

Moin Family Mealplan

20.10. - 26.10.



MONTAG

Sellerieschnitzel

🕒 40 Min.



DIENSTAG

Belegte Maiswaffeln im
Mexican Taco Style

🕒 25 Min.



MITTWOCH

Baked Oats - Variante
Carrotcake

🕒 35 Min.



DONNERSTAG

Gratinierte Kürbisgnocchi mit
Tomatensauce

🕒 2 Std. 10 Min.



FREITAG

Orangen-Garnelen-Salat mit
Kresse

🕒 30 Min.



SAMSTAG

Brokkoli-Quiche

🕒 2 Std. 5 Min.



SONNTAG

Rotkohl-Apfel-Suppe

🕒 40 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Sellerieschnitzel

⌚ Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Knollensellerie
- 1 ½ TL Salz
- 2 Messerspitzen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 1 ½ EL Zitronensaft
- 2 Eier
- 100 g Alnatura Weizenmehl Type 550*
- 100 g Paniermehl
- 100 ml Bratöl

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Selleriescheiben vorgaren:

Die Sellerieknolle schälen, waschen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben in kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. bissfest garen.

2. Selleriescheiben panieren und braten:

Die Scheiben herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben. Nun die Scheiben nacheinander erst beidseitig in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Die Selleriescheiben sofort im erhitzten Bratfett portionsweise von beiden Seiten bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 3 Min. goldgelb braten.

TIPP

Serviert die Sellerieschnitzel mit Kräutern garniert. Verrührt das restliche Mehl und Paniermehl mit dem Ei und würzt die Mischung. Gebt nach Wunsch noch geriebenen Parmesankäse dazu und bratet sie ebenfalls an.

Belegte Maiswaffeln im Mexican Taco Style

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



ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- 2 rote Zwiebeln
- 120 g Kidneybohnen, Konserve
- 8 Blatt grüner gemischter Salat
- 1 Limette
- 200 g Hackfleisch
- 1 EL Chili-con-Carne Gewürz
- 245 ml Salsa-Sauce
- 8 Stücke Maiswaffeln Natur
- 8 TL Alnatura Saure Sahne*
- 2 EL Bratöl
- 2 TL Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Zwiebeln schälen und fein schneiden. Kidneybohnen abbrausen und abtropfen lassen. Salatblätter waschen und trockenschleudern. Limette achteln.

2. Hack-Pfanne zubereiten:

2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Hackfleisch darin 5 Min. scharf anbraten, Hitze halbieren, mit 2 TL Salz und der Gewürzmischung würzen. Unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Min. braten, sodass das Fleisch rundum gebräunt ist. Kidneybohnen und Salsa-Dip dazugeben und bei Restwärme auf der Platte ziehen lassen.

3. Anrichten:

Maiswaffeln mit den Salatblättern belegen. Anschließend je 2 EL Hackfleisch-Pfanne und je 1 TL saure Sahne darauf geben und für eine frische Säure mit den Limettenachteln servieren.

TIPP

Diese Taco-Variante funktioniert auch ohne tierische Zutaten: Dazu 70 g veganes Hack nach Packungsanweisung vorbereiten und wie im Rezept beschrieben anbraten. Als Topping passt Frischecreme Natur.

Baked Oats - Variante Carrotcake

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



ZUTATEN - FÜR 1 PORTIONEN

- 1 Tasse Alnatura Haferflocken*, Kleinblatt
- 1 Tasse Mandeldrink
- 1 ½ EL Alnatura Dattelsirup*
- 1 kleine Möhre
- 1 handvoll Pekannusskerne
- 2 EL Alnatura Soja-Joghurtalternative*
- ½ EL Blütenhonig
- 1 Prise gemahlener Zimt

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Grundrezept vorbereiten:

Die Zutaten in einer ofenfesten Form vermengen.

2. Weitere Zutaten vorbereiten, unterheben und backen:

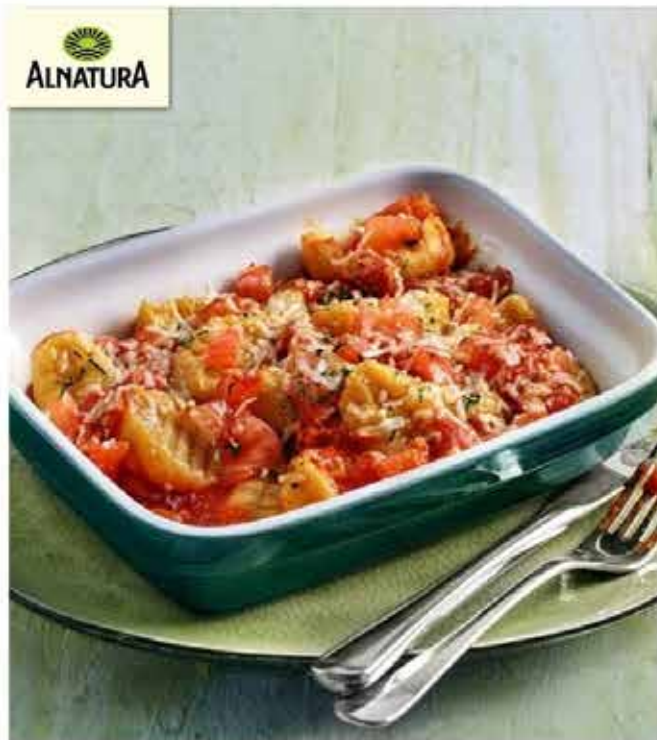
Übrige Zutaten vorbereiten: Karotte waschen und reiben, Nüsse grob hacken, dabei 2 Nüsse zurückbehalten. Die vorbereiteten Zutaten, sowie 1 EL Joghurtalternative, Honig und Zimt zur Grundmasse hinzufügen und alles gut vermischen. Das Oatmeal bei 180 Grad Umluft für 25 Minuten backen. Mit den übrigen Zutaten garniert servieren.

TIPP

Kinder können beim Vermengen der Zutaten wunderbar mithelfen – gebt ihnen dafür am besten einen großen Löffel oder lasst sie mit sauberen Händen umrühren.

Gratinierte Kürbisgnocchi mit Tomatensauce

🕒 Vorbereitungszeit: 55 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 6 STÜCK

- 160 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 300 ml Haferdrink
- 100 ml kohensäurehaltiges 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. Kürbis garen und pürieren:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Schnitze schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 55 Min. backen. Die Schnitze von der Schale befreien, in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. In ein feinmaschiges Sieb geben und abtropfen lassen.

2. Gnocchi formen:

Den Parmesan reiben und 75 g mit Ricotta und Eiern unter das Kürbispüree rühren. Mehl langsam untermischen und nur so viel untermischen, bis Teig nicht mehr klebt. Mit Muskat würzen. Aus dem Teig ca. 1 cm dicke Rollen formen, diese in 2 cm lange Stücke schneiden und mit einer Gabel ein Muster leicht in die Oberseite der Teigstückchen drücken.

3. Gnocchi garen:

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Gnocchi portionsweise darin in jeweils ca. 3-5 Min. garen. Sie sind fertig, sobald sie an die Oberfläche kommen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

4. Gnocchi gratinieren:

Eine Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit der Tomatensauce in die Form geben. Gnocchi zugeben. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Backofentemperatur auf 225 °C Ober-/Unterhitze erhöhen. Olivenöl erhitzen und die Tomaten darin ca. 4 Minuten dünsten. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Tomatenwürfel mit Kräutersalz, Pfeffer, Basilikum und der restlichen Tomatensauce vermischen und über Gnocchi geben. Restlichen Parmesan und die übrige Butter in Flöckchen darüber verteilen. Alles noch ca. 10-15 Min. überbacken.

TIPP

Lasst eure Kinder beim Gnocchi-Formen mithelfen – das ist wie Knete spielen, nur dass man danach essen kann!

Orangen-Garnelen-Salat mit Kresse

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 225 g Garnelen, tiefgekühlt
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Limette, Saft und Abrieb
- 3 EL Alnatura Sojasauce*
- 1 Orange
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Blattsalat
- 1 Topf Kresse
- 2 EL Saatenmischung
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Garnelen vorbereiten:

Die Garnelen auftauen lassen. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit der Limettenschale und 2 EL Sojasauce verrühren und die Garnelen darin für ein paar Minuten marinieren lassen.

2. Restliche Zutaten vorbereiten:

In der Zwischenzeit die weiteren Zutaten vorbereiten. Die Orange mit Hilfe eines Messers schälen, sodass auch die weiße Haut entfernt wird. Dann vorsichtig die Orangenfilets ausschneiden und beiseitestellen, den übriggebliebenen Teil der Orange ausdrücken und den Saft auffangen. Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Den Salat waschen und trockenschleudern, die Kresse abschneiden und ebenfalls waschen und trocknen. In einer beschichteten Pfanne ohne Öl die Saatenmischung anrösten, bis sie duftet, das Currypulver zugeben. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und sofort 1 EL Sojasauce unterrühren.

3. Garnelen braten und Dressing zubereiten:

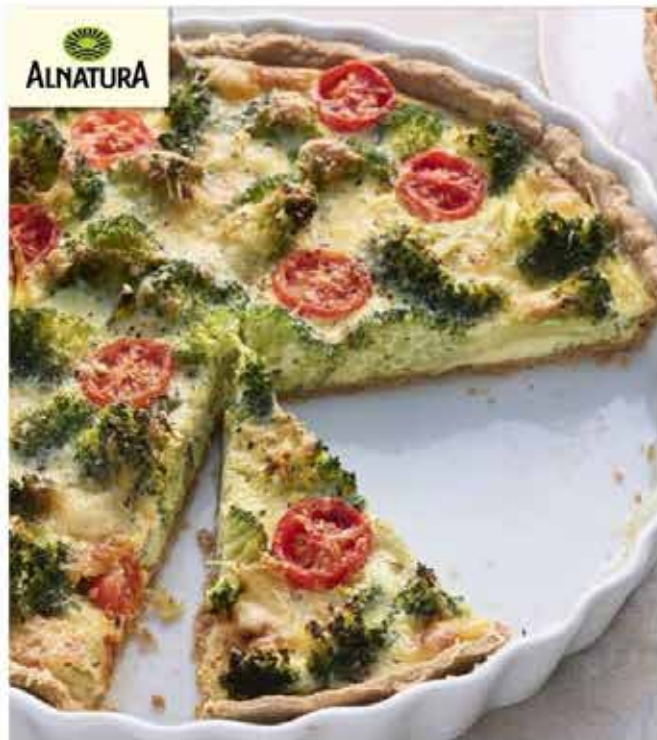
Garnelen aus der Marinade nehmen und in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Herausnehmen, dann die Marinade, den Orangen- und den Limettensaft in die Pfanne geben und etwas einkochen lassen. Die Sauce in eine Schüssel umfüllen und mit 1 EL Olivenöl verrühren. Den Salat mit den Frühlingszwiebeln, Orangenfilets und Garnelen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit den Saaten und der Kresse bestreut servieren.

TIPP

Anstelle der Kresse verleiht auch gekeimter roter Rettich dem Salat eine besondere Würze.

Brokkoli-Quiche

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 50 Min.



ZUTATEN - FÜR 12 STÜCK

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g Butter
- 5 Eier
- 600 g Brokkoli
- 200 g Cocktailltomaten
- 150 g Alnatura Bergkäse*
- 200 g Alnatura Schmand*
- 1 ½ TL Salz
- 1 EL Bratöl
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig zubereiten:

Mehl, Butter, 1 Ei und ½ TL Salz zu einem glatten Teig vermengen und die Teigkugel gut abdeckt für 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

2. Belag vorbereiten:

Brokkoli und Tomaten waschen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, den zarten Strunk in Stücke schneiden. Käse reiben, mit Schmand und 4 Eiern verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Quiche backen:

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Quicheform mit Öl einfetten und den Teig hineindrücken. 10 Min. vorbacken, dann Brokkoli und Tomaten auf dem Quicheboden verteilen und mit dem Schmand-Käse-Mix übergießen. Quiche weitere 40 Min. backen.

TIPP

Die Quiche schmeckt auch kalt hervorragend. Kurz vor Ende der Backzeit 1 Handvoll gehackte Haselnüsse über die Quiche geben – das macht sie besonders knusprig. Für eine leuchtend grüne Brokkoli-Schicht den Brokkoli vor dem Backen etwa 2 Min. in heißem Wasser blanchieren. So behält er seine frische Farbe und wird im Ofen nicht braun.

Rotkohl-Apple-Suppe

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 300 g Rotkohl
- 1 süßer Apfel
- 2 rote Zwiebeln
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 TL Alnatura Ras el Hanout*
- 50 ml Alnatura Sojacreme Cuisine*
- 50 g Walnuskerne
- 2 ½ EL Bratöl
- 700 ml Wasser
- 1 Würfel Gemüsebrühwürfel
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Rotkohl putzen und hobeln oder in feine Streifen schneiden. Apfel, eine Zwiebel und Süßkartoffel schälen und würfeln. 2 EL Brat- und Backöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel ca. 3 Min. glasig dünsten, restliches Gemüse und den Apfel hinzufügen und nochmals 5 Min. mitbraten.

2. Gemüse köcheln lassen:

Mit 700 ml Wasser einen Gemüsebouillon nach Packungsanleitung anrühren. Diesen mit in den Topf gießen, alles aufkochen lassen und ca. 20–30 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit die übrige Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Mit 1 TL Bratöl sowie einer Prise Zucker in einer beschichteten Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze karamellisieren. Anschließend beiseitestellen.

3. Pürieren und servieren:

Den Topfinhalt mit einem Pürierstab auf höchster Stufe cremig mixen. Ras el Hanout, Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken und noch einmal kurz durchmixen. Anschließend Suppe auf zwei Tellern verteilen und Walnüsse, karamellierte Zwiebel und Cuisine darübergerben.

TIPP

Ein wenig gemahlener Zimt unterstreicht das Aroma auf ideale Weise. Die Walnüsse könnt ihr durch gegarte Maronen ersetzen und die Suppe mit frischem Dill dekorieren.