

Moin Family Mealplan

08.09. - 14.09.



MONTAG

Mediterrane Brotreste-Frittata

🕒 35 Min.



DIENTAG

Mediterraner Eiersalat

🕒 30 Min.



MITTWOCH

Cremige Polenta mit Apfel,
Zwiebeln und Speck

🕒 35 Min.



DONNERSTAG

Nudeln mit Kokos-Gemüse-
Sauce und Feta

🕒 35 Min.



FREITAG

Flammkuchen mit Pilzen und
Camembert

🕒 1 Std. 5 Min.



SAMSTAG

Omelett-Muffins

🕒 30 Min.



SONNTAG

Buchweizenspaghetti-Nester
mit Mozzarellakern und
Kräutersud

🕒 22 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Mediterrane Brotreste-Frittata

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 150 g Brot
- 1 kleine rote Zwiebel
- 6 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Tomaten
- 10 Alnatura Kalamata-Oliven ohne Stein*
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 30 g Parmesan
- 2 Zweige Oregano

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Backofen vorheizen, Brotreste und Zwiebeln schneiden:

Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Etwa 150 g Brotreste (Baguette, Roggenvollkornbrot, Pumpernickel, Saatenbrötchen) in grobe Würfel schneiden. 1 kleine rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

2. Eier aufschlagen und verquirlen:

6 Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen.

3. Gemüse schneiden:

2 Tomaten (Alternativen: Champignons, Paprika, Zucchini) und 10 entsteinte Oliven (Alternativen: Kapern, Peperoni, Chili, Sardellen) in Scheiben schneiden.

4. Brotwürfel und Zwiebelringe anrösten:

2 EL Olivenöl in einer backofenfesten Pfanne erhitzen (Ø 28 cm) und Brotwürfel und Zwiebelringe ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anrösten.

5. Eimasse und Gemüse darüber geben und stocken lassen:

Verquirlte Eier gleichmäßig darübergießen und mit Tomaten und Oliven belegen. Herd ausschalten, 5 Min. stocken lassen und anschließend die Pfanne in den Backofen geben. 15 Min. backen, bis die Eimasse vollständig gestockt ist.

6. Frittata mit Käse und Kräutern servieren:

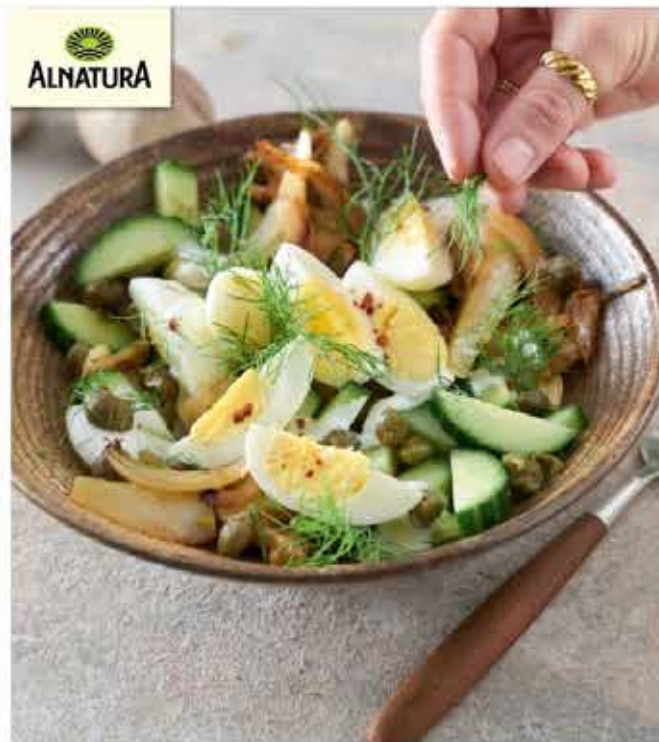
Vor dem Servieren 30 g Parmigiano Reggiano (Alternativen: Feta, Manchego, Mozzarella) über die Frittata reiben und zum Schluss mit den Blättern von 2 Zweigen Oregano (Alternativen: Basilikum, Korb, Petersilie, Thymian) garnieren.

TIPP

Für die entspannte Resteküche gilt immer „so oder so ähnlich“. Bei diesem und anderen Rezepten lassen sich Zutaten leicht austauschen – je nach Restesituation.

Mediterraner Eiersalat

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Fenchelknolle mit Grün
- 1 Salatgurke
- 4 Eier
- 3 EL Kapern
- 5 EL Alnatura Weidemilch Joghurt Natur*
- 2 Prisen Chiliflocken
- 1 EL Bratöl
- ½ EL Alnatura Rohrohrzucker*
- ½ TL Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Fenchel waschen, Strunk und äußere Schale entfernen, Grün fein hacken und beiseite stellen. Übrigen Fenchel in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und ebenfalls in mundgerechte Streifen schneiden. Eier hart kochen, abschrecken, pellen und vierteln.

2. Fenchel braten:

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fenchelstreifen darin scharf anbraten. Nach 7 Min. 1/2 EL Zucker und ½ TL Salz unterrühren und Hitze etwas reduzieren. Weitere 5 Min. braten und vom Herd nehmen.

3. Dressing anrühren:

Für das Dressing Kapern abtropfen lassen. Joghurt in ein Schälchen geben, Kapern und ½ TL Salz einrühren.

4. Salat anrichten und servieren:

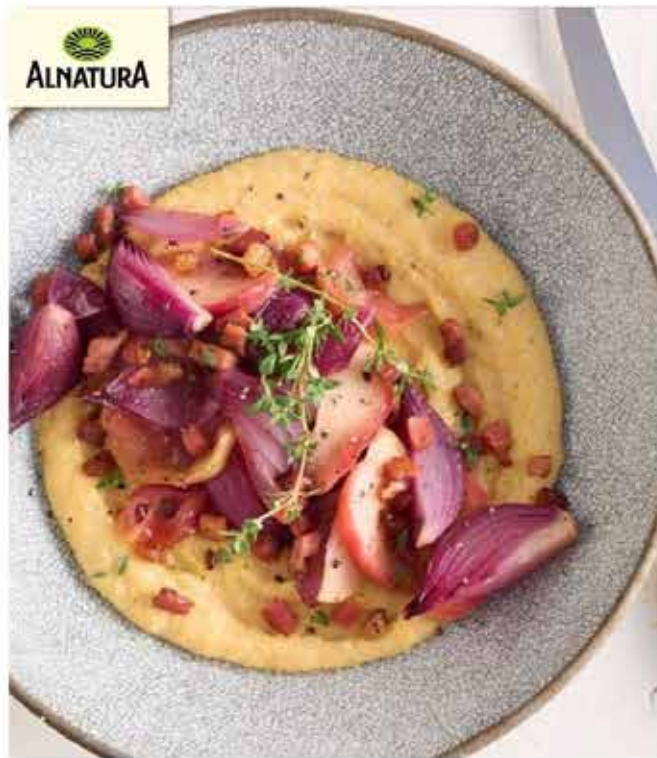
Fenchel und Gurke in eine Schale geben, mit dem Dressing und den Eiern garnieren und mit dem Fenchelgrün und etwas Chili getoppt servieren.

TIPP

Kleine Küchenhelfer können das Fenchelgrün zupfen oder die Gurkenstreifen anrichten.

Cremige Polenta mit Apfel, Zwiebeln und Speck

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 80 g Schinkenspeckwürfel
- 500 g rote Zwiebel(n)
- 1 Apfel/ Äpfel (180 g)
- 100 g Alnatura Polenta*
- 40 g geriebener Parmesan
- 2 EL Mascarpone
- 700 ml Wasser
- 2 EL Alnatura Rohrohrzucker*
- 3 EL Essig
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Hühnerbouillon*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Speck und Zwiebelgemüse zubereiten:

Den Speck in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Zwiebeln schälen und vierteln, den Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Den Speck aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In der Pfanne Zwiebel- und Apfelstücke zusammen mit 200 ml Wasser, 2 EL Zucker, 3 EL Essig (besonders gut eignet sich z. B. Apfelessig oder Balsamico) und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Zugedeckt 5 Min. köcheln lassen, dann den Deckel entfernen und so lange weiter kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

2. Polenta zubereiten:

Mit 500 ml Wasser die Hühnerbrühe (alternativ Gemüsebrühe oder Wasser) nach Packungsangabe anrühren und zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Polenta einrühren und Masse bei niedriger Hitze und gelegentlichem Umrühren 10 Min. auf dem Herd quellen lassen. Am Schluss den geriebenen Parmesan und den Mascarpone unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Anrichten:

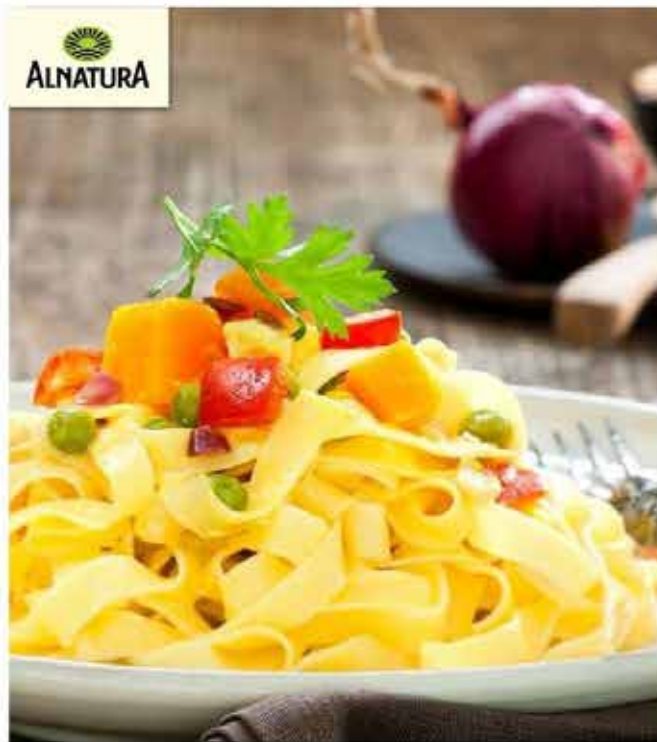
Den Speck unter das Zwiebelgemüse rühren und kurz mit aufwärmen. Die Polenta auf zwei tiefen Tellern verteilen und das Zwiebelgemüse darauf anrichten.

TIPP

Frischer Thymian ergänzt dieses Rezept perfekt!

Nudeln mit Kokos-Gemüse-Sauce und Feta

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 rote Zwiebel
- ½ Hokkaido-Kürbis
- 2 Rote Paprika
- 6 Stiele Petersilie
- 180 g Alnatura Feta*
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Currypulver
- 1 Dose Alnatura Kokosmilch*
- 100 g Alnatura Junge Erbsen tiefgekühlt*
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 400 g Bandnudeln

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Zwiebel schälen und fein hacken. Kürbis waschen, entkernen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in 1,5 cm große Stücke schneiden. Feta abtropfen lassen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

2. Sauce kochen:

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anschwitzen. Kürbis und Paprika dazugeben, mit Curry bestäuben und 3 Min. unter gelegentlichem Wenden anbraten. Kokosmilch und Erbsen zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce bei hoher Hitze offen ca. 10 Min. köcheln lassen.

3. Nudeln mit Sauce servieren:

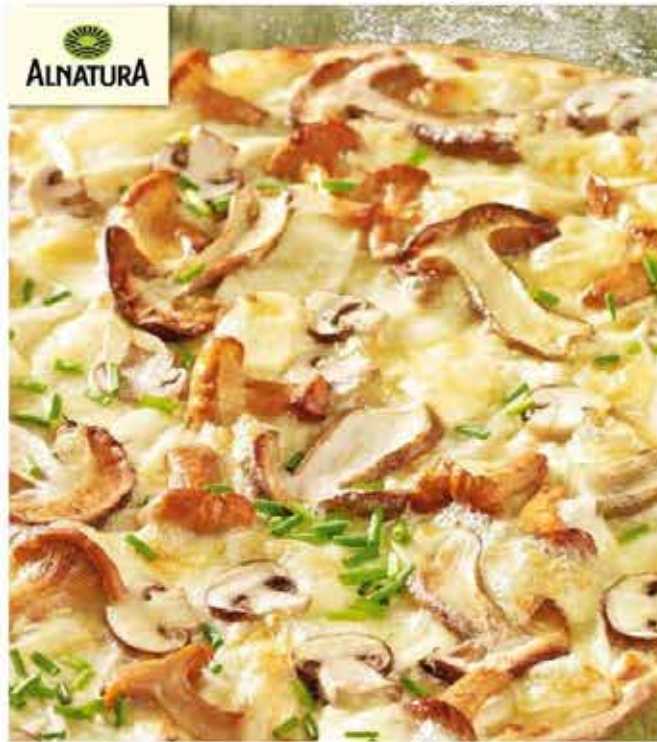
In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe al dente kochen und abgießen. Die Nudeln mit der Soße vermengen, auf Teller verteilen und mit Feta und Petersilie bestreut servieren.

TIPP

Wenn eure Kids Zwiebeln nicht so gut vertragen oder den Geschmack nicht mögen, lasst sie einfach weg – das Gericht schmeckt trotzdem richtig lecker.

Flammkuchen mit Pilzen und Camembert

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 350 g Alnatura Dinkelmehl Type 630*
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 ½ TL Salz
- 120 ml lauwarmes Wasser
- ½ Päckchen getrocknete Hefe
- 300 g Pilze
- ¼ Bund Schnittlauch
- 200 g Alnatura Bergbauern Camembert*
- 300 g Alnatura Weidemilch Schmand*
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig zubereiten:

Mehl, Öl, 1 TL Salz, lauwarmes Wasser und Hefe in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Mit den Händen noch ca. 5 Minuten nachkneten, den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 20–30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2. Belag vorbereiten:

Inzwischen die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Camembert ebenfalls in Scheiben schneiden.

3. Flammkuchen backen und servieren:

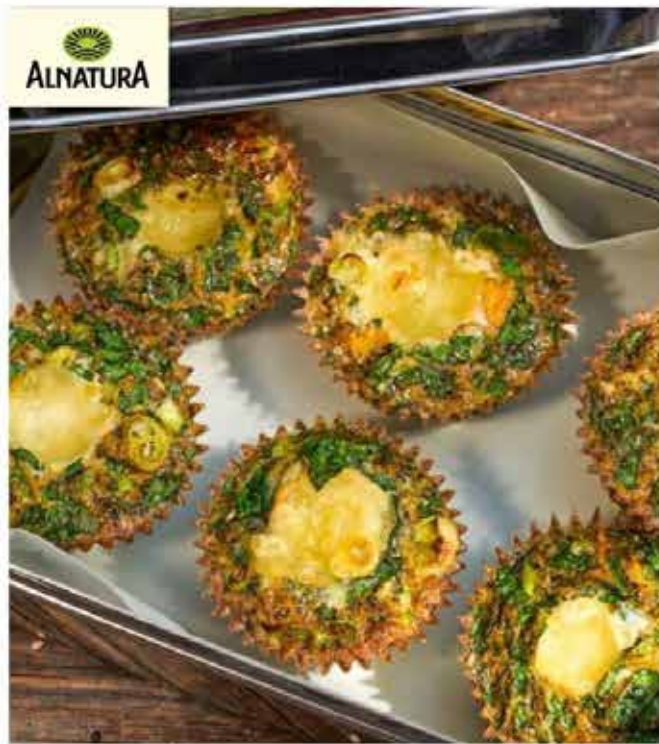
Den Ofen auf 210°C Umluft vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen oder ausziehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den Teig gleichmäßig mit Schmand bestreichen, salzen und pfeffern. Dann die Pilze und den Camembert darauf verteilen und 20 Minuten im Ofen (Mitte) backen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

TIPP

Statt mit Pilzen und Camembert schmeckt der Flammkuchen auch mit Lauch und Ziegenkäse.

Omelett-Muffins

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



ZUTATEN - FÜR 12 STÜCK

- 1 Möhre
- 60 g Babyspinat
- 3 Frühlingszwiebeln
- 8 Eier
- 50 ml Alnatura Haltbare Alpenmilch*
- 1 TL Kräutersalz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 1 EL Bratöl
- 12 Kugeln Mozzarella-Minis

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse-Ei-Mischung vorbereiten:

Gemüse waschen. Karotte reiben, Spinat und Frühlingszwiebeln fein schneiden. Eier, Milch, Gewürze und Kräuter in einer Rührschüssel miteinander verquirlen, Gemüse dazugeben und unterrühren.

2. Muffins backen:

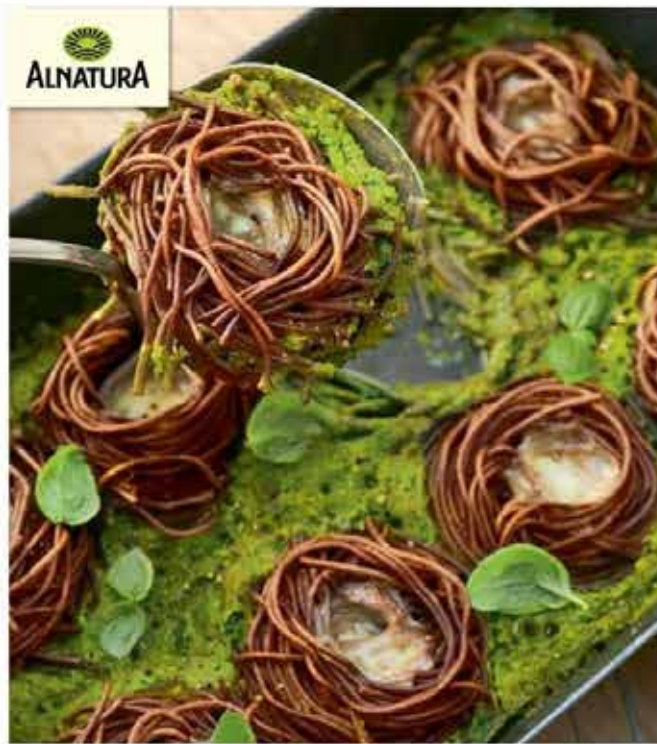
Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mulden der Muffinform mit Bratöl bepinseln und die Gemüse-Ei-Mischung mit einem Esslöffel darin verteilen. Je 1 Mozzarella-Kugel in die Mitte geben und leicht hineindrücken. Form in den Ofen geben und 15 Min. backen. Weitere 5 Min. bei Restwärme ruhen lassen.

TIPP

Die Muffins sind ein tolles Rezept, um das Innere der Eier nach dem Eier-Ausblasen zu verwerten. Sie schmecken am besten warm.

Buchweizenspaghetti-Nester mit Mozzarellakern und Kräutersud

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 12 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Buchweizenspaghetti
- ½ Topf Basilikum
- 50 g Rucola
- 1 Zwiebel
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 250 ml Mandeldrink
- 8 Mozzarella-Minis
- 2 TL Alnatura Gemüsebouillon hefefrei*
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Nudeln kochen:

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Kräutersud zubereiten:

Basilikum und Rucola waschen, Zwiebel schälen und alles mit Kurkuma, Mandeldrink und 2 TL Gemüsebrühpulver in einen Standmixer geben. Auf mittlerer Stufe 30 Sek. mixen. Mit je ½ TL Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Auflauf backen

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Mit einer Gabel die Nudeln in 8 Portionen aufteilen und mit einer Drehbewegung in eine Auflaufform geben, sodass »Nester« entstehen. Den Kräutersud vorsichtig in die Zwischenräume füllen, die Mozzarella-Minis in die Mitte der Nester setzen und leicht andrücken. 12 Min. im Ofen (Mitte) backen.

TIPP

Nach Belieben kann der Sud mit Kräutern euer Wahl abgewandelt werden. Probiert doch mal frischen Schnittlauch, Oregano, Dill, Thymian oder Petersilie ...