

Moin Family Mealplan



MONTAG

Pfannkuchen - Pikante
Champignon-Räuchertofu-
Füllung

🕒 1 Std. 10 Min.



DIENSTAG

Einfache Linsenfrikadellen
(Fritters)

🕒 30 Min.



MITTWOCH

Risotto Milanese

🕒 45 Min.



DONNERSTAG

Lauwarmer Papaya-Salat

🕒 25 Min.



FREITAG

Überbackene Tomatensuppe
mit gegrillter Paprika

🕒 45 Min.



SAMSTAG

Pfannkuchen mit Frischkäse-
Schinken-Füllung

🕒 50 Min.



SONNTAG

Moussaka

🕒 1 Std.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Pfannkuchen - Pikante Champignon-Räuchertofu-Füllung

🕒 Vorbereitungszeit: 40 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 6 STÜCK

- 160 g Alnatura Weizenmehl*
- 300 ml Alnatura Hafer Drink Natur*
- 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 3 TL Alnatura Kokosöl*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 250 g Steinchampignons
- 1 Stange Lauch
- 100 g Alnatura Räucher Tofu*
- 1 TL Alnatura Sonnenblumenöl*
- 6 TL Frischecreme, vegan

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig zubereiten und quellen lassen:

Mehl, Haferdrink und nach Belieben eine Prise Salz oder Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer oder Schneebesen kräftig verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind. 30 Min. quellen lassen.

2. Teig fertigstellen und Pfannkuchen ausbacken:

Mineralwasser zum Teig hinzufügen und noch einmal kurz verrühren. Eine Pfanne mit ½ TL Kokosöl auf höchster Stufe erhitzen, 2 Schöpfkellen Teig mittig hineingeben und schnell gleichmäßig in der Pfanne verteilen beziehungsweise Pfanne in kreisenden Bewegungen schwenken. Nach 2 Min. wenden und von der anderen Seite nochmals 1 Min. ausbacken. Auf diese Weise 6 Pfannkuchen backen.

3. Champignons, Lauch und Räuchertofu vorbereiten:

Champignons putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen und in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden. Räuchertofu in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

4. Räuchertofu, Champignons und Lauch braten:

Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofuwürfel in die Pfanne geben und kross anbraten. Champignons und Lauch hinzufügen und leicht anbraten.

5. Pfannkuchen anrichten:

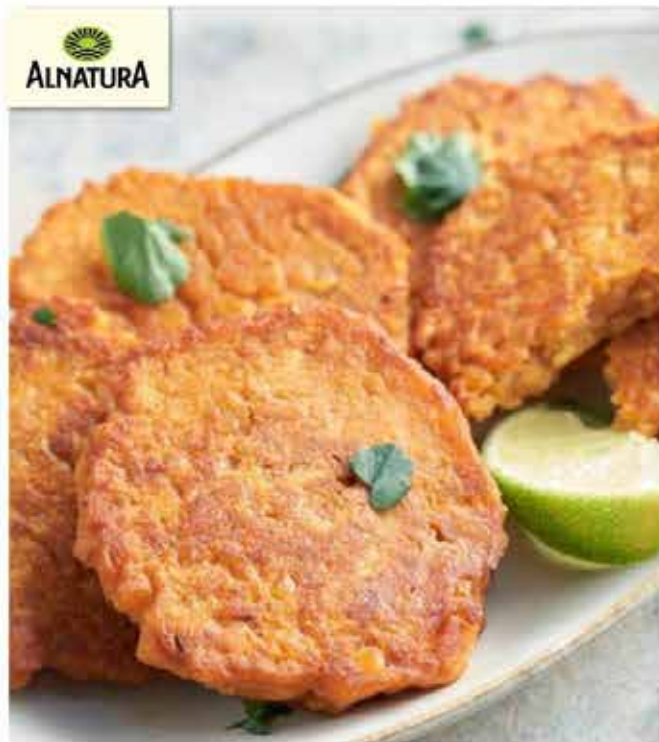
Die Hälfte eines Pfannkuchens mit 1 EL Frischecreme bestreichen, Füllung darauf verteilen, nach Belieben salzen und pfeffern und Pfannkuchen einrollen. Die anderen Pfannkuchen ebenso füllen.

TIPP

Wer es nicht pflanzlich mag, kann den Räuchertofu einfach durch Speckwürfel ersetzen und die Frischecreme durch Schmand.

Einfache Linsenfrikadellen (Fritters)

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



ZUTATEN - FÜR 10 STÜCK

- 150 g Rote Linsen
- 2 EL Alnatura Tomatenmark*
- 1 Ei
- 5 EL Alnatura Dinekmehl Type 530*
- 3 EL Bratöl

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Linsen zubereiten:

Rote Linsen nach Packungsanweisung zubereiten, verbliebenes Kochwasser abtropfen lassen. Anschließend mit Tomatenmark, Ei und Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel gut vermengen.

2. Taler formen und anbraten:

Mit 2 Esslöffeln aus der Masse ca. 10 Taler formen. 3 EL Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Linsen-Fritters in das heiße Öl geben und platt drücken. Bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten für je 5 Min. goldbraun anbraten, zwischendurch mehrmals wenden.

3. Servieren:

Die fertigen Fritters herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

TIPP

Wenn ihr große Pattys formt, eignen sich die Fritters super als vegetarische Burger-Bratlinge.

Mit Cherrytomaten und frischem Koriander serviert, harmonieren sie perfekt mit unserer Currysauce!

Risotto Milanese

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Schalotte
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 250 g Alnatura Risotto Reis*
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 ½ EL Rinderbrühe
- 800 ml heißes Wasser
- 6 Safranfäden
- 50 g Parmesan
- 30 g Süßrahmbutter

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Schalotte und Reis andünsten:

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. andünsten. Reis dazugeben und unter Rühren in ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

2. Risotto garen:

Reis mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Inzwischen das Rinderbrühenpulver nach Packungsanweisung mit dem Wasser zubereiten und aufkochen. Etwas davon zum Reis gießen, Safranfäden dazugeben und alles bei schwacher Hitze garen. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, wieder etwas heiße Brühe angießen. So fortfahren, bis der Reis gar, aber noch leicht bissfest ist. Bei Bedarf noch etwas mehr Brühe zufügen (die Garzeit beträgt insgesamt ca. 25-30 Min.).

3. Risotto verfeinern:

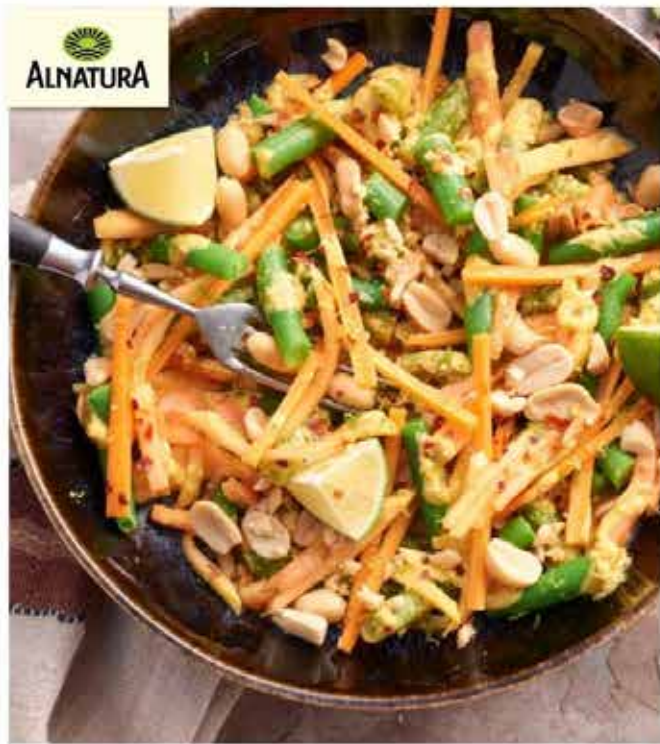
Kurz vor dem Servieren den Parmesan reiben und mit der Butter in Flöckchen unter das Risotto rühren. Risotto auf Teller verteilen und sogleich servieren.

TIPP

Wenn eure Kinder kein Fan von Safran sind oder euch der Geschmack zu intensiv ist, könnt ihr stattdessen etwas Kurkuma verwenden. Das gibt dem Risotto auch eine schöne gelbe Farbe.

Lauwarmer Papaya-Salat

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- ½ grüne Papaya
- 1 Karotte
- 1 Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 225 g Alnatura Brechbohnen, tiefgekühlt*
- 90 g Alnatura Streichcreme Curry Mango Papaya*
- 2 TL Chiliflocken
- 80 g Erdnüsse geröstet und gesalzen
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Papaya schälen, Kerne mit einem Löffel entfernen, das Fruchtfleisch in möglichst feine, dünne Streifen schneiden und in eine große Schale geben. Karotte waschen, stifteln und hinzufügen. Limette waschen, Schale abreiben, Saft auspressen und beides ebenfalls dazugeben. Knoblauch schälen und pressen.

2. Bohnen zubereiten:

Bohnen mit Knoblauch, Streichcreme und 100 ml Wasser in eine Pfanne geben und erhitzen. Hitze halbieren und die Bohnen weitere 5 Min. köcheln lassen. Hitze ausschalten, ½ TL Salz sowie 1 TL Chili dazugeben und weitere 5 Min. ziehen lassen.

3. Salat vermischen und servieren:

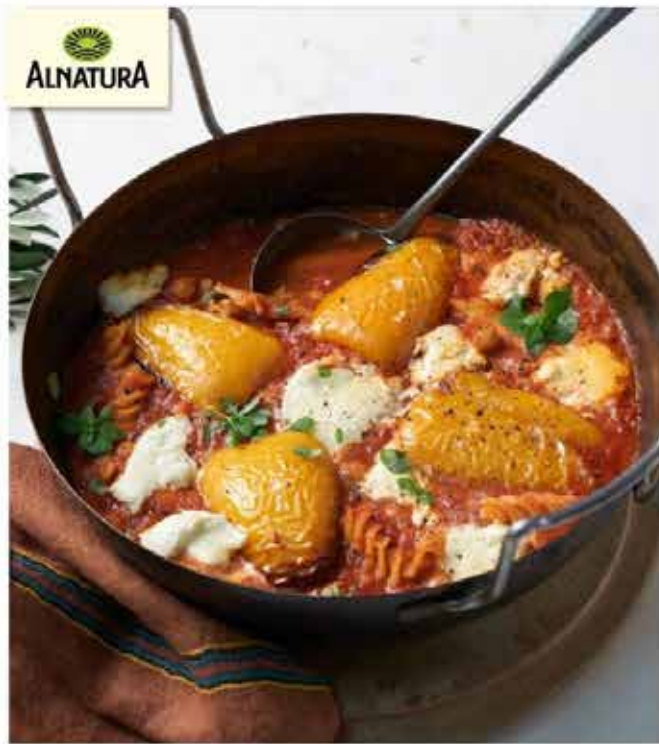
Pfanneninhalte unter das vorbereitete Gemüse heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Erdnüssen und 1 TL Chili garniert servieren.

TIPP

Unreife, grüne Papaya wird in der asiatischen Küche oft als Gemüse verwendet. Schau also nach der grünsten Papaya, die du im Markt finden kannst. Unser lauwarmer Papaya-Salat ist vom thailändischen Gericht Som Tam inspiriert – aber natürlich frei interpretiert mit unseren Alnatura-Zutaten.

Überbackene Tomatensuppe mit gegrillter Paprika

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 gelbe Paprika
- 2 Zwiebeln
- 800 g Alnatura Tomatenstücke Kräuter in der Dose*
- 100 g Pastareste
- 400 g Alnatura Kichererbsen*
- 220 g Mozzarella di bufala campana D.O.P.
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- ½ TL Salz
- 2 EL Alnatura Rohrohrzucker*
- 1 ½ EL Gemüsebrühe
- 1 EL Essig
- 2–3 Prisen Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Paprika grillen:

Paprika waschen, Strunk und Gehäuse entfernen und die Schoten vierteln. In eine Schale geben und mit 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 220 °C Umluft 20 Min. im Ofen grillen.

2. Suppe kochen:

Währenddessen Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem breiten, ofenfesten Topf erhitzen, darin die Zwiebeln 5 Min. glasig dünsten. 2 EL Zucker und Tomatenstücke dazugeben, Tomatendosen erneut bis zum Rand mit Wasser füllen und dieses ebenfalls einrühren. Suppe aufkochen, Pastareste sowie 1,5 EL Gemüsebrühepulver einrühren und bei geschlossenem Deckel 10 Min. köcheln lassen.

3. Suppe überbacken und servieren:

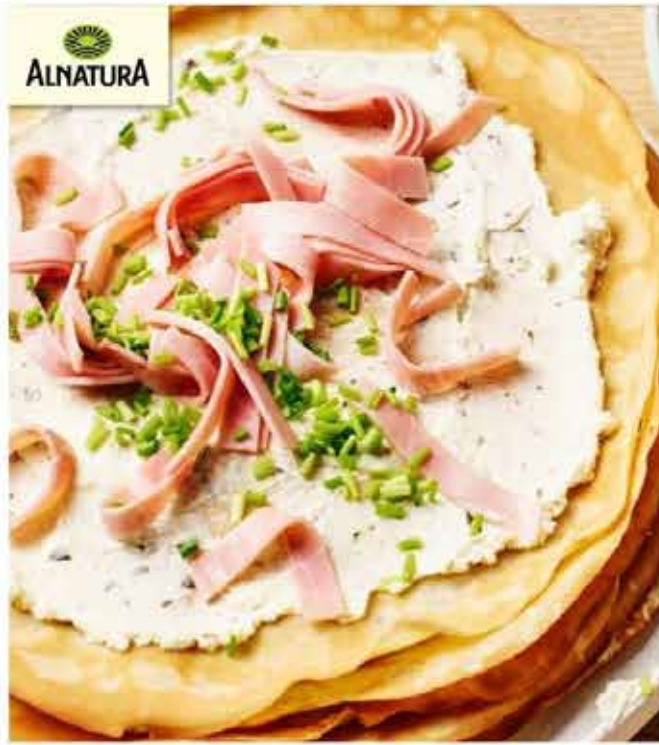
Kichererbsen abgießen, abbrausen und in die Suppe einrühren. Mit 1 EL Essig (ideal: Aceto Balsamico) und 1 TL Salz abschmecken. Paprika aus dem Ofen nehmen, Ofen auf 200 °C herunterschalten. Erst die Paprikastücke auf der Suppenoberfläche verteilen, dann den Mozzarella gezupft dazwischenlegen. Suppe mittig in den Ofen geben und 15 Min. überbacken. Aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit 2–3 Prisen gemahlenem Pfeffer getoppt servieren.

TIPP

Wenn eure Kinder Paprika nicht so gern mögen, könnt ihr sie einfach durch Zucchini ersetzen. Die schmecken mild, passen perfekt in die Suppe und bringen trotzdem eine schöne Portion Gemüse auf den Teller.

Pfannkuchen mit Frischkäse-Schinken-Füllung

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Eier
- 250 ml Alnatura Haltbare Alpenmilch*
- 150 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 1 Prise Salz
- 4 TL Süßrahmbutter
- 80 g Hinterschinken gekocht
- 1 Bund Schnittlauch
- 175 g Alnatura Frischkäse Natur*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Pfannkuchen-Teig zubereiten:

Eier in eine Schüssel aufschlagen. Milch, Mehl und Salz zugeben und mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren. Bei Raumtemperatur 20 Min. quellen lassen.

2. Pfannkuchen ausbacken:

Eine Pfanne erhitzen und 1 TL Butter darin zerlassen. Bei mittlerer Hitze $\frac{1}{4}$ des Teiges mit einer Kelle hineingeben, gleichmäßig verteilen und ca. 1,5 Min. backen, bis die Oberfläche fast vollständig abgetrocknet ist. Dann mit einem Pfannenwender wenden und in circa 2 Min. fertig backen. Auf gleiche Weise die restlichen Pfannkuchen ausbacken.

3. Frischkäse-Schinken-Füllung

Schinken in dünne Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Jeden Pfannkuchen mit $\frac{1}{4}$ des Frischkäses bestreichen, $\frac{1}{4}$ der Schinkenstreifen darüber verteilen und mit $\frac{1}{4}$ der Schnittlauchröllchen bestreuen. Pfannkuchen zusammenklappen und servieren.

TIPP

Die fertigen Pfannkuchen kannst du im vorgeheizten Ofen bei 100 °C zwischen zwei Tellern warm halten, bis alle ausgebacken sind – so bleiben sie schön warm und weich.

Moussaka

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 5 PORTIONEN

- 1 kg Kartoffeln
- 600 g Aubergine
- 500 g Tomaten
- 1 Rote Paprika
- 100 g Zwiebeln
- 400 g Rinderhackfleisch
- 5 TL Alnatura Olivenöl*
- ½ Teelöffel Salz
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 L Öl zum Frittieren

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffeln und Auberginen frittieren:

Kartoffeln und Auberginen mit einem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl zum frittieren in einer tiefen Pfanne oder einem Wok heiß werden lassen (Stäbchenprobe) und Kartoffel- und Auberginenscheiben darin portionsweise frittieren. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Restliches Gemüse vorbereiten:

Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Deckel und Boden abtrennen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.

3. Hackfleisch anbraten:

Den Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vorheizen. 4 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin 5 Minuten scharf anbraten, salzen und pfeffern. Eine Auflaufform mit dem restlichen Olivenöl fetten.

4. Auflauf backen und servieren:

Frittierte Kartoffel- und Auberginenscheiben sowie die Tomaten abwechselnd in die Form schichten. Hackfleisch sowie Paprika- und Zwiebelringe darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) etwa 20 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und servieren.

TIPP

Zum Frittieren werden etwa 1 Liter Öl benötigt. Für die Stäbchenprobe einen Holzstab in das heiße Fett halten. Bilden sich Bläschen rund um den Stab, ist das Fett heiß genug.

Dieses syrische Traditionsgericht wird mit Reis und Nudeln serviert. Als weitere Beilagen passt ein grüner Salat mit frischer Minze und Bohnengemüse dazu.