

Moin Family Mealplan



04.08. - 10.08.



MONTAG

Brokkolicremesuppe

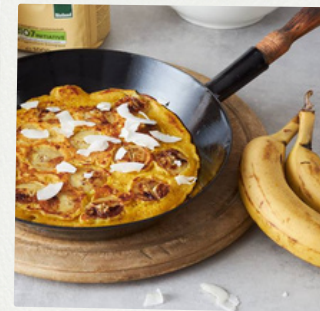
🕒 15 Min.



DIENSTAG

Tetris-Salat mit Honig-
Vinaigrette

🕒 20 Min.



MITTWOCH

Pfannkuchen mit Banane und
Curry

🕒 15 Min.



DONNERSTAG

Smashed Potato Salad

🕒 1 Std. 20 Min.



FREITAG

Putenschnitzel in Saaten-
Panade

🕒 27 Min.



SAMSTAG

Zucchini-Puffer

🕒 25 Min.



SONNTAG

One-Pan-Spinatlasagne

🕒 50 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Alle Zutaten für die Rezepte findet ihr in eurem Combi- und familia-Markt



Brokkolicremesuppe

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 10 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 1 EL Bratöl
- 1 L Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- 300 g Brokkoli, tiefgekühlt
- 100 g Schlagsahne
- 55 g Grieß-Milchbrei
- 20 g Mandeln gehobelt

Zubereitung

1. Suppe ansetzen:

Brokkoli über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Zwiebel schälen und klein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelstücke darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Mit Wasser ablöschen, Bouillon und Brokkoli dazugeben und einmal aufkochen lassen.

2. Suppe fertigstellen:

Die Suppe 3 Min. offen kochen lassen, dann mit dem Mixstab feincremig pürieren. Sahne und Hirse-Milchbrei zugeben und alles gründlich verrühren. Auf der ausgeschalteten Platte abgedeckt ziehen lassen.

3. Mandeln rösten und Suppe servieren

Inzwischen Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Suppe auf Teller verteilen und mit den Mandelblättchen bestreut servieren.

TIPP

Erwachsene und größere Kinder können die Suppe nach Belieben noch mit etwas Pfeffer aus der Mühle würzen. Dazu passen Baguette- oder Bauernbrotscheiben oder geröstete Vollkorntoastscheiben.

Tetris-Salat mit Honig-Vinaigrette

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Handvoll Rucola
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Blütenhonig
- 2 kleine Salatgurken
- 1 kleine Wassermelone
- 180 g Feta
- 8 Stück Oliven-Mix mit Kräutern
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1 EL Wasser
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Salatbett und Vinaigrette zubereiten:

Rucola waschen und trocknen. Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden, die Hälfte davon zum Rucola geben. Aus Honig, 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 EL Wasser sowie etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Die Hälfte der Vinaigrette zum Rucola geben und alles vermischen.

2. Zutaten klein schneiden:

Gurken und Wassermelone von der Schale befreien und ebenso wie den Feta in 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Oliven in Scheiben schneiden.

3. Anrichten:

Rucola auf 2 Teller verteilen. Gurken-, Melonen- und Fetawürfel abwechselnd in einem Schachbrettmuster darauf anordnen und mit den restlichen Zwiebelringen und den Olivenscheiben belegen. Übrige Vinaigrette darüberträufeln und servieren.

TIPP

Beim Tetris-Salat kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen. Legt gemeinsam lustige Muster auf den Teller – ein Schachbrett, ein Smiley oder ein Herz aus bunten Würfeln. So wird das Anrichten zum kreativen Spiel – und plötzlich schmeckt der Salat noch viel besser!

Pfannkuchen mit Banane und Curry

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 10 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 3 EL Apfelmark
- 250 ml Haferdrink
- 1 Prise Salz
- 1 Teelöffel Currypulver, mild
- 150 g Weizenmehl Type 405
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 reife Banane
- 4 Teelöffel natives Kokosöl

Zubereitung

1. Teig anrühren und Topping vorbereiten:

Apfelmark mit Haferdrink, Salz und Currypulver verrühren. Zum Schluss Weizenmehl und Backpulver untermischen, sodass ein glatter Teig entsteht. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Pfannkuchen ausbacken:

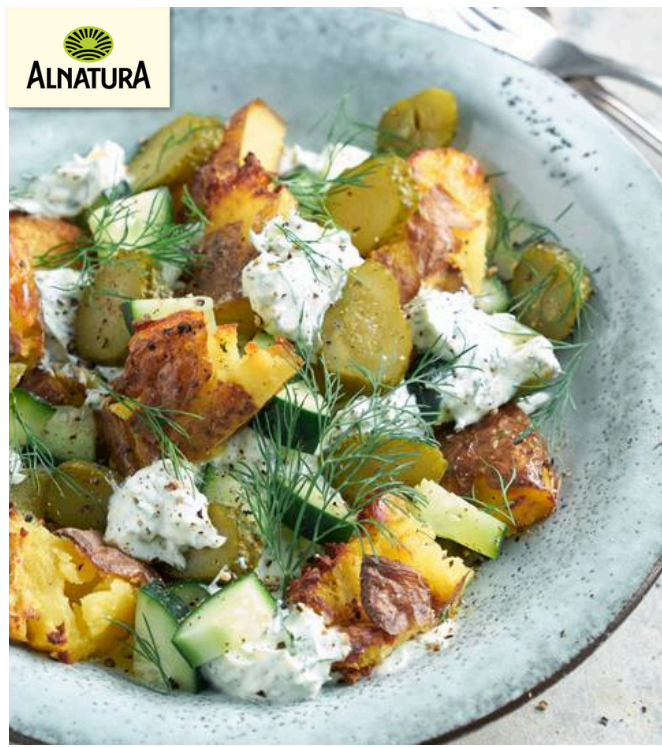
Kokosöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Eine kleine Schöpfkelle des Teiges in die Pfanne geben und nach außen hin verteilen. Der Teig muss nicht bis zum Pfannenrand verteilt werden. Kleinere Pfannkuchen erleichtern das Wenden. Mit Bananenscheiben belegen und bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. backen. Danach wenden und 1 weitere Min. backen. Ebenso mit dem restlichen Teig verfahren und nach und nach Pfannkuchen ausbacken.

TIPP

Noch besser schmecken die Pfannkuchen mit verschiedenen Toppings. Unser absoluter Liebling ist Kokos-Mandel-Creme gepaart mit den Kokoschips geröstet.

Smashed Potato Salad

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 5 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 500 g vorw. festkochende Kartoffeln
- ½ Bund Dill
- ½ Landgurke
- 6 Gewürzgurken
- 100 ml Gewürzgurkenwasser
- 2 EL Leinöl
- 250 g Quark 20%
- 2 ½ Teelöffel Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen:

Kartoffeln waschen, grobe Stellen entfernen, aber nicht schälen, in leicht gesalzenem Wasser 25 Min. kochen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Gekochte Kartoffeln „smashen“ und backen:

Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und mit einem Kartoffelstampfer, einem großen, flachen Löffel oder einer Glasunterseite platt drücken (auf ca. 0,5–1 cm Höhe). Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit 1 TL Salz bestreuen und bei 220 °C Umluft mindestens 40 Min. knusprig backen.

3. Quark-Gurken-Dip zubereiten:

Währenddessen Dill waschen und hacken. Landgurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Alles in eine große Salatschüssel geben. Gurkensud, Leinöl, Quark sowie ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer dazugeben und verrühren.

4. Anrichten und servieren:

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit einem Messer in mundgerechte Stücke hacken. Die knusprigen Kartoffelstücke unter den Quark-Gurken-Dip heben und sofort servieren.

TIPP

Dieses Rezept ist ein toller Resteverwerter: Übrig gebliebene Kartoffeln werden in diesem Gericht zur knusprigen Hauptfigur und auch das Gurkenwasser kommt im Dressing zum Einsatz. Kochen Sie beim nächsten Mal direkt ein paar Kartoffeln zu viel und planen das Gericht für den Folgetag ein.

Putenschnitzel in Saaten-Panade

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 12 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Putenschnitzel, ca. 350 g
- 75 g Saatenmischung
- 50 g Dinkel-Semmelbrösel
- 1 TL Curry, mild
- 2 Eier
- 80 g Weizenmehl Type 550
- 5 EL Pflanzenöl
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Schnitzel klopfen:

Putenschnitzel abtrocknen und mit einem Fleischhammer oder alternativ mit dem Boden einer Bratpfanne die Schnitzel platt klopfen. Das Fleisch salzen.

2. Panadezutaten vorbereiten:

Saatenmischung in einem Häcksler grob zerkleinern oder mit einem Messer grob hacken. In einem tiefen Teller mit Semmelbröseln und Currypulver vermischen. In einem weiteren tiefen Teller Eier mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und in einem 3. Teller Mehl bereitstellen.

3. Schnitzel panieren und ausbacken:

In einer großen Pfanne 5 EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schnitzel nacheinander zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in der Saaten-Semmelbrösel-Mischung panieren. In der Pfanne von beiden Seiten in ca. 12 Min. goldbraun ausbacken.

TIPP

Richte eine kleine „Panierstraße“ ein und lass die kleinen Küchenhelfer mithelfen: erst Mehl, dann Ei, dann die Saatenmischung. So sind alle Schnitzel im Handumdrehen paniert.

Zucchini-puffer

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 10 STÜCK

- 300 g Zucchini
- 2 Eier
- 50 g Dinkel-Getreidebrei, unzubereitet
- 2 EL Kräuter
- 2 EL Bratöl

Zubereitung

1. Zucchini vorbereiten:

Zucchini waschen, putzen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. In ein feines Sieb geben und kräftig ausdrücken.

2. Teig herstellen:

Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen. Zucciniraspel, Dinkel-Getreidebrei und Kräuter zugeben und gründlich vermischen. Teig abgedeckt 5 Min. quellen lassen.

3. Zucchini-puffer braten:

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus je 1 EL Teig mit leicht angefeuchteten Händen 10 Puffer von 1 cm Dicke formen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze 6 Min. je Seite braten.

TIPP

Für Erwachsene und ältere Kinder die entsprechende Teigmenge mit Salz und Pfeffer abschmecken.

One-Pan-Spinatlasagne

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



ZUTATEN - FÜR 5 PORTIONEN

- 2 große Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Butter
- 4 EL Weizenmehl Type 550
- 1 L Milch
- 300 g Spinat
- 2 Prisen Muskatnuss
- 250 g Ricotta
- 100 g Bergbauern-Gouda, gerieben
- 150 g Dinkel-Lasagneplatten
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Sauce vorbereiten:

Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin 3 Min. bei mittlerer Hitze glasieren. Mehl hinzufügen und 3 Min. anschwitzen, dabei umrühren. Nach und nach Milch dazugeben, dabei weiter rühren, bis eine homogene Sauce entsteht. Spinat hinzufügen und darin zusammenfallen lassen. Anschließend alles kurz mit einem Pürierstab zerkleinern und weiter rühren, bis die Sauce andickt. Muskatnuss, Pfeffer und etwas Salz hinzufügen und abschmecken. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

2. Lasagne schichten und backen:

$\frac{3}{4}$ der Sauce mit einer Schöpfkelle entnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Auf das verbliebene Viertel etwas Ricotta, geriebenen Gouda und abschließend Lasagneplatten schichten (diese ggf. formgerecht zerbrechen). Dann wieder mit der Sauce starten und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Gouda und Sauce abschließen und die Lasagne 25 Min. im Ofen backen.

TIPP

Geröstete Pekannüsse oder Pinienkerne als Topping passen geschmacklich sehr gut dazu und geben zusätzlich etwas Crunch. Statt des frischen Spinats können Sie auch 450 g tiefgekühlten Blattspinat verwenden – diesen in einem Topf bei schwacher Hitze auftauen, auspressen und anschließend wie den frischen Spinat weiterverwenden.