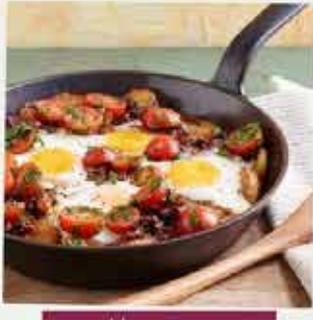


# Moin Family Mealplan

25.08. - 31.08.



**MONTAG**

Orientalische Bratkartoffeln  
mit Ei (One Pan)

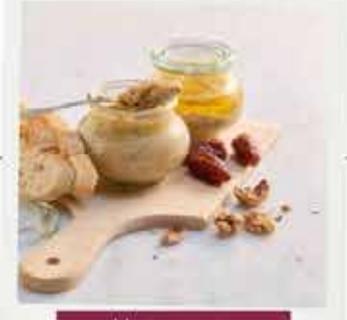
🕒 1 Std. 15 Min.



**DIENSTAG**

Gegrillte Paprika mit  
Feta und Oliven

🕒 40 Min.



**MITTWOCH**

Dattel-Walnuss-Pesto mit  
Ricotta und Leinöl

🕒 10 Min.



**DONNERSTAG**

Dinkelflammkuchen mit  
Sommergemüse

🕒 38 Min.



**FREITAG**

Italienischer Nudelsalat

🕒 33 Min.



**SAMSTAG**

Schnelle Käsespätzle

🕒 25 Min.



**SONNTAG**

5-Zutaten Lachs-Spinat-Pasta

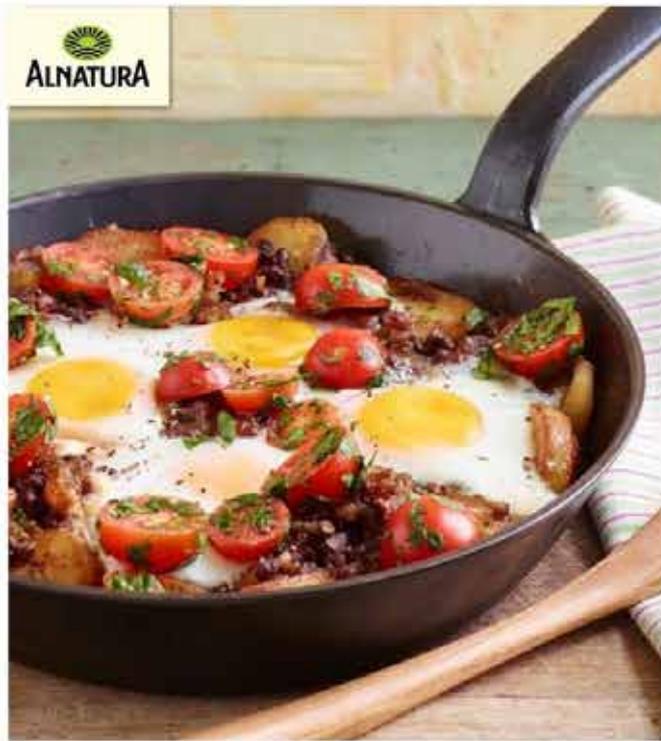
🕒 30 Min.

6 STD.  
AUFTAUEN

## DAS BRAUCHEN WIR NOCH

# Orientalische Bratkartoffeln mit Ei (One Pan)

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 350 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Braune Linsen
- 1 Zwiebel
- 50 g Datteln
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 40 ml neutrales Kokosöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 Eier
- 125 g Cocktailtomaten
- ½ Bund glatte Petersilie

## Zubereitung

### 1. Kartoffeln kochen:

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen. Am besten am Vortag oder mind. 1 Std. vor der Zubereitung der One-Pan.

### 2. Zutaten vorbereiten:

Kartoffeln nach Belieben pellen oder mit der Schale in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Linsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Datteln längs in Streifen schneiden. Die Linsen mit Salz und etwas Pfeffer sowie den Dattelfstreifen mischen.

### 3. Zutaten garen:

Kokosöl in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten je 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zwiebelringe dazugeben und ca. 1 Minute mitrösten. Kreuzkümmel zufügen und ebenfalls kurz anrösten. Die Linsenmischung darübergerben. Darauf vorsichtig nebeneinander die Eier aufschlagen. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und die Spiegeleier bei geringer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen.

### 4. Tomaten und Petersilie vorbereiten und die Pfanne servieren:

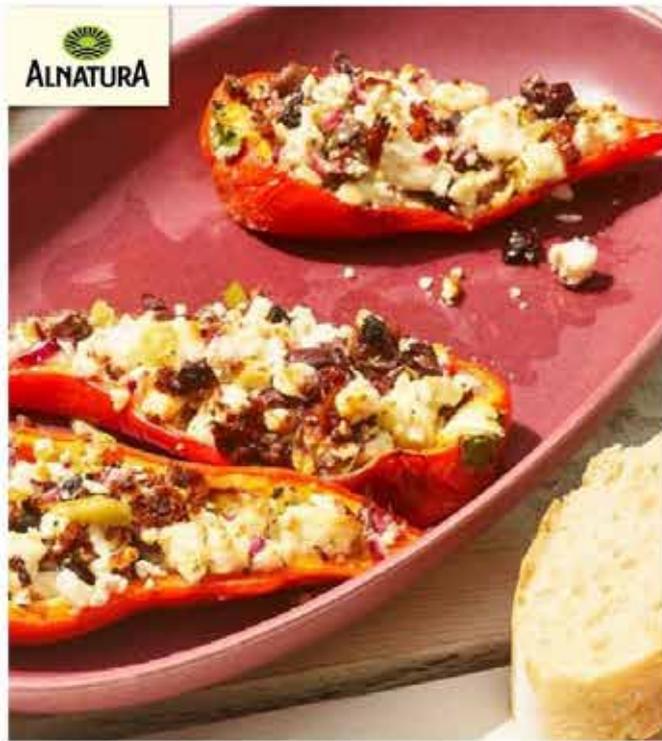
Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und Blätter grob hacken. Die Tomatenhälften und die Petersilie über die Kartoffel-Linsen-Pfanne geben und diese sogleich servieren.

## TIPP

Kleine Küchenhelfer können am Ende die bunten Tomaten und das frische Grün wie Konfetti über die Pfanne streuen – so sieht das Essen nicht nur lecker, sondern auch richtig fröhlich aus!

# Gegrillte Paprika mit Feta und Oliven

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Rote Paprika
- 360 g Feta
- ½ rote Zwiebel
- 50 g Kalamon-/ Kalamata-Oliven ohne Stein
- 50 g eingelegte Peperoni
- 50 g getrocknete Tomaten
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter

## Zubereitung

### 1. Paprika vorbereiten:

Paprika waschen, längs halbieren, entkernen, den Strunk aber nicht entfernen.

### 2. Füllung zubereiten:

Feta abtropfen lassen und in eine Schale zerbröseln. Zwiebel schälen und fein würfeln, Oliven, Peperoni und Tomaten abtropfen lassen, ebenfalls würfeln und alles zum Feta geben. Kräuter hinzufügen und mit einer Gabel gründlich vermengen.

### 3. Paprika füllen und grillen:

Die Füllung auf die Paprikahälften verteilen und leicht andrücken. Paprika auf den Rost oder in eine beschichtete, feuerfeste Schale legen und auf dem Grill bei indirekter Hitze (200 °C) und geschlossenem Deckel 25–30 Min. garen.

## TIPP

Statt Paprika könnt ihr auch super Zucchini verwenden. Stecht die Zucchini mit einer Gabel mehrmals ein und gart sie etwa 15 Minuten im Backofen. Danach mit einem Löffel das Innere herauskratzen und unter die Füllung mischen. Zum Schluss könnt ihr die Zucchiniboote wieder füllen – fertig zum Genießen!

# Dattel-Walnuss-Pesto mit Ricotta und Leinöl

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



## ZUTATEN - FÜR 6 PORTIONEN

- 50 g Walnuskerne
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Ricotta
- 100 g Datteln entsteint (getrocknet)
- 8 EL Leinöl
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anrösten, bis sie zu duften beginnen und sich leicht braun färben. Zum Abkühlen beiseitestellen. Knoblauch schälen, Ricotta würfeln.

### 2. Zutaten pürieren:

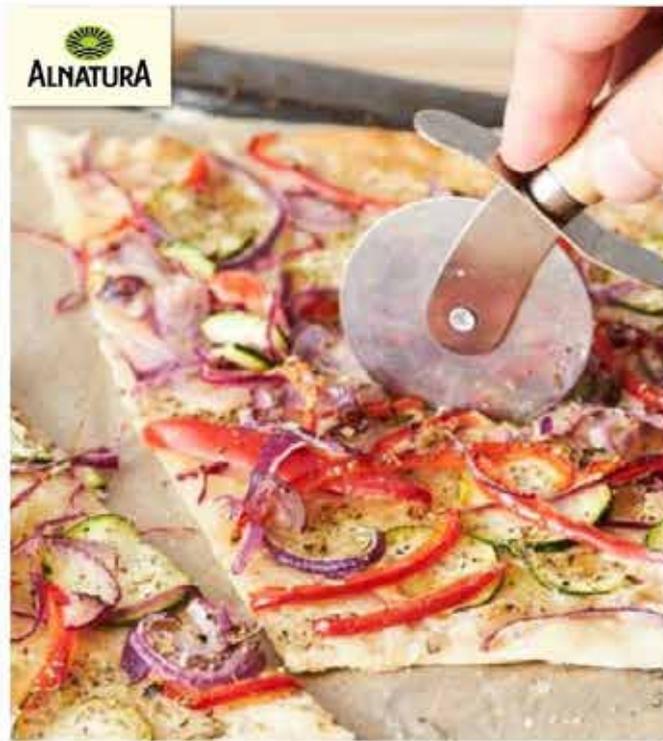
Nüsse, Knoblauch, Ricotta, Datteln und Leinöl in einen Standmixer geben. Mit 1 TL Salz und ¼ TL Pfeffer würzen und alles miteinander glatt pürieren. Bei Bedarf (je nach Leistungsfähigkeit des Mixers) esslöffelweise noch etwas Öl oder Wasser dazugeben. In ein steriles Gefäß füllen.

## TIPP

Mit etwas Öl bedeckt ist das Pesto im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar. Ihr könnt das Pesto auch als Dressing unter einen Salat heben.

# Dinkelflammkuchen mit Sommergemüse

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 18 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 230 g Dinkelmehl Type 630
- 150 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 2 Teelöffel Salz
- 150 g Frischecreme, vegan
- 2 TL Hefeflocken
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Zucchini
- 1 Rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 TL getrocknete Kräuter der Provence

## Zubereitung

### 1. Ofen vorheizen und Teig kneten:

Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. 220g Dinkelmehl mit Wasser, Öl und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und 3 Min. mit den Händen verkneten. Fertigen Teig beiseitestellen.

### 2. Flammkuchencreme zubereiten:

Die Frischecreme mit Hefeflocken, 1 TL Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Creme verrühren.

### 3. Gemüse vorbereiten:

Zucchini und Paprika waschen, putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

### 4. Flammkuchen ausrollen und bestreichen und belegen:

Den Teig halbieren. Die erste Hälfte auf der bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und auf das Blech legen. Anschließend mit der Hälfte der Creme bestreichen, mit der Hälfte der Gemüsemischung belegen und mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen.

### 5. Flammkuchen backen:

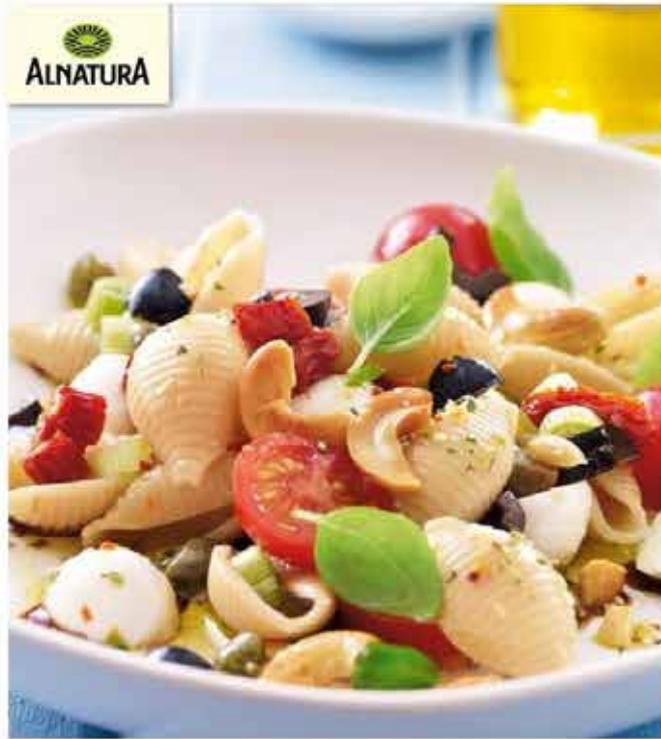
Den Flammkuchen im Ofen (Mitte) in 8–9 Min. goldbraun backen. Den zweiten Flammkuchen ebenso zubereiten.

## TIPP

Heute können eure Kids kleine Flammkuchen-Künstler werden! Sie können das bunte Gemüse wie ein Bild auf dem Teig anordnen – vielleicht ein Gesicht oder ein Herz? Je bunter, desto lustiger und umso mehr schmeckt es auch am Ende.

# Italienischer Nudelsalat

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 13 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Muschelnudeln
- 1 ½ TL Salz
- 50 g Cashewkerne
- 1 Beutel Salatkräutermischung
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 3 EL Wasser
- 80 g Kalamon-/ Kalamata-Oliven ohne Stein
- 3 TL Kapern
- 2 Frühlingszwiebeln
- 125 g Cocktailtomaten
- 10 getrocknete Tomaten
- 125 g Mozzarella-Minis
- 1 handvoll Basilikum
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

### 1. Nudeln garen und Cashewkerne anrösten:

Nudeln in Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und leicht abkühlen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anrösten. Dann auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

### 2. Dressing zubereiten:

Italienisches Salatdressing mit Öl, Essig und Wasser verrühren und mit den Nudeln in einer Schüssel vermengen.

### 3. Restliche Salatzutaten vorbereiten:

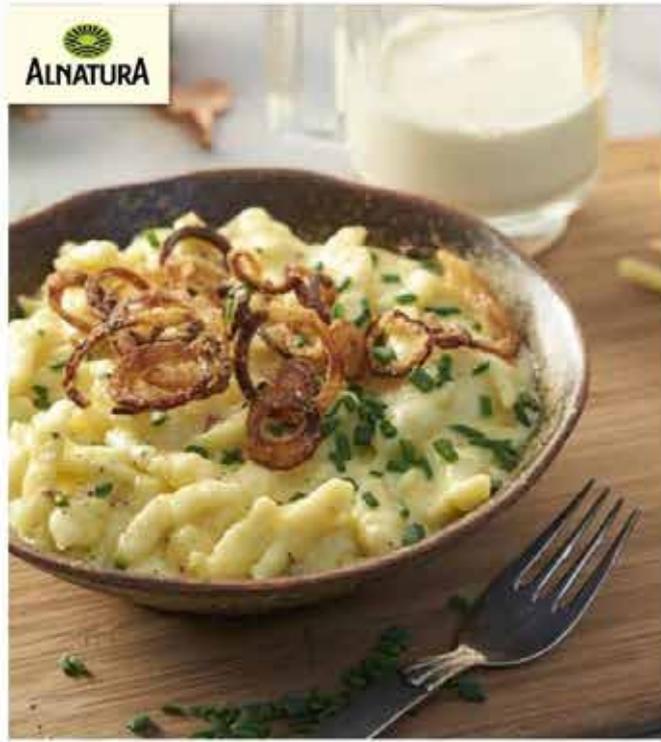
Oliven klein schneiden und zusammen mit den Kapern unter die Nudeln mischen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Mozzarella-Minis halbieren. Alles unter den Salat heben.

### 4. Salat abschmecken:

Basilikumblätter waschen und trocken tupfen. Die gerösteten Cashewkerne nach Belieben grob hacken und beides zum Schluss unter den Salat mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Olivenöl zufügen.

# Schnelle Käsespätzle

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 600 g Spätzle
- 3 Zwiebeln
- 3 TL Süßrahmbutter
- 150 g geriebener Emmentaler

### Zubereitung

#### 1. Spätzle kochen:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Sieden bringen. Die Spätzle nach Packungsanleitung im siedenden Wasser garen und dann in einem Sieb abtropfen lassen.

#### 2. Röstzwiebeln braten, Spätzle mit Käse überbacken, servieren:

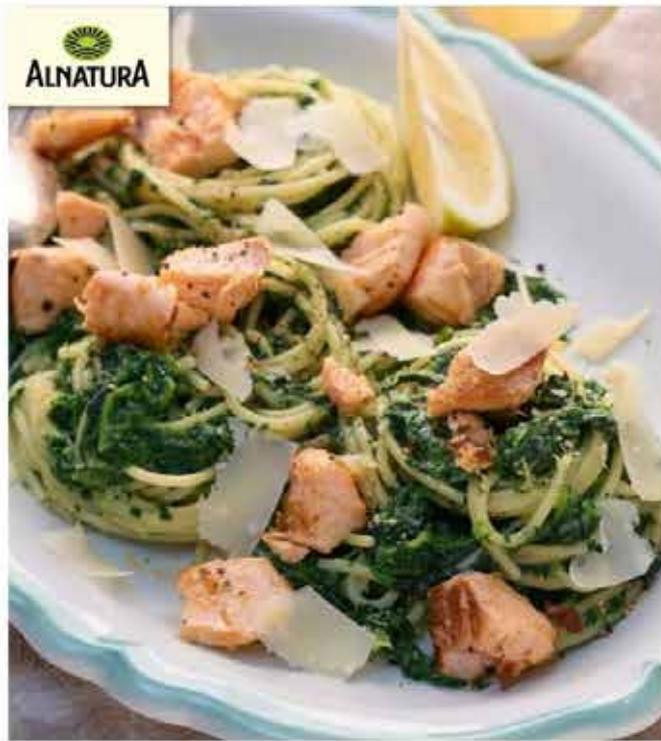
Inzwischen 2 TL Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 20 Min. knusprig braun braten. Die abgetropften Spätzle zur Hälfte in die gefettete Auflaufform geben, mit der Hälfte des Käses bestreuen, dann die übrigen Spätzle darübergeben und mit dem restlichen Käse bestreuen. 15 Min. im Ofen (obere Schiebeleiste) gratinieren. Spätzle aus dem Ofen nehmen, Zwiebeln darauf verteilen und servieren.

### TIPP

Für die kleinen Mitesser können die Röstzwiebeln auch einfach weg gelassen werden.

## 5-Zutaten Lachs-Spinat-Pasta

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Std. | Zubereitungszeit: 30 Min.



### ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Stücke Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 200 g Spaghetti
- 60 g Parmesan
- 1 Packung Rahmspinat, tiefgekühlt
- Abrieb einer Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

#### 1. Zutaten vorbereiten:

Lachsfilets mindestens 6 Std. – am besten schonend über Nacht im Kühlschrank – auftauen. Dann Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, beim Abgießen etwa 30 ml Kochwasser auffangen. 1/3 des Parmesans hobeln, den Rest reiben.

#### 2. Spinat zubereiten:

Rahmspinat tiefgefroren mit dem aufgefangenen Kochwasser in eine große Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Rahmspinat anfängt zu kochen. 6–8 Min. weiter köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

#### 3. Lachs zubereiten:

Inzwischen die aufgetauten Lachsfilets abwaschen und trocken tupfen. In einer weiteren Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Filets bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 5 Min. anbraten. Zitronenabrieb und ½ TL Salz dazugeben, den Lachs mit dem Pfannenwender in mundgerechte Stücke zerteilen und weitere 2 Min. braten.

#### 4. Servieren:

Spaghetti, Lachsstücke und geriebenen Parmesan zum Rahmspinat geben und mit einer Pastazange unterheben. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken und mit Parmesanhobeln garniert servieren.