

Moin Family Mealplan

28.07. - 03.08.



MONTAG

Erbsenstulle

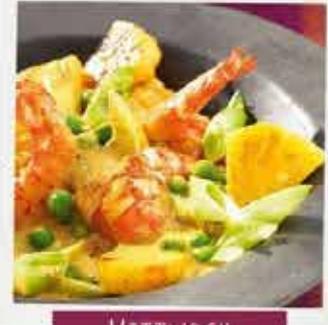
🕒 10 Min.



DIENSTAG

Layer Potatoes

🕒 2 Std.



MITTWOCH

Ananas-Garnelen-Curry

🕒 41 Min.



DONNERSTAG

Wraps mit Gemüsestäbchen

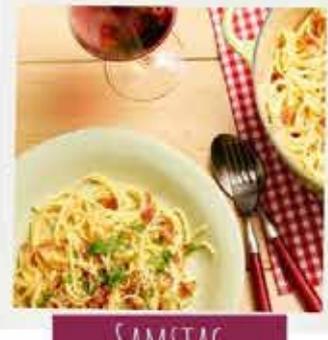
🕒 15 Min.



FREITAG

Vegane Gemüselasagne

🕒 1 Std. 20 Min.



SAMSTAG

Spaghetti alla Carbonara

🕒 30 Min.



SONNTAG

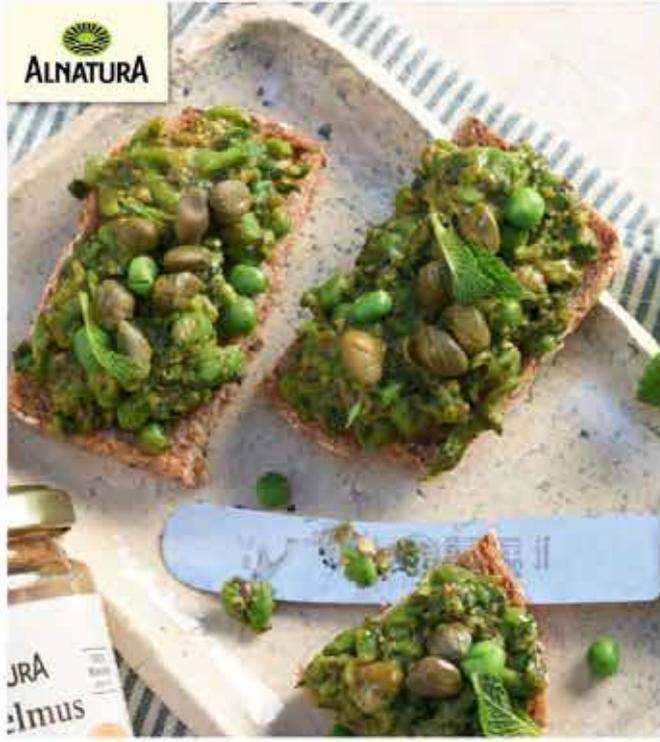
Nektarinen-Feta-Salat

🕒 25 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Erbsenstulle

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 10 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Junge Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Handvoll Minze
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Mandelmus braun
- 1 EL Kapern
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Erbsen in einen Topf mit Wasser geben und 5 Min. köcheln lassen, dann abgießen. In der Zwischenzeit Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Aufstrich zubereiten:

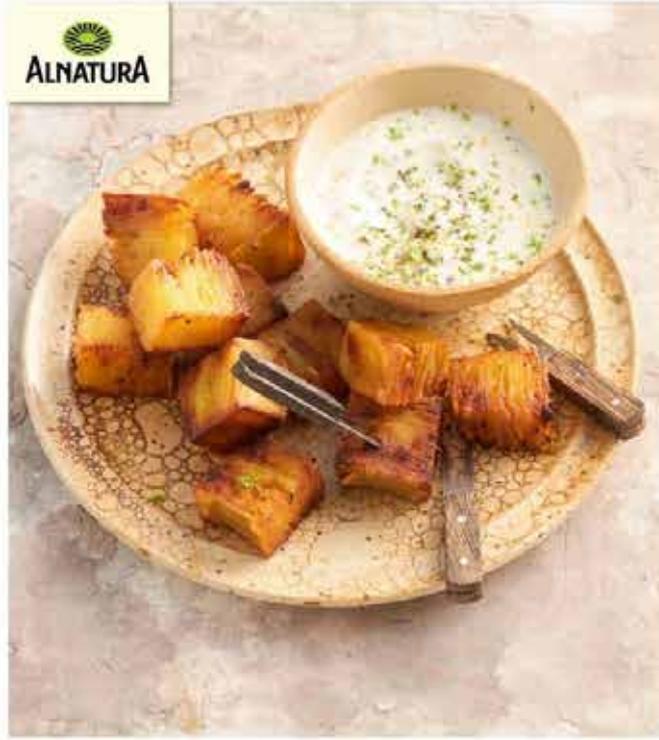
Erbsen großzügig salzen und pfeffern und mit einer Gabel zerdrücken. Agavendicksaft und Mandelmus hinzufügen und vermengen. Minze unterheben und mit Kapern toppen.

TIPP

Zu diesem eiweißreichen Aufstrich passt gut ein reichhaltiges Saatenbrot. Statt Minze schmecken auch Dill und Koriander. Und falls die großen Köche es etwas schärfer mögen: Etwas Chiliöl ist der perfekte Begleiter! Anstelle des Agavendicksafts könnt ihr auch eine andere flüssige Süße verwenden.

Layer Potatoes

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 45 STÜCK

- 1,3 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 150 g Alnatura Veganes Zwiebelschmalz
- 2 EL Kartoffelstärke

Zubereitung

1. Kartoffelscheiben zubereiten:

Am Vortag Kartoffeln putzen, schälen und mit einer Mandoline in dünne Scheiben hobeln. Diese in eine Schüssel geben. Zwiebelschmalz in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen und über die Kartoffelscheiben gießen. Kartoffelstärke und etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles vermengen.

2. In die Form geben und backen:

Eine 30 cm lange Kastenform mit Backpapier auskleiden, dabei das Backpapier nicht zu klein schneiden, damit es an den Seiten übersteht. Die Kartoffelscheiben Schicht für Schicht ohne Lücken einfüllen und gut festdrücken. Das überstehende Backpapier über die Oberfläche klappen und die Form bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 1,5 Std. in den Ofen geben. Danach kurz abkühlen lassen, die Oberfläche beschweren (zum Beispiel mit Konservendosen) und die Form einige Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

3. In Stücke schneiden und anbraten:

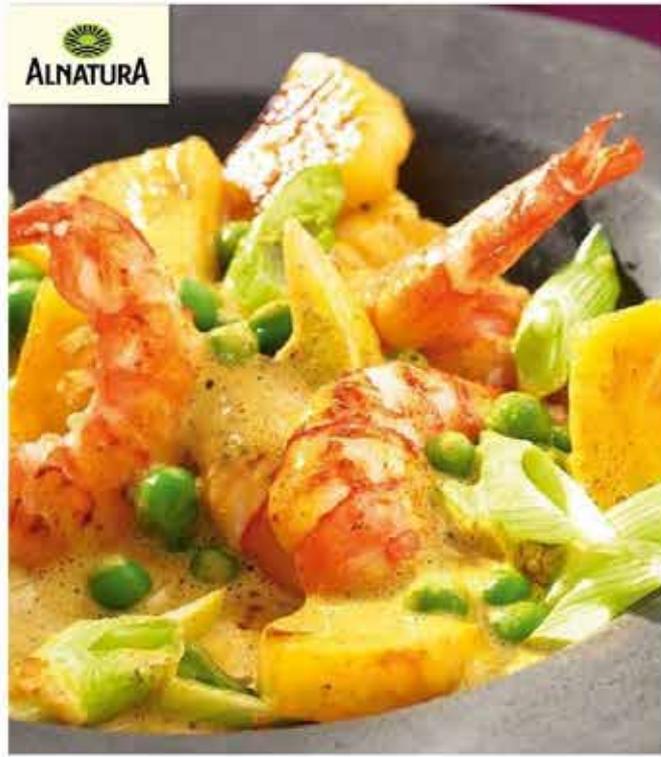
Am nächsten Tag die Kartoffelmasse mithilfe des Backpapiers aus der Form nehmen und in 45 Stücke schneiden. Dafür 15 Streifen schneiden und diese jeweils dritteln. In einer großen beschichteten Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die 1000 Layer Potatoes von allen Seiten bei hoher Hitze 6 Min. anbraten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

TIPP

Die saftigen 1000 Layer Potatoes sind genau das Richtige, wenn Sie auf der Suche nach einer etwas außergewöhnlichen Kartoffelbeilage sind. Aber sie eignen sich auch perfekt als Snack, einfach mit Mayonnaise serviert. Um zum Beispiel die vegane Mayonnaise von Alnatura sommerlich aufzufrischen, kann man sie mit der abgeriebenen Schale einer Limette, ein paar Spritzern Limettensaft und ein wenig Gewürzblüten vermischen.

Ananas-Garnelen-Curry

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 26 Min.



 ALNATURA

ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 225 g Garnelen, tiefgekühlt
- 200 g Basmatireis
- 400 ml Wasser
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 270 g Ananas
- 3 EL Bratöl
- 225 g Erbsen, tiefgekühlt
- 3 Teelöffel Currypulver
- 1 EL Speisestärke
- 400 ml Kokosmilch

Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen:

Garnelen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und bei Zimmertemperatur ca. 2 Std. auftauen lassen.

2. Reis garen:

Reis in Salzwasser aufkochen, dann bei kleinster Hitze und geschlossenem Deckel 10 Min. ausquellen lassen.

3. Gemüsemischung garen: Ingwer schälen und sehr klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ananas schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln, Erbsen und Ananas mit Currypulver in die Pfanne geben. Stärke mit 2 EL Kokosmilch glatt rühren. Restliche Kokosmilch in die Pfanne gießen und das Curry ca. 5 Min. köcheln lassen.

4. Curry fertig garen und servieren:

Aufgetaute Garnelen zum Curry geben, dann die angerührte Stärke einrühren, alles noch ca. 4 Min. köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Den Reis zum Curry servieren.

TIPP

Wenn du dem Reis etwas mehr Geschmack geben möchtest, kannst du statt nur Wasser auch Gemüsebrühe verwenden – das passt besonders gut zu Curry-Gerichten!

Wraps mit Gemüsestäbchen

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 5 STÜCK

- 1 EL Bratöl
- 300 g Gemüsestäbchen, tiefgekühlt
- 1 handvoll Babyspinat
- 5 Tortilla-Wraps
- 5 EL Streichcreme Paprika-Chili

Zubereitung

1. Gemüsesticks braten und Salat waschen:

Eine Pfanne mit Bratöl erhitzen und die Gemüsestäbchen darin 6–7 Min. goldbraun anbraten, dabei gelegentlich wenden. Inzwischen Salat waschen und trocken schütteln.

2. Wraps erwärmen und füllen:

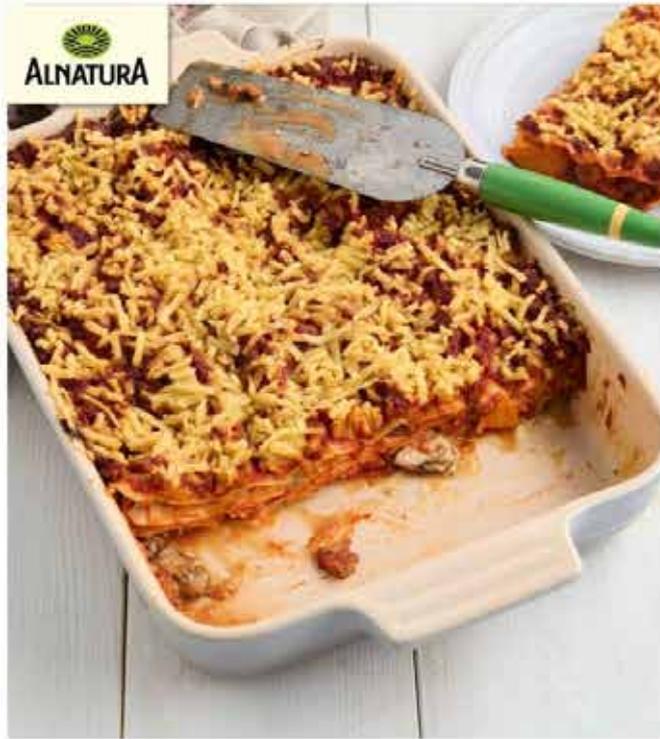
Wraps nacheinander in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 30 Sek. von jeder Seite erwärmen, dann jeden Wrap auf ein Arbeitsbrett legen und mit 1 EL Streichcreme bestreichen. Mittig etwas Salat verteilen und darauf 2 Gemüsestäbchen legen. Die Wraps jeweils links und rechts einschlagen und eng aufrollen. Zum Servieren mittig schräg durchschneiden.

TIPP

Die Wraps lassen sich nach Belieben mit anderen Brotaufstrichen und verschiedenen Salaten abwandeln.

Vegane Gemüselasagne

🕒 Vorbereitungszeit: 45 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



ZUTATEN - FÜR 6 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 76 g Sonnenblumenhack
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kg Passata
- 1 Dose Tomatenstücke
- 60 g Margarine
- 3 EL Weizenmehl Type 405
- 400 ml Haferdrink
- ½ Teelöffel Muskatnuss
- 500 g Möhren
- 5 große braune Champignon, ca. 200 g
- 1 Packung Lasagne-Platten
- 150 g geriebene vegane Käsealternative
- 1 EL Bratöl
- 1 EL Gemüsebrühe
- 200 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 6 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Tomatensauce anrühren:

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Bratöl glasig dünsten, Sonnenblumenhack dazugeben und das Ganze weitere 2 Min. braten. Mit Sojasauce ablöschen, Tomatenmark unterrühren und nochmals 2 Minuten anschwitzen. Passierte Tomaten sowie Tomatenstücke dazugeben und die Sauce bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 20 Min. garen, zwischendurch umrühren und nach Belieben würzen.

2. Béchamelsauce zubereiten:

1 EL Gemüsebrühpulver in 200 ml warmem Wasser auflösen. Margarine bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen, Mehl unter ständigem Rühren hinzugeben, bis eine leicht zähe Masse entsteht. Gemüsebrühe und Haferdrink unter ständigem Rühren hinzugießen und mit dem Schneebesen glattrühren, Hitze reduzieren und die Sauce 5 Min. köcheln. Dabei immer wieder rühren, bis alle Klümpchen aufgelöst sind. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat kräftig würzen.

3. Gemüse vorbereiten, Lasagne schichten und backen:

Karotten mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln, Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Auflaufform mit Öl auspinseln und Béchamelsauce, Gemüse, Lasagneplatten und Tomatensauce abwechselnd schichten. Mit der Tomatensauce abschließen und mit dem Käse bestreuen. Die Lasagne bei 180° C Umluft circa 35 Minuten garen, bis die Oberfläche gebräunt ist und die Lasagneplatten beim Einschneiden mit einem Messer weich sind.

TIPP

Gelingt auch mit anderen Gemüsestreifen, Zucchini beispielsweise.

Spaghetti alla Carbonara

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 4 Eier
- 60 g Parmesan
- 80 g Bacon
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Spaghetti
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Eier und Parmesan verquirlen:

Die Eier nacheinander in einen hohen Rührbecher aufschlagen. Den Parmesan fein reiben und zu den Eiern geben. Die Masse gründlich mit dem Schneebesen verquirlen und etwas quellen lassen.

2. Bacon kross braten:

In der Zwischenzeit den Bacon quer in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Baconstreifen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Min. auslassen und kross braten, dabei gelegentlich wenden. Für 1 weitere Min. den Knoblauch hinzugeben, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3. Spaghetti alla Carbonara fertigstellen und servieren:

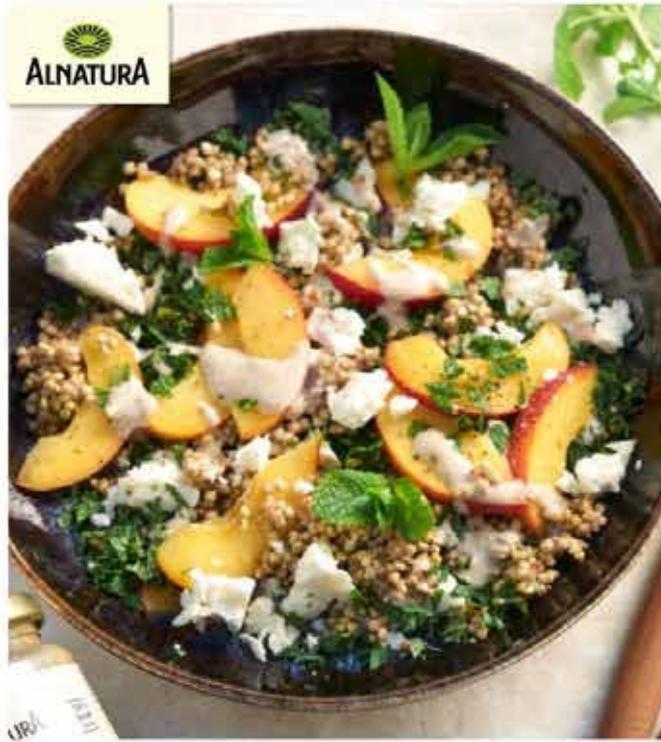
Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen, dann in ein Sieb abgießen. Den Topf vom Herd nehmen, die Nudeln zurück in den Topf füllen, den Bacon hinzugeben und die Eier-Parmesanmischung unter zügigem Rühren in den Topf gießen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

TIPP

Der Topf darf keinesfalls auf der heißen Herdplatte stehen, da eine zu hohe Hitze das Ei stocken lässt. Klassischerweise wird Carbonara mit Pancetta oder Guanciale zubereitet. Beides sind italienische Schweineschinken. Statt Parmesan wird im Originalrezept Pecorino verwendet.

Nektarinen-Feta-Salat

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 50 g Buchweizen
- 1 große, reife Nektarine
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Minze
- 2 EL Tahin
- Saft und Schale von ½ Zitrone
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Buchweizen einweichen und rösten:

Am Vortag Buchweizen in ein Glas geben, großzügig mit Wasser bedecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag abgießen, abspülen, mit 2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Bei 170 °C Ober-/Unterhitze 15 Min rösten, bis die Körner goldgelb sind, anschließend etwas abkühlen lassen.

2. Zutaten vorbereiten und Salat anrichten:

In der Zwischenzeit Nektarine waschen, entkernen und in Spalten schneiden, Feta zerbröseln. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Aus Tahin, Zitronensaft und -schale, Agavendicksaft und etwas Pfeffer ein Dressing mixen, gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen. Buchweizen auf 2 Schüsseln verteilen, Nektarine, Feta und Minze darübergeben und mit Dressing übergießen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Für diesen Salat eignet sich fast jedes Steinobst. Probiert es doch mal mit Kirschen, Aprikosen und/oder Pflaumen! Anstelle des Agavendicksafts könnt ihr auch eine andere flüssige Süße verwenden.