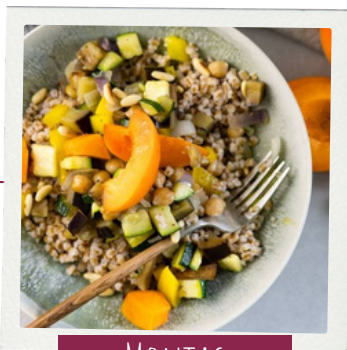


Moin Family Mealplan



29.09. - 05.10.

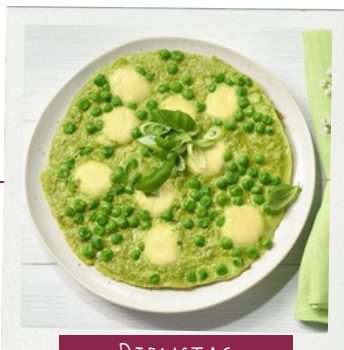
1 STD.
KALT
STELLEN



MONTAG

Lauwarmer Dinkelsalat mit
Aprikosen

🕒 20 Min.



DIENTAG

Erbsen-Omelett mit Mozzarella
und Basilikum

🕒 35 Min.



MITTWOCH

Süße Sommerrollen

🕒 40 Min.



DONNERSTAG

Fusilli e fagioli

🕒 40 Min.



FREITAG

Würstchen im Schlafrock

🕒 1 Std. 40 Min.



SAMSTAG

Vegetarisches Butter Chicken

🕒 40 Min.



SONNTAG

Stir Fry

🕒 30 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



Lauwarmer Dinkelsalat mit Aprikosen

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Dinkel wie Reis
- 2 Stücke Zwiebeln
- 1 Stück Aubergine
- 1 Stück Rote Paprika
- 1 Stück Zucchini
- 3 Aprikosen
- 400 g weiße Kichererbsen
- 2 Zehen Knoblauch
- 60 g Pinienkerne
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 EL Essig
- ½ TL Zucker
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Dinkel kochen:

Dinkel nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Weitere Zutaten vorbereiten:

Zwiebel schälen und fein hacken, Aubergine fein würfeln. Paprika, Zucchini und Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein zerdrücken. Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten.

3. Gemüse anbraten

Zwiebel in einer großen Pfanne in 1 EL Öl glasig dünsten. Aubergine hinzufügen und 3–4 Min. mitbraten, dann Paprika und Zucchini dazugeben. Sobald das Gemüse bissfest gegart ist, Aprikosenstücke unterheben und 3 Min. weiter garen. Kichererbsen und Knoblauch dazugeben und warm werden lassen.

4. Zutaten vermischen und anrichten:

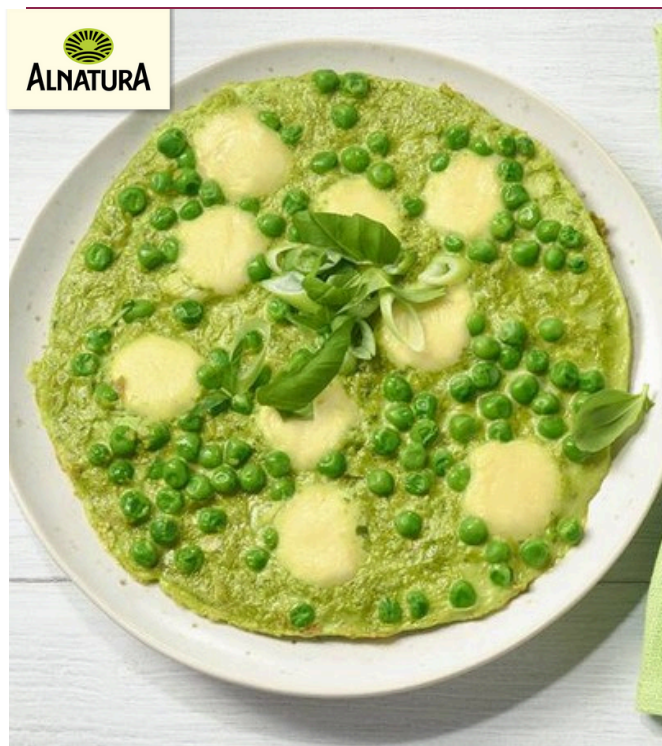
Dinkel, Gemüse und Pinienkerne in einer Schüssel mischen und mit einem Dressing aus 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig und 1/2 TL Zucker sowie Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Lauwarm servieren.

TIPP

Ihr könnt den Salat noch mit frischen Kräutern und Feta verfeinern.

Erbsen-Omelett mit Mozzarella und Basilikum

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



ZUTATEN - FÜR 2 STÜCK

- 100 g Alnatura Junge Erbsen, tiefgekühlt*
- 25 Blätter Basilikum
- 50 ml Vollmilch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Eier
- ⅓ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 gestrichener TL Salz
- 125 g Mozzarella-Minis
- 20 g Süßrahmbutter

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Erbsen antauen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. 6 Blättchen in Streifen schneiden. Restliche Blättchen mit der Milch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab glatt pürieren. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und Zwiebeln in feine Ringe schneiden, 1 EL der Ringe vom grünen Ende beiseitestellen.

2. Einmasse vorbereiten:

Die Eier zur Basilikum-Milch-Mischung geben, mit einem Schneebesen verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Mozzarella aus der Packung nehmen und gut abtropfen lassen.

3. Omelett backen:

10 g Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Hälfte der Frühlingszwiebeln darin 1 Min. anschwitzen. Die Hälfte der Eier-Milch-Mischung darübergießen. Sobald die Masse zu stocken beginnt, die Hälfte der Erbsen und des Mozzarellas darauf verteilen.

4. Omelett fertigstellen und servieren:

Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Ei ca. 10 Min. bei kleiner Hitze weiter stocken lassen. Mit dem zweiten Omelett ebenso verfahren. Vor dem Servieren die Omeletts mit den Basilikumstreifen und den Frühlingszwiebelringen bestreuen.

TIPP

Statt Basilikum kannst du auch gemischte Frühlingskräuter ins Omelett geben. Die Erbsen kannst du einfach durch Mais ersetzen.

Süße Sommerrollen

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 7 STÜCK

- 400 ml Alnatura Kokosmilch*
- 100 g Milchreis
- 2 EL Kokos, geraspelt
- 350 g Obst, z. B. Kiwi, Erdbeeren, Mango oder Blaubeeren
- 7 Blatt Reispapier

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kokosmilchreis vorbereiten:

In einem Topf Kokosmilch mit Milchreis und 1 EL Zucker aufkochen, dann 25 Min. mit Deckel bei niedriger Hitze köcheln lassen. Komplette auskühlen lassen und die Kokosraspel untermischen.

2. Summer Rolls rollen:

Obst waschen oder gegebenenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden. Einen tiefen Teller mit warmem Wasser bereitstellen und jeweils 1 Blatt Reispapier 30 Sek. einweichen, dann sofort auf einen weiteren Teller geben und mittig einige Scheiben Obst darauf verteilen. 2 EL Milchreis darübergeben, Reispapier an den Seiten einschlagen und fest aufrollen. Genauso mit den weiteren Blättern verfahren.

TIPP

Wer mag, verfeinert den Milchreis noch mit Gewürzen wie zum Beispiel 1 Msp. gemahlener Vanille oder etwas Zimt. Als Dip für die Röllchen können Sie etwas Pistazienmus mit Kokosmilch verrühren.

Fusilli e fagioli

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ TL Chiliflocken
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 3 EL Alnatura Tomatenmark*
- 400 g Alnatura weiße Bohnen*
- 200 g Alnatura Tomatenstücke*
- 200 g Fusilli
- 40 g Parmesan
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Salz
- 800 ml Wasser
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Spritzer Essig

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse für Soffritto vorbereiten und anbraten:

Als Erstes als Saucenbasis einen Soffritto herstellen. Hierfür Zwiebel, Karotten und Knoblauch schälen, Selleriestangen waschen und alles fein würfeln. 4 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse 10 Min. bei niedriger Hitze anschwitzen, dabei öfters umrühren.

2. Sauce herstellen und Pasta mitkochen:

Hitze auf mittlere Stufe erhöhen, 1 TL Salz, Chiliflocken, Kräutermischung und Tomatenmark hinzufügen und für 1 Min. anbraten. Anschließend Bohnen samt Bohnenwasser, Tomatenstücke und 800 ml Wasser hinzufügen und aufkochen. 3 Min. köcheln lassen, dann die Pasta in den Topf geben und nach Packungsanweisung garen, bis sie al dente ist.

3. Abschmecken und servieren:

Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Essig abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan servieren

TIPP

Ein bitterer Salat, der etwas Hitze verträgt – wie zum Beispiel Radicchio oder Endivie –, passt hervorragend: Dafür ganz zum Schluss einige in Streifen geschnittene Blätter unterheben und kurz durchziehen lassen.

Würstchen im Schlafrock

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 14 STÜCK

- 500 g Alnatura Dinkelmehl*
- 1 Packung Trockenhefe
- 300 ml Vollmilch
- 140 g Alnatura Salami-Snack*
- 1,22 Zucker

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig vorbereiten:

Mehl und Hefe vermengen. Milch erhitzen, bis sie lauwarm ist, und zusammen mit $\frac{1}{2}$ TL Zucker und 1 EL Salz zum Mehl geben. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten und diesen 45 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen.

2. Würstchen in Teig einwickeln:

Arbeitsfläche leicht bemehlen. Teig in 14 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und einzeln ausrollen. Auf jedes Teigstück ein Würstchen legen und gut einrollen. Backblech mit Backpapier auslegen, die Würstchen darauf platzieren und erneut 15 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

3. Würstchen backen:

Das Blech auf die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben und die Würstchen in etwa 25 Min. goldbraun backen.

TIPP

Lass die Kids den Teig für ihre Würstchen selbst ausrollen und formen – da schmeckt's im Nachhinein gleich viel besser.

Vegetarisches Butter Chicken

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Alnatura Tofu Natur*
- 1 EL Alnatura Speisestärke*
- 1 ½ TL Gewürzmischung Garam Masala
- 125 g Alnatura Himalaya-Basmatireis*
- 4 Stängel Koriander
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 3 TL Gewürzmischung Curry mild
- 1 gehäufte EL Alnatura Tomatenmark*
- 500 g Passierte Tomaten
- 200 ml Alnatura Kokosmilch*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Tofu zubereiten:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Tofu in ein Geschirrtuch einwickeln und auspressen. Anschließend in grobe Stücke reißen, in eine Schüssel geben und mit Stärke und 1 EL Bratöl mischen. Mit ½ TL Garam Masala sowie etwas Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Backofen 25 Min. backen. Der Tofu verliert so seine Feuchtigkeit und wird „chewy“, also bissfest und elastisch.

2. Reis kochen:

In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Frischen Koriander waschen und trocknen, Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen.

3. Sauce zubereiten:

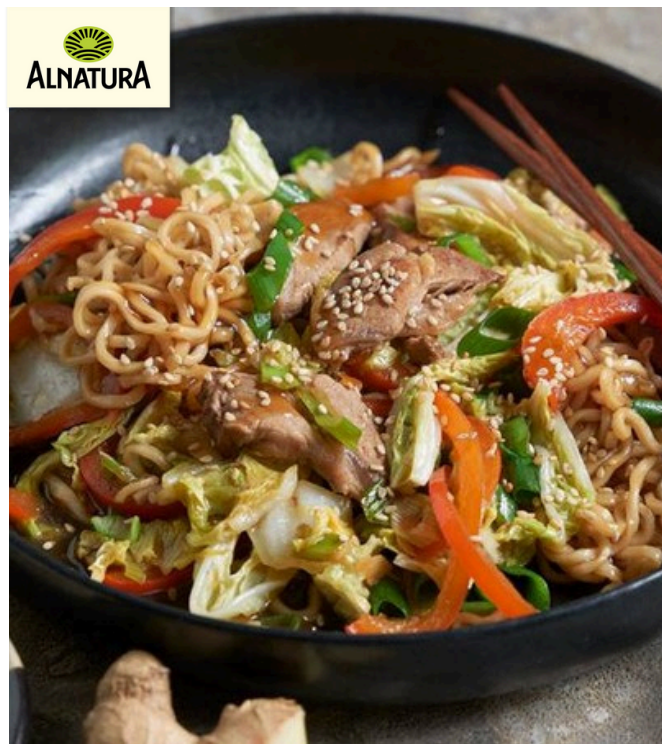
Für die Sauce Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden, Knoblauch schälen und pressen. ½ EL Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebel darin 2–3 Min. anschwitzen. Knoblauch hinzugeben und mit 1 TL Garam Masala sowie der Currymischung würzen. Tomatenmark dazugeben und weitere 2–3 Min. rösten. Passierte Tomaten und Kokosmilch hinzufügen, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz abschmecken. 1,5 EL Butter und Tofu in die Sauce geben und alles gut verrühren. Reis mit Sauce auf 2 Tellern anrichten und mit Koriander garnieren.

TIPP

Butter Chicken ist in der indischen Küche ein beliebtes Hähnchencurry mit Tomaten-Butter-Sauce – in unserem Rezept kommt es ohne Fleisch aus.

Stir Fry

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 300 g Schweinefilets
- 20 g Ingwerwurzel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Rote Paprika
- 350 g Chinakohl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 125 g Alnatura Mie-Nudeln*
- 4 EL Austernsauce, vegan
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Alnatura Sesamöl*
- 3 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Schweinefilet in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika und Chinakohl waschen, von den Strünken befreien und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Fleisch und Gemüse anbraten:

3 EL Brat- und Backöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Fleisch bei hoher Hitze 4 Min. von allen Seiten anbraten. Ingwer, Knoblauch und Paprika zufügen und 3 Min. mit anbraten. Als Letztes Chinakohl und Frühlingszwiebeln unterrühren und kurz mitschwenken.

3. Sauce und Nudeln zufügen:

Die Hitze reduzieren. Austernsauce, Sojasauce und Sesamöl mischen, in die Pfanne gießen und sorgfältig unter das Gemüse heben. Gegebenenfalls noch ein wenig Wasser hinzufügen. Zuletzt die Nudeln untermischen.

TIPP

Zum Abrunden kann man das Stir Fry noch mit etwas geröstetem Sesam bestreuen. Wer die Sauce sämiger mag, kann sie mit ein bisschen Speisestärke binden. Für eine vegane Variante einfach das Fleisch durch Austern- oder Shiitakepilze ersetzen.