

Moin Family Mealplan

27.10. - 02.11.



MONTAG

Kräuter-Hummus mit Ofen-
Kürbisspalten und crunchy
Cashews
⌚ 40 Min.



DIENSTAG

Herbstbowl mit
Mandeldressing
⌚ 25 Min.



MITTWOCH

Fischfilet mit Mandel-Kräuter-
Kruste
⌚ 1 Std. 15 Min.



DONNERSTAG

Udon-Nudeln in Tahinsauce
⌚ 20 Min.



FREITAG

Kuku Sabzi
⌚ 33 Min.



SAMSTAG

Flammkuchen mit Pilzen und
Camembert
⌚ 1 Std. 5 Min.



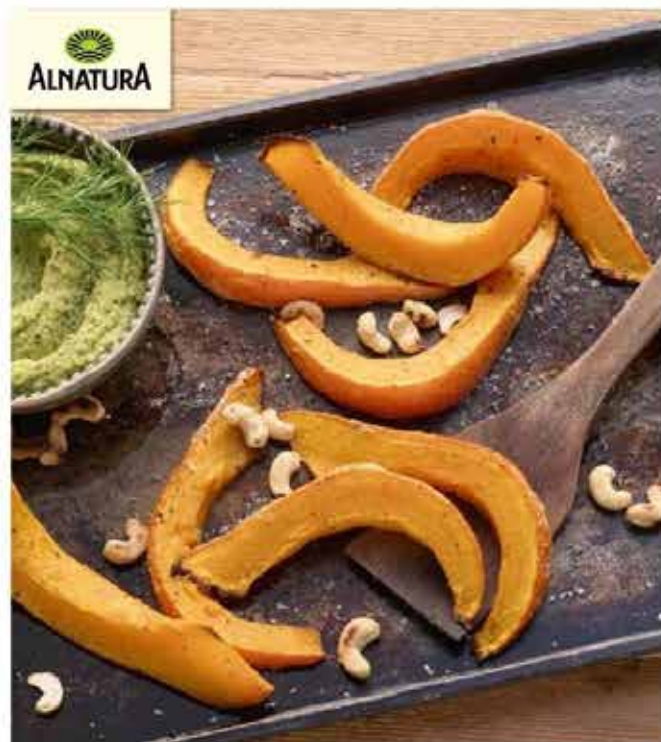
SONNTAG

Erdnusshähnchen
mit Datteln
⌚ 25 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Kräuter-Hummus mit Ofen-Kürbisspalten und crunchy Cashews

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 80 g Cashewkerne
- 400 g Alnatura Kichererbsen*
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 handvoll Dill
- 1 handvoll Petersilie
- 2 EL Alnatura Tahin*
- Saft einer Zitrone
- 6 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Salz
- 2 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kürbisspalten zubereiten:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, in Spalten schneiden und mit 4 EL Olivenöl, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech 25 Min. backen.

2. Cashews rösten:

Inzwischen Cashews grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie goldbraun sind, und beiseitestellen.

3. Kräuter-Hummus zubereiten und alles anrichten:

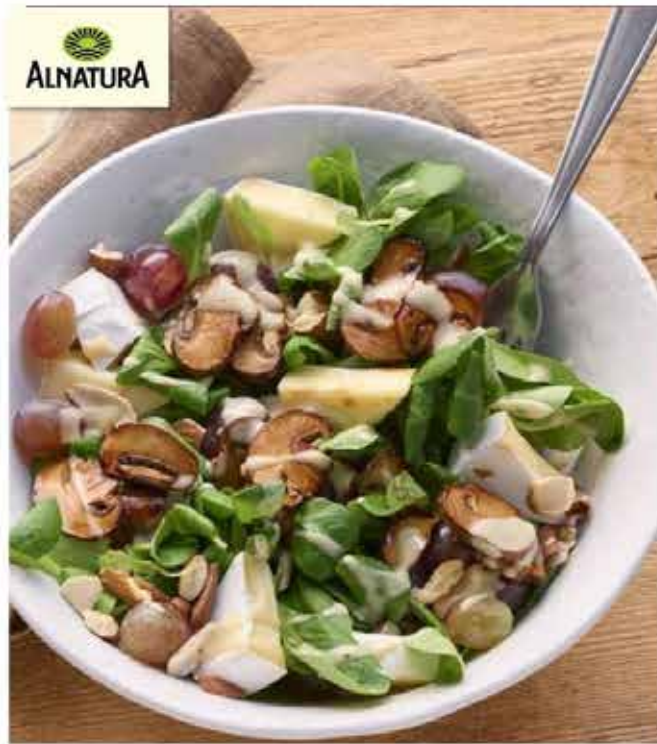
Kichererbsen abgießen und abspülen, Knoblauch schälen, Kräuter waschen und trocken schütteln. Alles mit Tahin, Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer pürieren. Hummus auf einem Teller verstreichen, Kürbisspalten darauflegen und mit gerösteten Cashews toppen.

TIPP

Für eine cremigere Konsistenz des Hummus etwas eiskaltes Wasser hinzugeben.

Herbstbowl mit Mandeldressing

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



ZUTATEN - FÜR 2 SCHALEN

- 80 g Feldsalat
- 200 g rote Weintrauben
- 100 g Bergbauern-Weichkäse
- 20 g geröstete Mandeln
- 160 g Pilze
- 1 EL Alnatura Dattelsirup*
- 3 TL weißes Alnatura Mandelmus*
- 2 TL Alnatura Weißweinessig*
- 1 TL Alnatura Olivenöl*
- ½ TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Salatzutaten vorbereiten und mischen:

Feldsalat waschen und trocknen, Trauben waschen, Weichkäse in Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen. Mandeln grob hacken und über den Salat geben.

2. Pilze karamellisieren:

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl auf hoher Stufe anbraten, bis sie Wasser ziehen und weicher werden. Dattelsirup hinzugeben und so lange rühren, bis sich Pilze und Sirup gut vermischt haben. 5 Min. karamellisieren, abkühlen lassen und zum Salat geben.

3. Dressing zubereiten:

Für das Dressing Mandelmus und Weißweinessig mit 1 TL Öl und 8 TL Wasser glatt rühren und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit dem Salat vermengen.

TIPP

Statt Champignons könnt ihr auch andere Pilze der Saison verwenden.

Fischfilet mit Mandel-Kräuter-Kruste

🕒 Vorbereitungszeit: 50 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Zanderfilet, tiefgekühlt
- 10 g Petersilie
- 10 g Schnittlauch
- 10 g Dill
- 30 g geröstete Mandeln
- 50 g Panko
- 2 Eier
- ½ Stück Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- ½ TL Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Fisch vorbereiten:

Zander 30 Min. antauen lassen, gegebenenfalls die Haut entfernen und Filets trocken tupfen. Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen, mit etwas Öl bepinseln und Filets darauf auslegen.

2. Kruste herstellen und Fisch garen:

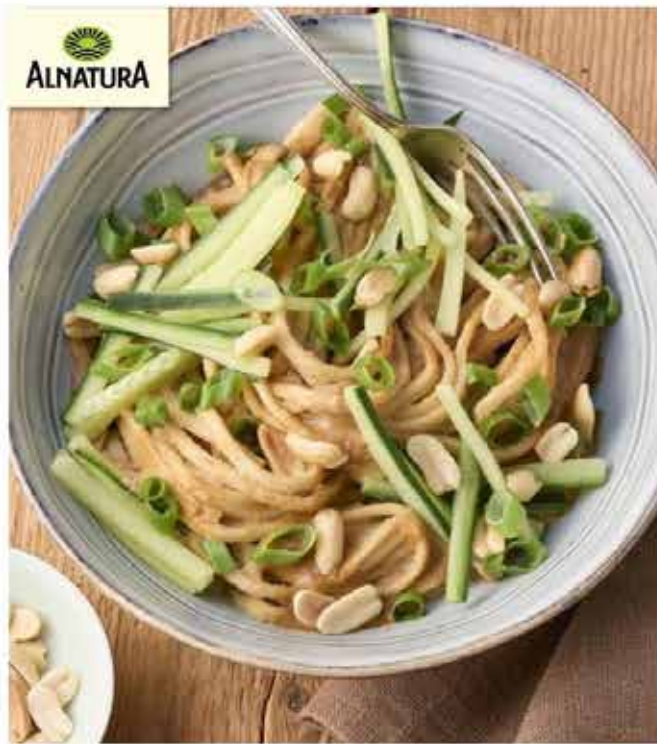
Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, Mandeln ebenfalls hacken. Mit Panko, Eiern, Zitronensaft sowie etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer recht trockenen Masse vermengen. Auf den Filets verteilen und für 25 Min. in den Ofen geben, bis die Kruste goldbraun und der Fisch gut gegart ist.

TIPP

Schmeckt super zu Süßkartoffelstampf und einem grünen Salat. Als Fisch kann jedes helle Fischfilet verwendet werden, zum Beispiel auch Pangasius oder Tilapia.

Udon-Nudeln in Tahinsauce

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Udon-Nudeln
- ½ Stück Salatgurke
- 2 Stück Frühlingszwiebeln
- 100 g Alnatura Tahin*
- 4 EL Alnatura Shoyu-Sojasauce*
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Alnatura geröstetes Sesamöl*
- 40 g Erdnüsse geröstet und gesalzen
- 6 EL Wasser
- 2 TL Zucker

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Gurke waschen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Sauce anrühren:

In einem Topf Tahin, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, 6 EL Wasser und 2 TL Zucker verrühren und leicht erhitzen, aber nicht aufkochen.

3. Servieren:

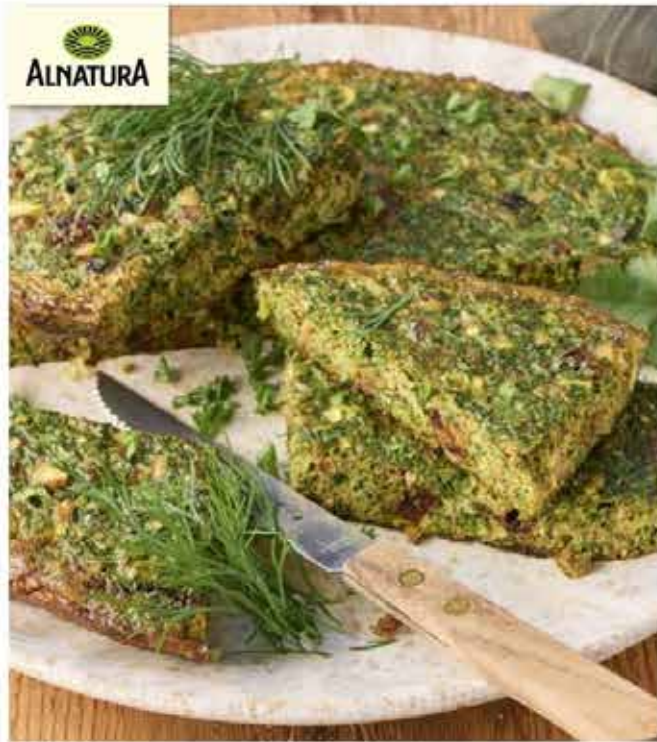
Die Nudeln mit der Sauce vermischen, auf 2 Teller verteilen und mit Gurke, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen toppen.

TIPP

Für Mitesser die es gerne etwas schärfer mögen ergänzt etwas Chiliöl das Gericht perfekt.

Kuku Sabzi

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 18 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Dill
- 4 Frühlingszwiebeln
- 40 g Walnusskerne
- 40 g Cranberries
- 6 Eier
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Salz
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Walnüsse und Cranberrys klein hacken.

2. Eimasse zusammenrühren und stocken lassen:

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Ei mit Kurkuma, 1 TL Salz und etwas Pfeffer verrühren, dann die anderen Eier und die vorbereiteten Zutaten ebenfalls unterrühren. Eine ofenfeste Pfanne (ø ca. 24 cm) erhitzen, 3 EL Olivenöl darin verteilen und die Eimasse hineingeben. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze 10 Min. stocken lassen.

3. Fertigstellen:

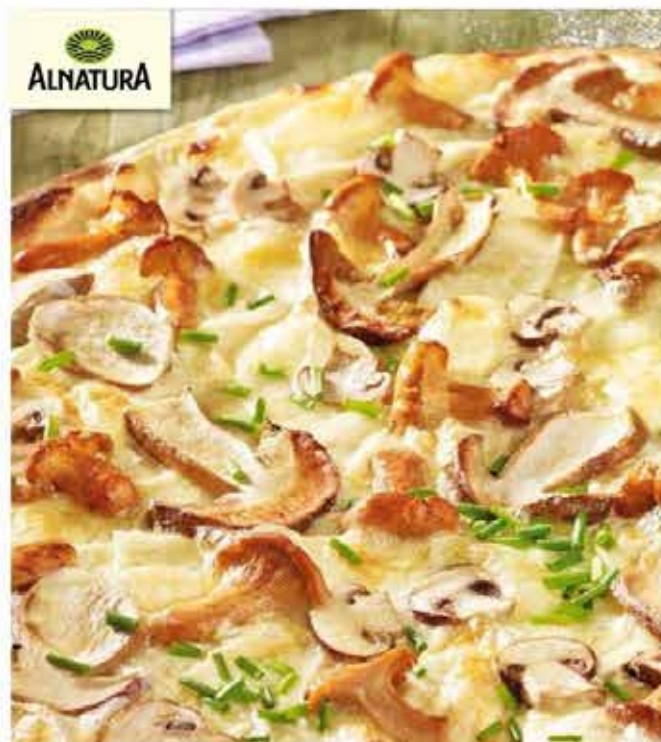
Deckel entfernen und das Omelette 8 Min. im Ofen fertig backen. Kurz abkühlen lassen, dann auf einen großen Teller stürzen.

TIPP

Kuku Sabzi, auf Deutsch Kräuter-Pfannkuchen, ist ein beliebtes Gericht der persischen Küche. Neben der gemahlene Kurkuma kann man auch noch andere Gewürze zufügen, zum Beispiel $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel oder etwas Kardamom.

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 Camembert
- 300 g 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.

Erdnusshähnchen mit Datteln

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Datteln
- 3 EL Alnatura Erdnussmus Crunchy*
- 300 ml Alnatura Kokosmilch*
- 1 EL Alnatura Shoyu-Sojasauce*
- ½ Teelöffel Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und pfeffern. Datteln in kleine Würfel schneiden.

2. Anbraten und Sauce zubereiten:

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Hitze reduzieren, Erdnussmus, Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen, gut verrühren und Dattelstücke unterrühren. Bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen und heiß servieren.

TIPP

Dazu schmecken Basmatireis oder Quinoa sowie frisches Gemüse. Bestreut das fertige Gericht mit frischem Koriander, das bringt zusätzliche Frische und ein feines Aroma.