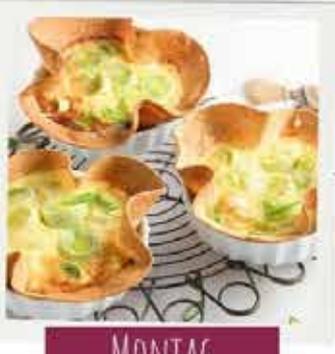


Moin Family Mealplan



MONTAG

Lauch-Tartelettes mit Tortilla-Böden

🕒 40 Min.



DIENSTAG

Kartoffelpuffer mit Avocado-creme und roter Bete

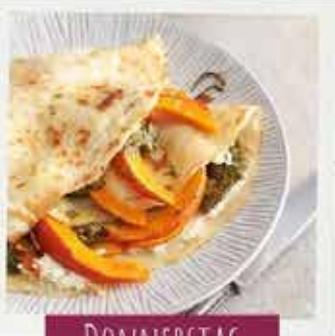
🕒 25 Min.



MITTWOCH

Pasta Alfredo

🕒 15 Min.



DONNERSTAG

Pfannkuchen mit herzhafter Ofenkürbis-Füllung

🕒 1 Std. 20 Min.



FREITAG

Mildes Hähnchencurry

🕒 40 Min.



SAMSTAG

Pizza mit Rucola und Tomaten

🕒 23 Std. 20 Min.

22 STD
GEREN
LASSEN



SONNTAG

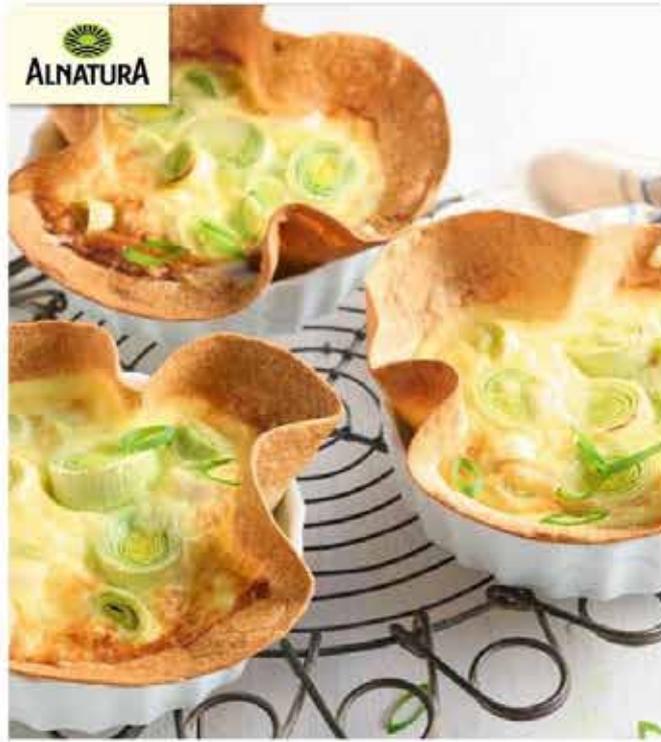
Kichererbsen-Spinat-Masala

🕒 3 Std. 30 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Lauch-Tartelettes mit Tortilla-Böden

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Stangen Lauch
- 4 Tortilla-Wraps
- 400 g Alnatura körniger Frischkäse*
- 4 Eier
- 50 g geriebener Gouda
- 1 TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Lauch putzen, Enden entfernen, Grün beiseitelegen, den Rest in 1 cm breite Ringe schneiden, Ringe gründlich waschen und trocken tupfen.

2. Böden formen:

Wraps in 4 Tartelette-Formen geben und mit den Händen den Boden an den Rändern andrücken, sodass sich Mulden und blütenförmige Ränder bilden.

3. Creme anrühren und backen:

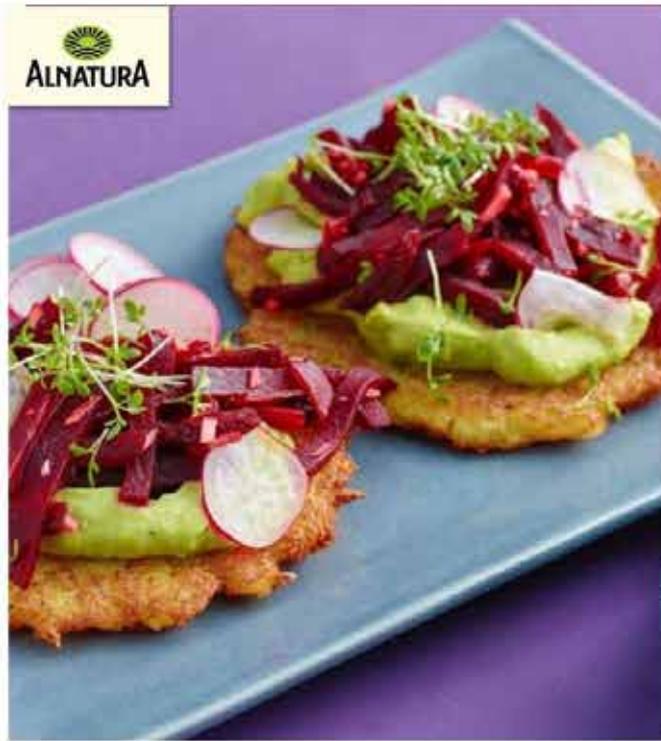
Körnigen Frischkäse in eine Rührschüssel geben. Eier aufschlagen, hineingeben und mit 1 TL Salz verquirlen. Auf den vorbereiteten Tartelettes verteilen, Lauchringe hineinsetzen, Käse darauf verteilen und bei 180 Grad Umluft für 20 Min. mittig backen. Weitere 5 Min. bei Restwärme im Ofen lassen, anschließend herausholen und kurz abkühlen lassen.

TIPP

Keine Tartelette-Formen zuhause? Kein Problem! Das Rezept funktioniert auch in einer kleinen Auflaufform. Die Wraps dazu übereinander lappend in die Form legen, sodass diese einen Boden und Ränder ergeben. Creme hineingießen und im Ganzen backen.

Kartoffelpuffer mit Avocado-creme und roter Bete

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Rote Bete, vakuumiert
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Alnatura Agavendicksaft*
- ½ TL Salz
- ½ Avocado
- 1 Saft einer Limette
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Bratöl
- 4 Kartoffelpuffer, tiefgekühlt
- 30 g Radieschen
- 10 g Kresse

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Rote Bete schneiden und marinieren:

Rote Bete in feine Stifte schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Agavendicksaft vermengen. Rote Bete damit würzen, mit der Hälfte des Salzes bestreuen und beiseitestellen.

2. Avocado-creme vorbereiten:

Avocado entsteinen, Fruchtfleisch mit einem großen Löffel auslösen, in Stücke schneiden und mit dem Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem restlichen Salz und etwas Pfeffer würzen und mit einem Mixstab cremig-glatt pürieren.

3. Topping vorbereiten:

Radieschen waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

4. Puffer braten und anrichten:

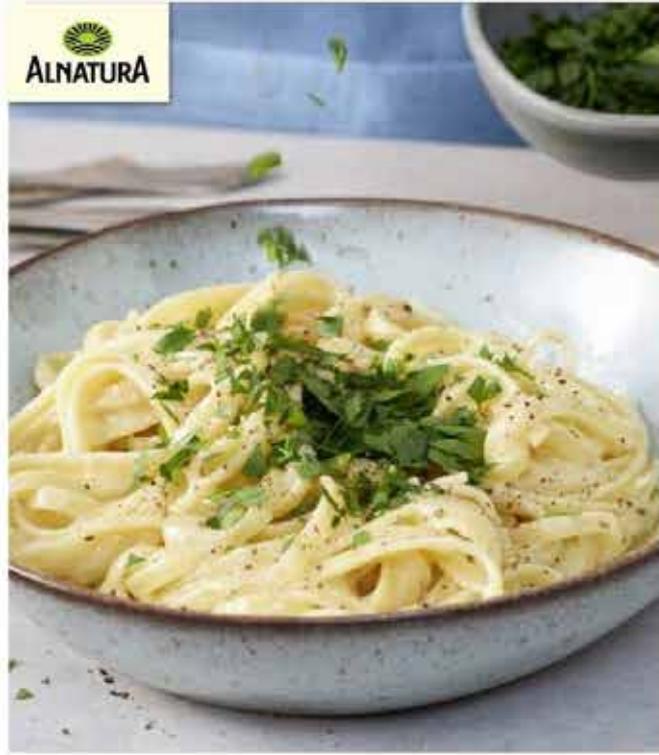
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die gefrorenen Puffer bei mittlerer Hitze 4–5 min je Seite goldbraun braten. Inzwischen Radieschen waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Puffer auf Teller verteilen, die Avocado-creme darübergeben, Rote Bete, Radieschen und Kresse darauf anrichten, leicht pfeffern und servieren.

TIPP

Die Avocado-Creme eignet sich prima, damit Kinder beim Kochen mithelfen können: Lasst sie das Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale holen oder die Limette auspressen – das macht Spaß und fördert die Motorik.

Pasta Alfredo

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Fettucine
- 1 Prise Salz
- 125 g Süßrahmbutter
- 180 g Parmesan
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Pasta al dente garen:

Fettuccine nach Packungsanweisung zubereiten, dabei das Wasser kräftig salzen, es sollte wie Meerwasser schmecken. In der Zwischenzeit die Teller im Ofen auf niedrigster Temperatur vorwärmen (das ist wichtig, damit die Sauce ihre Konsistenz behält), Butter in Stücke schneiden und Parmesan fein reiben.

2. Sauce zubereiten:

Pasta abgießen, dabei 200 ml vom Kochwasser auffangen. Die Hälfte der Butterstücke in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, Pasta dazugeben, die Hälfte des Parmesans darauf verteilen, etwas von dem Pastawasser zugeben und vorsichtig unter Hitze alles miteinander vermengen. Anschließend restliche Butter, die andere Hälfte des Parmesans und das restliche Pastawasser hinzufügen und leicht rühren, bis Butter und Käse emulgieren und die Sauce sich glänzend um die Nudeln zieht.

3. Anrichten:

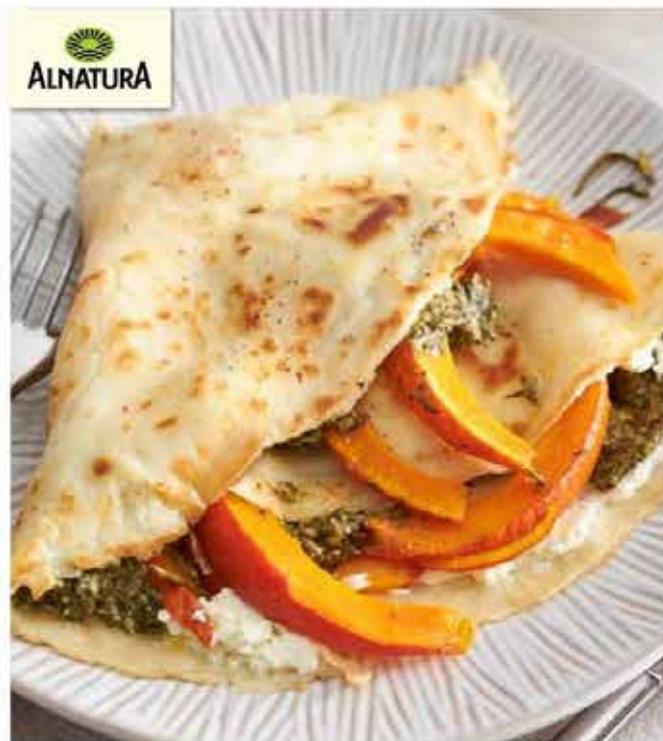
Mit Salz abschmecken, auf den warmen Tellern anrichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren. Wer mag, kann mit etwas Petersilie garnieren.

TIPP

Veggie-Fact: Parmesan beinhaltet tierisches Lab, daher ist das Gericht nicht vegetarisch.

Pfannkuchen mit herzhafter Ofenkürbis-Füllung

🕒 Vorbereitungszeit: 50 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 6 STÜCK

- 160 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 300 ml Haferdrink
- 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 3 TL Alnatura neutrales Kokosöl*
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- 3 Zweige Rosmarin
- 175 g Alnatura Frischkäse Natur*
- 12 TL Alnatura Aufstrich Spinat-Walnuss*

*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. Ofenkürbis zubereiten:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und das Fruchtfleisch mit Schale in ca. 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Kürbisspalten in eine Schüssel geben, Olivenöl hinzufügen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Kürbisspalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen, Rosmarinzwige dazugeben. Kürbis etwa 15 Min. backen.

4. Pfannkuchen anrichten:

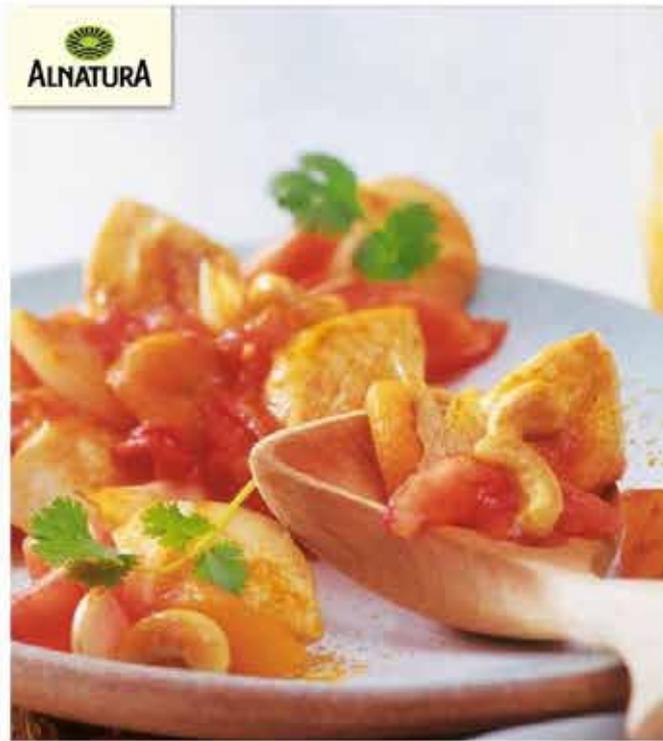
Jeden Pfannkuchen auf einer Hälfte mit etwa 1 EL Frischkäse bestreichen und darüber 1 TL Aufstrich Spinat-Walnuss verteilen. Kürbisspalten gleichmäßig auf die Füllung geben. Pfannkuchen einrollen oder falten.

TIPP

Die Füllung lässt sich auch vegan herstellen. Hierfür einfach den Frischkäse durch eine vegane Alternative ersetzen.

Mildes Hähnchencurry

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



 ALNATURA

ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 245 g Alnatura Basmatireis*
- 1 Zimtstange
- 4 Gewürznelken
- 2 Kardamomkapseln
- 375 ml Wasser
- 1 gestrichener TL Kreuzkümmel
- 4 EL Alnatura Rapsöl*
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 8 getrocknete Aprikosen
- 50 g Cashewkerne
- 2 gestrichene TL Currypulver
- 2 Dosen Alnatura Tomatenstücke
- 200 ml Alnatura Kokosmilch*
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Stiele Koriander

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Reis zubereiten:

Basmatireis in einem Sieb waschen. Dann mit der Zimtstange, Nelken und Kardamomkapseln in einen Topf geben, Wasser und Salz hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen. Den Herd auf die niedrigste Stufe schalten und den Reis im geschlossenen Topf 15-20 Minuten quellen lassen.

2. Hähnchen und Sauce zubereiten:

Inzwischen Hähnchenfleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Aprikosen vierteln, Cashewkerne nach Belieben grob hacken. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch von allen Seiten darin in ca. 4 Minuten anbraten, dann sofort aus der Pfanne nehmen. Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel in der Pfanne ca. 3 Minuten andünsten. Cashewkerne und Currypulver ca. 1 Minute mitrösten, dann mit Tomatenstücken und -saft ablöschen. Kokosmilch und Aprikosenstückchen zufügen. Die Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch ebenfalls in die Sauce geben und bei milder Hitze in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

3. Hähnchencurry und Reis anrichten:

Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Curry auf Tellern verteilen und mit Korianderblättern bestreuen. Zimt, Nelken und evtl. Kardamomkapseln aus dem Reis nehmen, den Reis zum Hähnchencurry servieren.

TIPP

Lasst euer Kind beim Abmessen der Gewürze (z. B. Zimtstange, Nelken, Kardamomkapseln) helfen – das ist spannend, riecht intensiv und schärft die Sinne.

Pizza mit Rucola und Tomaten

🕒 Vorbereitungszeit: 22 Std. 40 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- 600 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 2 TL Salz
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- 400 g Alnatura Tomatenstücke*
- 2 EL Alnatura Tomatenmark*
- 500 g Büffelmozzarella
- 1 Bund Rucola
- 150 g Cherrytomaten
- 120 g Parmesan
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig kneten und ruhen lassen:

Am Vortag Mehl in eine Schüssel sieben und Salz zugeben. In zweiter Schüssel Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit 2 EL Olivenöl zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig über Nacht (am besten sogar 24 Std.) abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Teiglinge formen:

Am nächsten Tag 2 Std. vor dem Weiterverarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig in 4 Stücke teilen. Jedes Stück grob rund einschlagen. Dazu den Teig rundum von allen Seiten 3- bis 4-mal etwas anheben, Teigrand leicht zur Mitte ziehen und sanft andrücken. Nicht mehr kneten, damit die Luft möglichst im Teig bleibt. Teigstücke abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. ruhen lassen.

3. Teigbelag vorbereiten und Ofen vorheizen:

In der Zwischenzeit Tomatenstücke mit Tomatenmark verrühren. Mozzarella abtropfen lassen. Rucola und Tomaten waschen und trocken tupfen, Tomaten halbieren. Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen.

4. Pizza formen:

Nun jedes Teigstück auf den Handrücken setzen und mit der anderen Hand schonend ausziehen. Auf ein Backpapier legen und behutsam zu einem flachen Fladen mit wulstigem Rand drücken.

5. Pizzen belegen und backen:

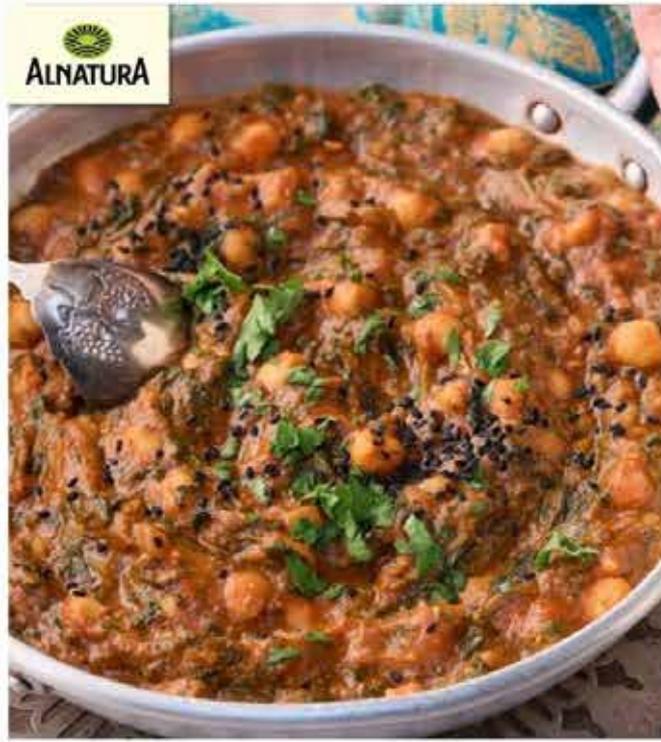
Tomatensauce auf die Teigfladen geben. Die Hälfte des Parmesans hobeln und beiseitestellen. Restlichen Parmesan reiben, Mozzarella in Stücke zupfen und beides auf den Pizzen verteilen. Pizzen jeweils auf ein Backblech (alternativ einen Pizzastein) geben und jede Pizza 8–10 Min. backen, bis der Teigrand leicht braun ist.

6. Pizza mit frischen Zutaten belegen und servieren:

Rucola, halbierte Cherrytomaten sowie gehobelten Parmesan vor dem Servieren auf den Pizzen verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Kichererbsen-Spinat-Masala

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 3 Std. 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Packung Rahmspinat, tiefgekühlt
- 1 große Zwiebel
- 35 g Ingwerwurzel
- 4 Zehen Knoblauch
- 320 g weiße Kichererbsen
- 2 EL Alnatura Ghee*
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Flasche Alnatura Passata*
- 2 TL Garam Masala
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 2 Prisen Zucker

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Spinat auftauen lassen:

Rahmspinat schonend im Kühlschrank für mind. 3 Std. auftauen lassen.

2. Basis zubereiten:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und so fein reiben, dass eine Paste entsteht. Knoblauch schälen und pressen. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Kreuzkümmel, Ingwer und Knoblauch zugeben und mitbraten. Falls die Zutaten am Boden haften bleiben, mit ein wenig Wasser ablöschen und weiter braten, bis alles schön goldbraun ist.

3. Weitere Zutaten hinzufügen:

Passierte Tomaten und Kichererbsen dazugeben und 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit dem Kochlöffel oder einer Gabel leicht zerdrücken. Rahmspinat ebenfalls in die Pfanne geben und 5 Minuten unter Rühren mitköcheln lassen. Das Gericht mit Garam Masala, 1 TL Salz, etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken.

TIPP

Das Gericht kann mit frischem Koriander abgerundet werden. Gut dazu passt Basmatireis, verfeinert mit Schwarzkümmelsamen.