



FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

GARZEIT: 15 MINUTEN

- 250 g Delhaize "365" Thai-Reis
- 3 EL Delhaize "365" Olivenöl
- 400 g Delhaize "Wok"-Tigergarnelen, blanchiert
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 2 EL gehackter Koriander
- 2 Messerspitzen Cayenne-Pfeffer
- 1 Gurke
- 4 EL Delhaize "365" Natur-Joghurt
- 1 EL gehackte frische Minze
- Salz, Pfeffer

**1** Den Reis kochen. Abtropfen lassen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze in Öl zusammen mit den Garnelen, den Zesten und dem Saft der Zitrone, Knoblauch, Koriander, Salz, Pfeffer und Cayenne braten.

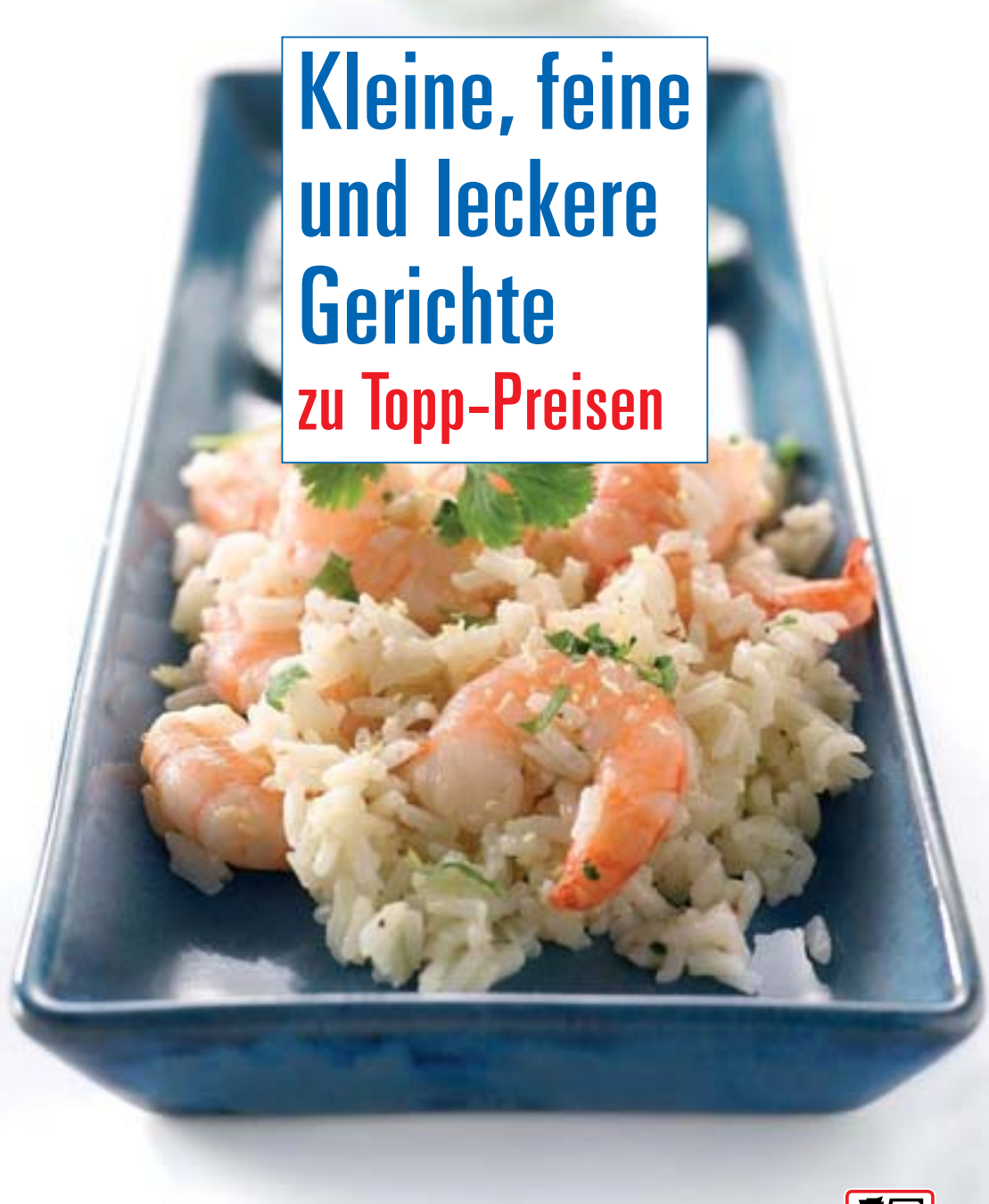
**2** Mit den mit Naturjoghurt, Minze, Salz und Pfeffer vermischten Gurkenscheiben servieren.

SONNTAG



# "Wok"-Thai-Reis mit Garnelen und Zitrone

# Kleine, feine und leckere Gerichte zu Topp-Preisen



Verant.: C. Alexandre - 53 Osseghemstraße - 1080 Brüssel - Belgien. O.P.U.S. COMMUNICATIONS



SIEBEN AUSGEWOGENE, EINFACHE UND SCHNELLE REZEPTE



Ab xxxxxxxx  
**0<sup>00</sup>**

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

GARZEIT: 20 MINUTEN

- 500 g Hähnchenschnitzel
- 1 Dose Delhaize Pfirsichhälften in Sirup - 465 g
- 2 rote Zwiebeln
- 500 g Delhaize Tagliatelle "Nidi"
- 1 TL Delhaize "365" Spekulatiusgewürz
- 40 g Delhaize "365" Butter
- Salz, Pfeffer

**1** Die Hähnchenschnitzel in Würfel geschnitten für 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit den abgetropften Pfirsichhälften, fein gehackten Zwiebeln, Salz, Pfeffer und dem Spekulatiusgewürz in heißer Butter anbraten.

**2** Sehr heiß mit den Tagliatelle "Nidi" servieren.

MONTAG



Hähnchenfrikassee mit Pfirsichen



Ab xxxxxxxx  
**0<sup>00</sup>**

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

GARZEIT: 20 MINUTEN

- 125 g Delhaize "365" Langkornreis (im Kochbeutel)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm frische Ingwerwurzel
- 1 frischer grüner Piment
- 3 EL Delhaize Erdnussöl
- 1 Beutel Weißkohl, gehackt - 400 g
- 1 Schale Gehacktes "du chef" ± 365 g
- 2 EL Delhaize Sojasoße
- 1/2 TL gemahlener Piment
- Salz, Pfeffer

**1** Den Reis kochen. Zwiebeln und den gehackten Knoblauch, den geschälten und geriebenen Ingwer und den grünen Piment für 2 Minuten in 2 EL Öl anschwitzen. Dann den Weißkohl hinzufügen. Abgedeckt 15 Minuten garen lassen.

**2** Das Gehacktes mit der Sojasoße, dem gemahlenden Piment, Salz, Pfeffer und dem gekochten Reis mischen und zu Fleischklößchen formen.

**3** Im restlichen Öl in einer Pfanne die Fleischklößchen goldbraun anbraten und mit dem leicht knackigen Weißkohl und der Sojasoße servieren.

DIENSTAG



Gebratene Fleischklößchen mit Weißkohl und Ingwer



Ab xxxxxxxx  
**0<sup>00</sup>**

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

GARZEIT: 15 MINUTEN

- 75 g **Delhaize** schwarze Oliventapenade
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Tomaten
- 1 EL Delhaize "365" Olivenöl
- 400 g Delhaize "365" Spirelli
- 1 Dose Delhaize "365" Thunfischstücke in Öl - 200 g
- Gehacktes Basilikum für die Garnitur
- Pfeffer

- Die Nudeln kochen. Abtropfen lassen. In einem Wok für 5 Minuten bei milder Hitze die Tapenade mit dem gehackten Knoblauch und den entkernten Tomatenvierteln in Olivenöl anbraten.
- Die Nudeln und die Thunfischstücke hinzufügen.
- Pfeffern, umrühren und 5 Minuten bei milder Hitze zu Ende garen lassen, mit dem Basilikum garnieren.



MITTWOCH

Nudelsalat mit Thunfisch, Tomaten und Tapenade



Ab xxxxxxxx  
**0<sup>00</sup>**

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

GARZEIT: 20 MINUTEN

RUHEZEIT: 2 STUNDEN

- 4 dünn geschnittene Schweinekoteletts
- 4 EL Delhaize Senf
- 2 EL Delhaize flüssiger Akazienhonig
- 1 EL Delhaize "365" Olivenöl
- 2 Gläser Delhaize Rotkohl mit Äpfeln - 350 g
- Pfeffer aus der Mühle

- Die Schweinekoteletts 2 Std. in einer Senf-Honig-Öl-Marinade einlegen.
- Koteletts herausnehmen und abtropfen lassen. Dann in einer beschichteten Pfanne, bei milder Hitze, braten, öfters wenden. Mit Pfeffer würzen.
- Dazu Rotkohl mit Äpfeln und Salzkartoffeln servieren.



DONNERSTAG

Schweinekoteletts mit Senfsoße und Honig



FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

GARZEIT: 15 MINUTEN

- 4 Tomaten
- 1 Glas Delhaize extra feine Kapern - 70 g
- 1 EL Delhaize getrocknetes Basilikum
- 500 g Pangasius-Filet
- 4 EL Weißwein
- 2 Kugeln Delhaize "365" Mozzarella
- Salz, Pfeffer

**1** In einer beschichteten Auflaufform, die Tomatenscheiben anrichten, mit den abgetropften Kapern, mit dem Basilikum bestreuen. Darüber die Fischfilets geben.

**2** Etwas Wein angießen, salzen und pfeffern, die 2 Kugeln Mozzarella, in feine Scheiben geschnitten, darauf verteilen.

**3** Für 15 Minuten im heißen Ofen bei 210° C überbacken.

FREITAG



Gratin vom Pangasius-Filet mit Tomaten



FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

GARZEIT: 10 MINUTEN

AUFTAUZEIT DES TIEFGEFRORENEN SPARGELS

- 8 Delhaize "365" Eier
- 1 EL Delhaize Senf
- 1 EL Delhaize Salatöl
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 Packungen Delhaize gekochter Schinken, in Streifen - 2 x 140 g
- 1 Beutel Delhaize weißer Spargel, tiefgefroren - 300 g
- Salz, Pfeffer

**1** Den Spargel kochen. Die Eier hart kochen. Die Eier schälen und klein hacken. Senf mit Öl, Petersilie, Salz und Pfeffer gut mischen.

**2** Die gehackten Eier und die Schinkenstreifen hinzufügen und zu einer Soße vermengen.

**3** Den Spargel auf einer Platte anrichten, mit der Eiersoße übergießen, mit Baguette und grünem Salat servieren.

SAMSTAG



Spargel mit einer Mimosa-Eier-Soße und Schinken