

# Pfannenlasagne.

## *Aus einer Pfanne.*

5 Boxen · 15 Min. Arbeit · 35 Min. gesamt · Pfanne mit Deckel

### NÄHRWERTE JE BOX

**475** kcal

KALORIEN

**37** g

PROTEIN

**45** g

KOHLENHYDRATE

**15** g

FETT

### Zutaten. *Für 5 Boxen, roh gewogen.*

#### BASIS

**400 g** Rinderhack, 5 % Fett

**250 g** Lasagneplatten, roh

**250 g** Ricotta

**150 g** Reibekäse light

#### SOSSE

**80 g** Zwiebel

**40 g** Tomatenmark

**500 g** passierte Tomaten

**400 ml** Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauch

### Zubereitung. *In fünf Schritten.*

- 1** Zwiebel würfeln. Hack in der Pfanne ohne Öl krümelig braten, Zwiebel kurz mitbraten.
- 2** Tomatenmark eine Minute mitrösten, dann passierte Tomaten und Brühe dazu und würzen.
- 3** Lasagneplatten in Stücke brechen und in die Soße drücken. Deckel drauf, bei mittlerer Hitze **15 bis 20 Minuten** köcheln, ab und zu umrühren.
- 4** Ricotta in Klecksen verteilen, Käse drüber, Deckel drauf, bis der Käse geschmolzen ist.
- 5** Auf **5 Boxen** verteilen.

**Tipp:** Chiliflocken nur auf den eigenen Teller, dann essen die Kids ganz normal mit. Box 3 bis 5 einfrieren und am Vorabend in den Kühlschrank legen.

# Gnocchi-Hack-Pfanne.

*Fertig in 25 Minuten.*

5 Boxen · 25 Min. gesamt · Pfanne, Topf, Mixer

## NÄHRWERTE JE BOX

**636** kcal

KALORIEN

**55** g

PROTEIN

**59** g

KOHCLENHYDRATE

**19** g

FETT

## Zutaten. *Für 5 Boxen, roh gewogen.*

### BASIS

**800 g** Gnocchi aus dem Kühlregal

**800 g** Rinderhack, 5 % Fett

**400 g** körniger Frischkäse

**80 g** Reibekäse light

### DAZU

**80 g** Tomatenmark

**500 g** Cherrytomaten

**20 g** Chiliöl oder Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver

## Zubereitung. *In fünf Schritten.*

- 1** Hack scharf und krümelig braten, bei der Menge **in zwei Runden**. Die Hälfte vom Tomatenmark und Gewürze dazu.
- 2** Parallel die Gnocchi nach Packung garen, eine Kelle Kochwasser aufheben. Tomaten halbieren.
- 3** Frischkäse, restliches Tomatenmark, Gewürze und das Kochwasser glatt mixen.
- 4** Gnocchi mit der Soße und dem Reibekäse verrühren.
- 5** Auf **5 Boxen** verteilen, Hack und Tomaten obendrauf, zum Schluss das Öl.

**Tipp:** Chiliöl nur auf die eigenen Boxen, für alle anderen Olivenöl. Box 3 bis 5 einfrieren und am Vorabend in den Kühlschrank legen.

# Kartoffel-Ei-Auflauf.

*1,70 € je Box.*

5 Boxen · 15 Min. Arbeit · 65 Min. gesamt · Ofen · 1,70 € je Box

## NÄHRWERTE JE BOX

**394** kcal

KALORIEN

**35** g

PROTEIN

**22** g

KOHLLENHYDRATE

**19** g

FETT

## Zutaten. *Für 5 Boxen, roh gewogen.*

### BASIS

**500 g** Kartoffeln

**8** Eier, Größe M

**400 g** körniger Frischkäse

### DAZU

**450 g** TK-Brokkoli

**180 g** Reibekäse light

Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung. *In fünf Schritten.*

- 1** Kartoffeln etwa 20 Minuten kochen, abgießen, ausdampfen lassen. Ofen auf **180 Grad Umluft** vorheizen.
- 2** Kartoffeln grob stampfen und als Boden in die Form drücken.
- 3** Eier verquirlen, würzen und drübergießen.
- 4** Brokkoli und Frischkäse verteilen, Käse obendrauf.
- 5** **35 bis 40 Minuten** backen, bis die Eimasse in der Mitte fest ist. In 5 Stücke schneiden.

**Tipp:** An der Kasse 13,36 €, in die fünf Boxen gehen davon 8,50 €, also 1,70 € je Box (Aldi, Stand 29.09.2026).

# Bibimbap mit Hähnchen.

## Mit Gochujang-Soße.

5 Boxen · etwa 40 Min. · Topf, Pfanne, Gemüsehobel

### NÄHRWERTE JE BOX

**531** kcal  
KALORIEN

**38** g  
PROTEIN

**61** g  
KOHLENHYDRATE

**15** g  
FETT

### Zutaten. Für 5 Boxen, roh gewogen.

#### BASIS

**300 g** Jasminreis, roh  
**500 g** Hähnchenbrust  
**5** Eier, Größe M  
**160 g** Karotten  
**100 g** Champignons  
**400 g** Baby Pak Choi  
**200 g** Gurke  
**50 g** Sprossen  
**10 g** Butterschmalz

#### SOSSE

**60 g** Gochujang  
**45 ml** Sojasoße  
**20 g** Sesamöl  
**20 g** Honig

### Zubereitung. In fünf Schritten.

- 1** Gochujang, Sojasoße, Sesamöl und Honig glatt rühren, auf **5 kleine Gläser** verteilen.
- 2** Reis nach Packung kochen. Eier **7 Minuten** wachsw weich kochen, abschrecken, schälen.
- 3** Karotten in Streifen, Champignons klein schneiden, in der Hälfte vom Butterschmalz anbraten. Pak Choi in Streifen 1 bis 2 Minuten mitbraten.
- 4** Hähnchen in Streifen schneiden und im restlichen Butterschmalz goldbraun braten.
- 5** Gurke dünn hobeln, Sprossen waschen. Alles nebeneinander in die Boxen, das halbe Ei obendrauf.

**Tipp:** Die Soße ist scharf und steht extra. Ei, Gurke und Sprossen nicht einfrieren, für Box 3 bis 5 kommen sie frisch dazu.