

Moin Family Mealplan



MONTAG

Pistazienpesto

🕒 5 Min.



DIENSTAG

Kürbisschiffchen

🕒 30 Min.



MITTWOCH

Bunter Asia-Salat mit crunchy
Erdnussauce

🕒 27 Min.



DONNERSTAG

Gemüsemuffins in Rosenform

🕒 60 Min.



FREITAG

Couscous nach
nordafrikanischer Art mit
Gemüse

🕒 30 Min.



SAMSTAG

Herbstliche Rote Bete-Pizza

🕒 1 Std. 30 Min.

45 MIN
GEHEN
LASSEN



SONNTAG

Kräuter-Knoblauch-Hähnchen
mit Zitrone und Drillingen

🕒 1 Std. 10 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Pistazienpesto

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 1 GLAS

- 70 g Pistazienkerne, ungesalzen
- 1 Zehe Knoblauch
- 40 g Pistazienmus
- 40 g Parmesan
- ½ TL Zitronenabrieb

Zubereitung

1. Zutaten im Mixer mixen:

Pistazienkerne von den Schalen befreien, Knoblauch schälen. Pistazien, Knoblauch, Pistazienmus, Parmesan und Zitronenabrieb in einen Mixer geben. 70 ml Olivenöl einfließen lassen und pürieren, bis eine cremige, aber noch leicht stückige Masse entsteht.

2. Abschmecken und abfüllen

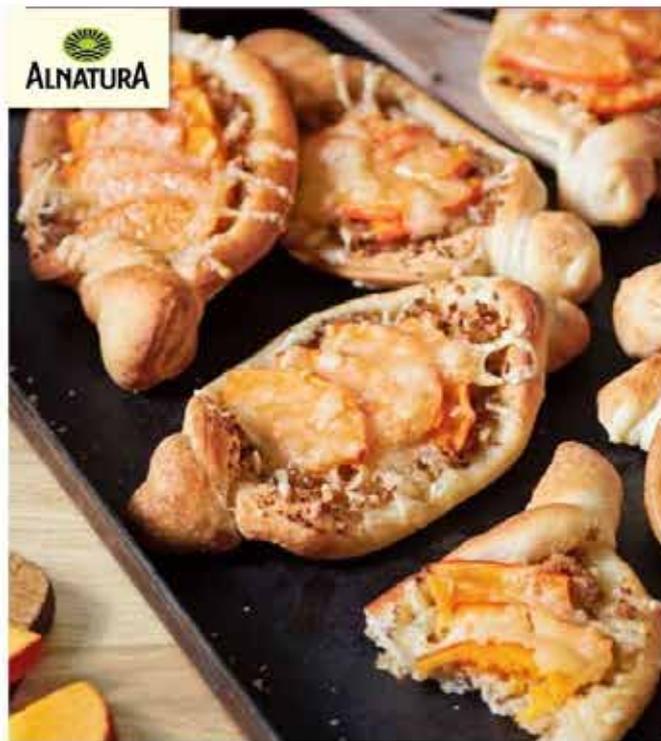
Mit ½ TL Salz abschmecken und für eine leichtere Textur nach Belieben mit etwas Wasser strecken. In ein Schraubglas geben und für längere Haltbarkeit mit etwas Öl bedecken.

TIPP

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

Kürbisschiffchen

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



ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- ¼ Hokkaido-Kürbis
- 400 g Pizzateig
- 180 g Alnatura Champignon-Pastete*
- 75 g geriebener Emmentaler

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kürbis vorbereiten und Pizzateig schneiden:

Kürbis waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Diese dann in kleinere Rechtecke schneiden. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Pizzateig entrollen und in 8 gleich große Rechtecke schneiden.

2. Schiffchen belegen und formen:

Teigstücke mit je 1 EL Champignon-Pastete oder mit selbstemachtem Pilzpesto aus unserer Rezeptsammlung bestreichen. Kürbisstücke leicht gefächert mittig darauf verteilen. Die beiden Ecken der schmalen Seiten jeweils leicht anheben, zusammendrücken und verzwirbeln, sodass Schiffchen entstehen.

3. Schiffchen backen und servieren:

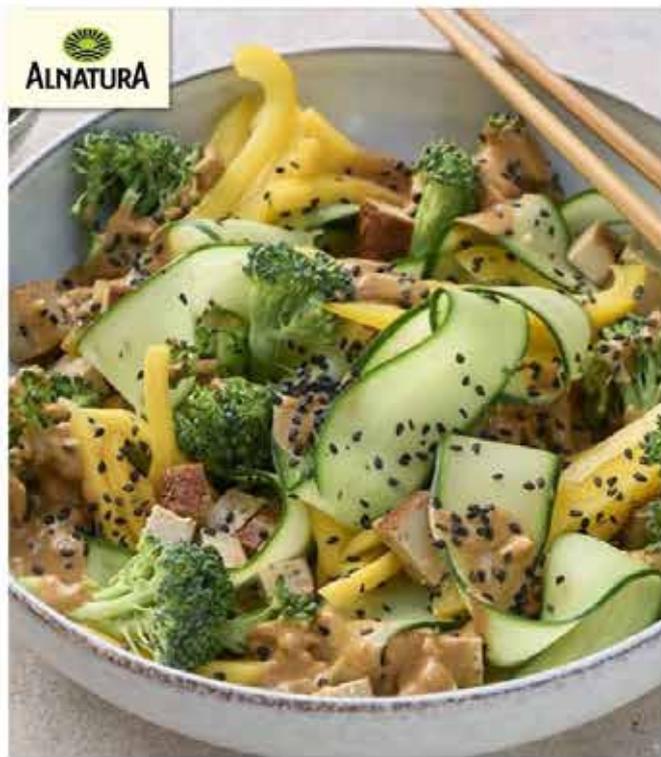
Die Schiffchen mit etwas Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, den Käse darüberstreuen und im Backofen (Mitte) 15 Min. backen. Die Schiffchen warm servieren.

TIPP

Statt mit Emmentaler schmecken die Schiffchen auch mit Thymian, Honig und Ziegenkäse.

Bunter Asia-Salat mit crunchy Erdnussauce

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 2 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Brokkoli
- 2 Gelbe Paprika
- 1 Salatgurke
- ½ Mango
- 1 Zitrone
- 400 g Alnatura Mandel-Nuss-Tofu*
- 2 EL Schwarzer Sesam
- 6 EL Alnatura Erdnussmus Crunchy*
- 4 EL Alnatura Sojasauce*
- 2 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse und Tofu vorbereiten:

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Gurke waschen, Enden abschneiden und Gurke mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und in feinen Streifen schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tempeh mit einem Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel mit einer Seitenlänge von etwa 1 cm schneiden.

2. Sesam rösten:

Schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2 Min. anrösten, bis er duftet und knackt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Dressing vorbereiten

Erdnussmus, Sojasauce, Zitronensaft und Pfeffer in einer großen Salatschüssel miteinander verrühren.

4. Salat fertigstellen:

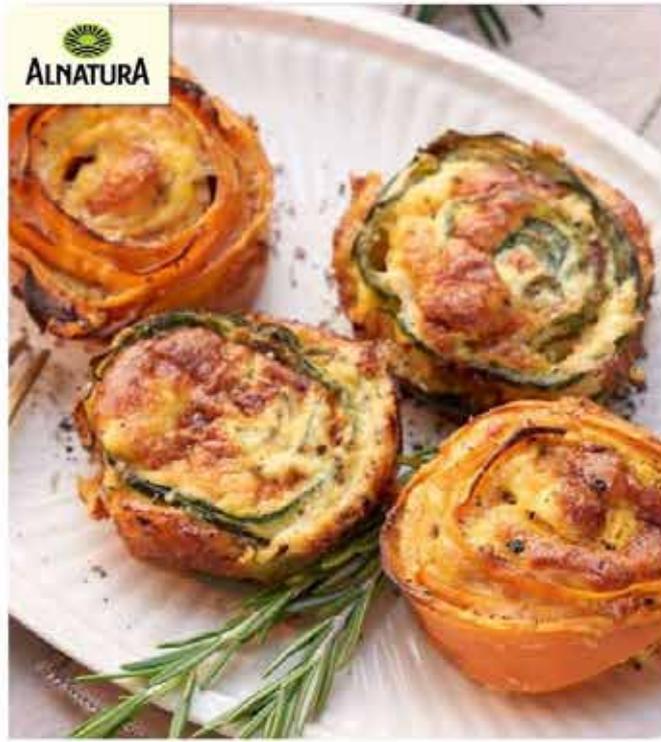
Gemüse, Mango und Tofu zum Dressing in die Schüssel geben und alles sorgfältig miteinander vermengen. Mit geröstetem Sesam garniert servieren.

TIPP

Brokkoli kann man auch sehr gut roh essen. So bleiben alle Vitamine erhalten und der Salat hat mehr Biss.

Gemüsemuffins in Rosenform

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



ZUTATEN - FÜR 12 STÜCK

- 1 große Süßkartoffel
- 2 kleine Zucchini
- 50 g Cheddar
- 100 g Schlagsahne
- 3 Eier
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Süßkartoffel schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Scheiben schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls längs mit dem Sparschäler hobeln, Strunk anschließend entsorgen. Cheddar reiben. Muffinblech mit 2 EL Olivenöl einfetten.

2. Gemüserosen formen:

Etwa 6 dünne Süßkartoffelscheiben (je nach Größe der Muffinform) überlappend hintereinanderlegen und einrollen, sodass eine Gemüserose entsteht. Vorsichtig in eine Muffinmulde setzen. Ist noch etwas Platz, weitere Gemüsescheiben hineingeben. Mit den Zucchinisheiben genauso verfahren.

3. Creme anrühren und backen:

Für die Creme geriebenen Cheddar, Sahne und Eier mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer verquirlen und gleichmäßig über alle Gemüserosen gießen. Mit 1 weiteren TL Salz würzen und 20 Min. bei 220 °C Umluft im Ofen backen.

TIPP

Die Gemüserosen können als hübscher Appetizer oder eine besondere Beilage sein oder sogar zur vegetarischen Hauptspeise werden: Dazu beispielsweise ein pinkes Rote-Bete-Kartoffel-Püree als Spiegel servieren und mit gerösteten Walnuss- und Granatapfelkernen garnieren.

Couscous nach nordafrikanischer Art mit Gemüse

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Alnatura Couscous*
- 1 Zwiebel
- 4 kleine Kartoffeln
- 4 Karotten
- 1 TL Harissa
- 2 EL Alnatura Tomatenmark*
- 400 g Alnatura Tomatenstücke*
- 330 g Alnatura Kichererbsen*
- 2 EL Alnatura Ras el Hanout*
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- ½ Liter Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Couscous dämpfen:

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Gemüsesauce zubereiten:

In der Zwischenzeit Zwiebel, Kartoffeln und Karotten schälen, Zwiebel würfeln, Kartoffeln der Länge nach halbieren, Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen, Harissa und Tomatenmark hinzufügen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Kartoffeln und Karotten dazugeben, mit Tomatenstücken und 1/2 l Wasser ablöschen. Kichererbsen abgießen und Ras el Hanout hinzufügen und 15 Min. bei niedriger Hitze mit offenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Anrichten:

Couscous auf 4 Schalen verteilen und die Gemüsesauce darübergießen.

TIPP

Couscous ist im Maghreb mehr als ein Grundnahrungsmittel, er wird selbst hergestellt und symbolisiert die Gastfreundschaft. Alle haben ein eigenes Familienrezept, probieren Sie es doch einmal mit Rosinen, Knoblauch, Zucchini, Kürbis, Weißkohl oder Rügen. In Nordafrika wird Couscous über Dampf gegart: das mag aufwendig klingen, macht ersteren aber besonders locker und wird oftmals mit dem Dampfgaren von zusätzlichem Gemüse verbunden.

Herbstliche Rote Bete-Pizza

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 5 Min.



ZUTATEN - FÜR 1 PORTIONEN

- 150 g Alnatura Weizenmehl Type 550*
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 Prise Rohrohrzucker
- 75 ml Alnatura Rote-Bete-Saft*
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 Knollen Rote Bete, vakuumiert
- 1 Apfel
- 75 g Walnuskerne
- 3 EL Ziegenfrischkäse
- 2 EL Schmand
- 10 g Rucola

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig zubereiten:

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, mit Hefe, Salz, Zucker, Rote Bete-Saft und Olivenöl mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Geschirrtuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

2. Pizza belegen und backen:

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf einer mit 1 EL Mehl bestäubten Arbeitsfläche gut durchkneten, rund ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Rote Bete abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Walnuskerne grob hacken. Ziegenfrischkäse und Schmand verrühren und gleichmäßig auf dem Pizzateig verstreichen. Den Belag darauf verteilen. Die Pizza ca. 20 Minuten backen. Vor dem Servieren den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern, die groben Stiele entfernen und die Blätter auf die Pizza streuen.

TIPP

Beim Belegen können eure Kids Apfel- und Rote-Bete-Scheiben selbst auflegen oder Muster daraus legen. So wird die Pizza zu eurem kleinen Familienprojekt.

Kräuter-Knoblauch-Hähnchen mit Zitrone und Drillingen

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 50 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zitrone
- 70 ml Alnatura Rapsöl*
- 50 g gemischte Kräuter, tiefgekühlt
- 2 Hähnchenkeulen
- 350 g Drillinge
- 2 große Schalotten
- 1 TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kräuter-Marinade anrühren:

Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehen schälen und in eine Schüssel pressen. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale ebenfalls in die Schüssel reiben. Öl und Kräuter dazugeben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Hähnchen und Beilagen vorbereiten:

Hähnchenschenkel trockentupfen. Die Drillinge waschen und halbieren. Zitrone achteln. Die Schalotten schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Alles mit 2/3 der Kräutermarinade vermengen. In einen großen Bräter oder auf ein tiefes Blech geben und für ca. 50 Min. in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen, mit der restlichen Kräutermarinade bestreichen und gegebenenfalls nochmal salzen und pfeffern.

TIPP

Wer noch ein Bund frische Kräuter wie z.B. Salbei zur Hand hat, kann diese für einen noch intensiveren Geschmack ebenfalls in den Bräter mit dazugeben. Alternativ könnt ihr die Keulen auch bei 180 °C Umluft in den Ofen geben, um eine knusprigere Haut zu erhalten. Dabei wird das Fleisch aber auch etwas weniger saftig.