurke** schälen. Gurke in kleine Stücke schneiden. Möhre grob raspeln. **Minze** und **Koriander** waschen, trocken schütteln und fein hacken. **Erdnüsse** grob hacken.

3 Alle Zutaten miteinander vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

TIPP Schmeckt auch geil mit Avocado und Röstzwiebeln – oh yes!

ZEITSPARER

- Glasnudeln müssen nur in heißem Wasser einweichen
- Fertigsoßen

DOWNLOAD REZEPT

PIZZA-BAGUETTE MIT PEPERONI

So habt ihr Pizza-Baguette noch nie gegessen: Lecker, easy selbstgemacht und der Belag zieht euch die Schuhe aus! Müsst ihr probieren!

PIZZA-BAGUETTE

20 MINUTEN

Für 2 Personen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Pizza-Tomaten (ca. 400 g)
4 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
2 EL italienische Kräuter (TK)
Salz, Pfeffer
1–2 Peperoni (Glas o. frisch)
1 Steinofenbaguette
70 g Bio-Salami
150 g Mozzarella, gerieben

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 225°C/ Umluft: 200°C). **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und halbieren. **Beides** zusammen mit **Tomaten**, **Tomatenmark**, **Zucker** und **Kräutern** in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Soße pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

2 **Peperoni** in Scheiben schneiden. **Baguette** aufschneiden, mit **Soße** bestreichen, mit **Salami** und Peperoni belegen. Mit **Käse** bestreuen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Baguettes auf ein Blech geben und im heißen Ofen ca. 15 Minuten, bis zur gewünschten Knusprigkeit backen.

TIPP Vegetarisch wird's mit Pilzen und Feta richtig gut! Die restlichen Peperoni am besten im Ofen kurz grillen und mit Tzatziki als Vorspeise oder Snack verputzen.

ZEITSPARER

- Steinofenbaguette zum Aufbacken
- Soße muss nicht gekocht werden
- TK-Kräuter

DOWNLOAD REZEPT

EINKAUFSLISTE

DAS MUSS MIT

EINMAL EINKAUFEN 5 x ESSEN!

CA. **33 €** FÜR ALLES!

GEMÜSEABTEILUNG

- [ ] 450 g Cherrytomaten
- [ ] 15 g Schale Basilikum
- [ ] 1 Knolle Knoblauch
- [ ] 500 g grüner Spargel
- [ ] 1 Zitrone
- [ ] 400 g grüne Bohnen (TK o. frisch)
- [ ] 1 Mango
- [ ] 1 Möhre
- [ ] 1 Salatgurke
- [ ] 15 g Schale Minze
- [ ] 10 g Schale Koriander
- [ ] 1 weiße und 1 rote Zwiebel

KÜHLREGAL

- [ ] 200 g Schlagsahne
- [ ] 1 Pk. Blätterteig (ca. 275 g)
- [ ] 100 g Pancetta (o. Schinkenwürfel)
- [ ] 50 g Parmesan (Stück o. gerieben)
- [ ] 2 kleine Bio-Hähnchenschenkel
- [ ] 70 g Bio-Salami
- [ ] 150 g Mozzarella, gerieben

TROCKENWAREN

- [ ] 1 Pk. Penne
- [ ] 1 Glas getrocknete Tomaten (in Öl)
- [ ] 25 g Pinienkerne
- [ ] 1 Glas Aglio Olio & Peperoncino
- [ ] 3 Eier (Größe M o. L)
- [ ] 1 Tube Harissapasta
- [ ] 150 g Glasnudeln
- [ ] Sweet Chili Sauce
- [ ] Sojasoße
- [ ] 50 g Erdnüsse, gesalzen
- [ ] 1–2 Peperoni (Glas o. frisch)
- [ ] 1 Dose Pizza-Tomaten (ca. 400 g)

TIEFKÜHLABTEILUNG

- [ ] 1 Pk. Bio-Garnelen (ca. 180 g)
- [ ] 1 Pk. italienische Kräuter

TIPP Kräuter am besten immer frisch kaufen, da sie sich meist keine 5 Tage halten.

DAS HAST DU ZUHAUSE

- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer
- [ ] Rapsöl
- [ ] Olivenöl
- [ ] Tomatenmark

TAG FÜR TAG EINKAUFEN

MO

PENNE MIT GARNELEN

- [ ] 200 g Penne
- [ ] 140 g Tomaten, getrocknet (in Öl)
- [ ] 200 g Cherrytomaten
- [ ] ca. 180 g Bio-Garnelen (TK, küchenfertig)
- [ ] 25 g Pinienkerne
- [ ] 1 EL Aglio Olio & Peperoncino
- [ ] 200 g Schlagsahne
- [ ] 15 g Basilikum

DI

CARBONARA SPARGEL-TARTE

- [ ] 275 g Blätterteig (Kühlregal)
- [ ] 2 Knoblauchzehen
- [ ] 100 g Pancetta (o.Schinkenwürfel)
- [ ] 500 g grüner Spargel
- [ ] 3 Eier
- [ ] 50 g Parmesan, gerieben
- [ ] 1 EL Zitronensaft

MI

SCHARFES HÄHNCHEN MIT BOHNEN

- [ ] 2 Bio-Hähnchenschenkel
- [ ] 2 EL Harissa
- [ ] ca. 400 g grüne Bohnen (TK o. frisch)
- [ ] 250 g Cherrytomaten
- [ ] 4 Knoblauchzehen

DO

GLASNUDELSALAT MIT MANGO

- [ ] 1 Mango
- [ ] 1 rote Zwiebel
- [ ] 150 g Glasnudeln
- [ ] 1 Möhre
- [ ] 1/2 Salatgurke
- [ ] 15 g Minze
- [ ] 10 g Koriander
- [ ] 2 EL Sweet Chili Soße
- [ ] 1 EL Sojasoße
- [ ] 2 EL Zitronensaft
- [ ] 50 g Erdnüsse, gesalzen

FR

PIZZA-BAGUETTE

- [ ] 1 Dose Pizza-Tomaten (ca. 400 g)
- [ ] 1 Zwiebel
- [ ] 2 EL italienische Kräuter (TK)
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 70 g Bio-Salami
- [ ] 1–2 Peperoni (Glas o. frisch)
- [ ] 150 g Mozzarella, gerieben

ICH WAR'S

MOIN, ICH BIN MOE UND DAS HIER IST MEIN BABY!
ALSO SPIELT GERN DAMIT, LERNT MIT IHM UND PROBIERT
NEUES AUS! GANZ NACH DEM MOTTO:

MACH'S DIR EINFACH!

NOCH FRAGEN? DANN LASS UNS QUATSCHEN:
MOESQUICKANDEASYFOOD@GMAIL.COM

DAS NÄCHSTE DING.

KOMMT AM

02.06.19

AUF MOES-QUICK-AND-EASY-FOOD.COM