

Moin Family  
**Mealplan**

10.11. - 16.11.

**MONTAG**Schnelle Schüttelpizza mit  
Tomaten und Spinat

🕒 40 Min.

**DIENSTAG**

Toskana-Nudelpfanne

🕒 20 Min.

12 STD.  
AUFTAUEN  
LASSEN**MITTWOCH**

Überbackener Spaghettikürbis

🕒 58 Min.

**DONNERSTAG**

Brokkoli-Haselnuss-Suppe

🕒 30 Min.

**FREITAG**Mie-Nudeln mit Tofu und  
Erdnuss-Sauce

🕒 25 Min.

**SAMSTAG**Geröstete Karotten-Ingwer-  
Suppe

🕒 30 Min.

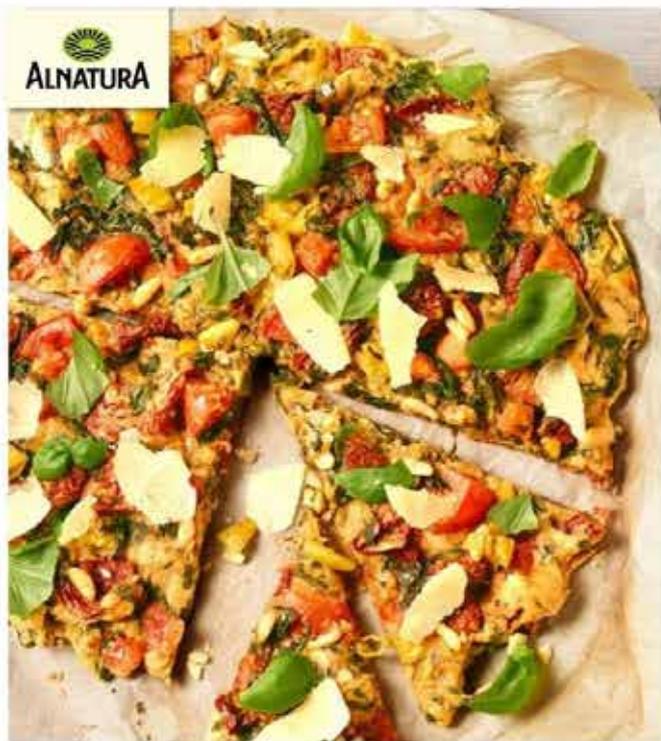
**SONNTAG**Überbackener Chicorée mit  
Schinken

🕒 55 Min.

**DAS BRAUCHEN WIR NOCH**

# Schnelle Schüttelpizza mit Tomaten und Spinat

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



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Alnatura Blattspinat, tiefgekühlt\*
- 2 Tomaten
- 8 Stücke Alnatura getrocknete Tomaten, in Öl\*
- 4 Stück eingelegte Alnatura Peperoni\*
- 150 g Alnatura Weizenmehl Type 550\*
- 50 g Alnatura Dinkelmehl Type 1050\*
- 100 ml Wasser
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 4 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter (4 g)
- 50 g Pinienkerne
- 2 Prisen Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 25 g Parmesan
- 10 Blätter Basilikum

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Spinat auftauen und Ofen vorheizen:

Spinat in einem Sieb über der Spüle auftauen lassen und ausdrücken, dann in eine Schüssel zupfen. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

### 2. Tomaten und Peperoni schneiden:

Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und Tomaten fein würfeln. 1 EL Tomaten beiseitestellen. Die getrockneten Tomaten und die Peperoni klein schneiden.

### 3. Teig zubereiten:

Spinat, frische und getrocknete Tomaten, Peperoni, Weizenmehl, Dinkelmehl, Wasser, Hefe, Olivenöl, getrocknete italienische Kräuter, Pinienkerne, Salz und Pfeffer in eine verschließbare Schüssel geben und den Deckel aufsetzen. Die Zutaten so lange kräftig durchschütteln, bis sie sich zu einem festen Teig vermengt haben.

### 4. Pizza im Ofen backen:

Das Backblech fetten, den Teig darauf geben und kreisrund formen. Im Ofen (Mitte) 15 Minuten backen.

### 5. Pizza belegen und servieren:

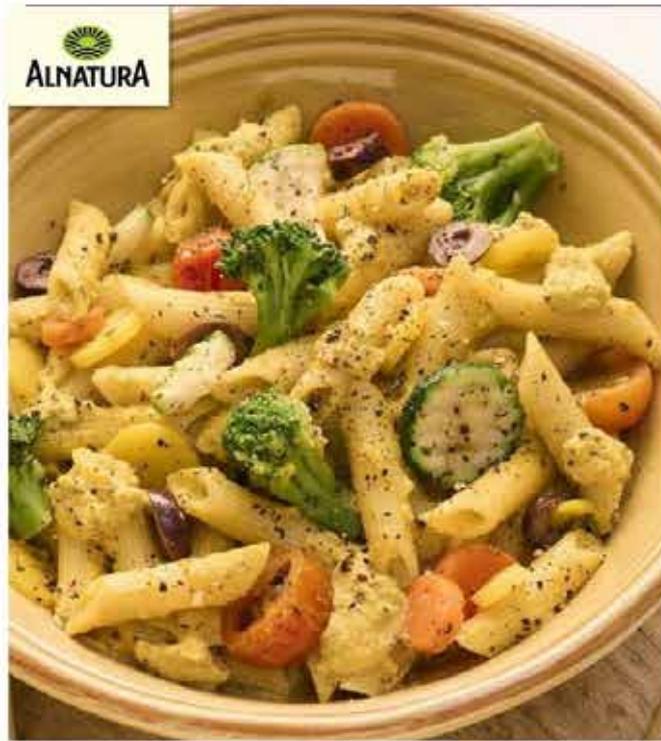
Inzwischen den Parmesan in Scheiben hobeln, die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Die Schüttelpizza mit restlichen Tomaten, Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

## TIPP

Hier wird der Teig nicht geknetet, sondern in einer verschlossenen Schüssel kräftig geschüttelt.

# Toskana-Nudelpfanne

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 450 g Alnatura Gemüsepfanne Art Toskana\*
- 200 g Schlagsahne
- 300 g Penne Rigate
- ½ Teelöffel Salz

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Gemüsepfanne andünsten und pürieren:

Gemüsepfanne nach Packungsanweisung zubereiten und die Hälfte mit Sahne in einem Mixer cremig pürieren.

### 2. Nudeln kochen und servieren:

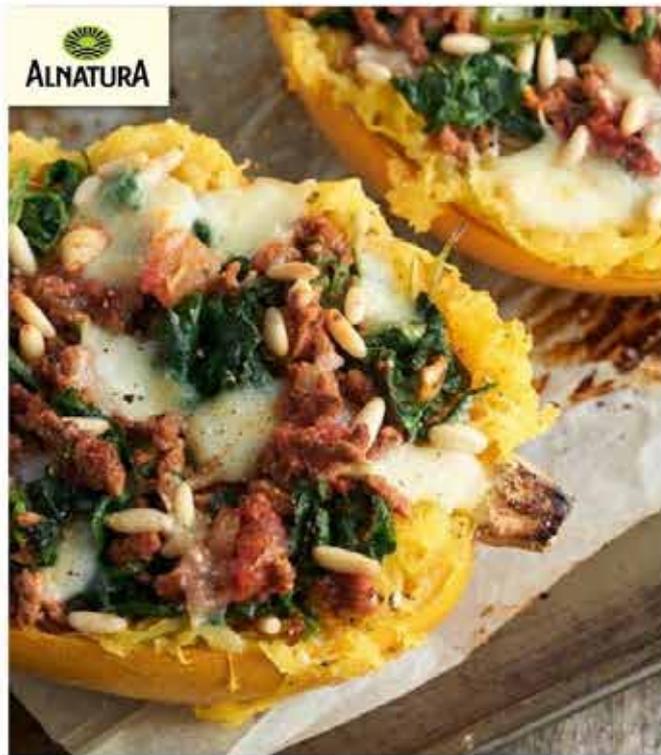
Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und mit der Sauce und dem restlichen Gemüse vermischen, salzen und servieren.

## TIPP

Gebt 1-2 EL Nudelwasser zur Sauce, dadurch verbindet sie sich besser mit den Nudeln. Am besten sofort verzehren, da die Sauce sonst an Konsistenz verliert. Nach Belieben mit Parmesan servieren.

# Überbackener Spaghettikürbis

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 12 Std. 50 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Hackfleisch, tiefgekühlt
- 1 Spaghettikürbis
- 50 g Parmesan
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 350 g Alnatura Tomatensauce Kräuter\*
- 225 g Blattspinat, tiefgekühlt
- 50 g Mozzarella, gerieben
- 2 EL Pinienkerne
- 3 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Hackfleisch über Nacht im Kühlschrank auftauen. Am nächsten Tag Kürbis der Länge nach halbieren und Kerne herauskratzen. Kürbis-Innenseiten mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im Ofen bei 180 °C Umluft 30–40 Min. backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Grana Padano fein reiben.

### 2. Hackfleischmischung herstellen:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch 3 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, dann Zwiebel und Knoblauch zugeben und weitere 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensauce und Blattspinat dazugeben und 5 Min. köcheln lassen, dann die Hälfte des Grana Padano untermischen.

### 3. Kürbis überbacken:

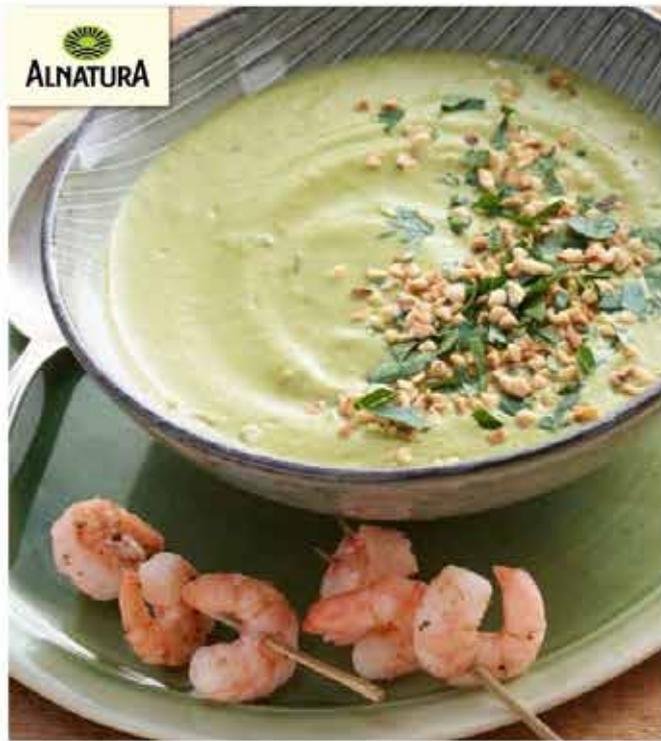
Das Innere der Kürbishälften mithilfe einer Gabel „kratzen“, sodass Spaghetti-ähnliche Fäden entstehen. Hackfleischmischung auf den beiden Hälften verteilen, dann mit restlichem Parmesan, geriebenem Mozzarella und Pinienkernen bestreuen. Kürbis im Ofen 8 Min. überbacken.

## TIPP

Der Spaghettikürbis ist perfekt für kleine Küchenentdecker! Lasst euer Kind nach dem Backen mit einer Gabel das Fruchtfleisch herauskratzen – dabei entstehen die typischen „Kürbismudeln“, was für Kinder richtig faszinierend ist.

# Brokkoli-Haselnuss-Suppe

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



 ALNATURA

## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Brokkoli
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Reissirup
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL Haselnussmus
- 1 EL Alnatura Bratöl\*
- 2 EL Gemüsebrühe
- 400 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Brokkoli, Knoblauch, Zwiebel und Petersilie waschen, schneiden und beiseitestellen:

Brokkoli waschen, Röschen zerteilen, Strunk in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, fein hacken und beiseitestellen.

### 2. Brokkoli, Knoblauch und Zwiebelstücke andünsten, mit Brühe und Reissirup ablöschen:

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Brokkoli, Knoblauch und Zwiebelstücke hineingeben und 5 Min. bei  $\frac{3}{4}$  Hitze andünsten. 2 EL Gemüsebrühpulver und Reissirup hinzufügen, umrühren und mit 400 ml heißem Wasser ablöschen. 15 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

### 3. Haselnüsse anrösten:

Inzwischen Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne bei  $\frac{3}{4}$  Hitze anrösten, bis sie sich braun färben und zu duften beginnen.

### 4. Suppe pürieren, abschmecken und servieren:

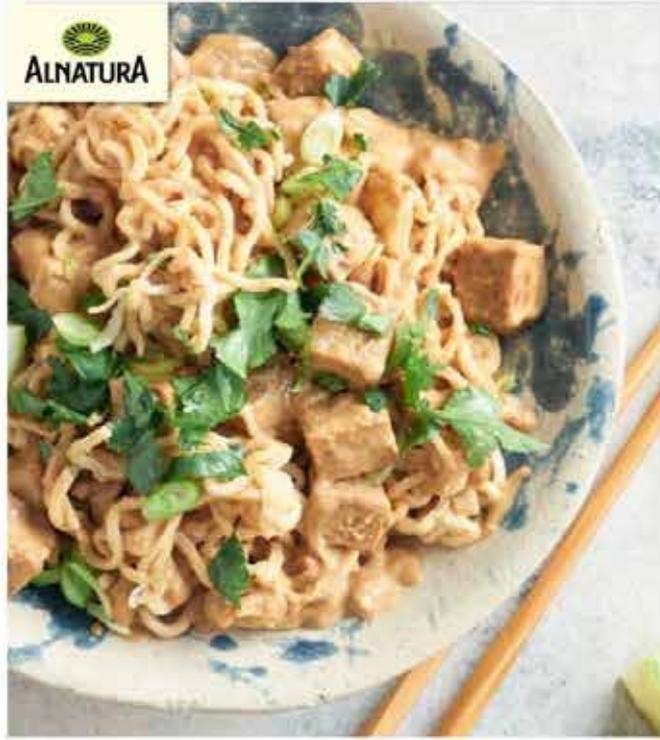
Brokkolisuppe vom Herd nehmen und das Nussmus sowie  $\frac{3}{4}$  der Petersilie einrühren. Mit einem Pürierstab glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 2 Teller verteilen und mit den gehackten Nüssen und Petersilie garniert genießen.

## TIPP

Zu der Suppe passen, für die großen Esser, auch gebratenene Garnelen-Spieße.

# Mie-Nudeln mit Tofu und Erdnuss-Sauce

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



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Alnatura Mie-Nudeln\*
- 200 g Alnatura Tofu natur\*
- 2 EL Alnatura Shoyu-Sojasauce \*
- 3 EL Alnatura Erdnussmus Crunchy\*
- 1 EL Alnatura Bratöl\*
- 150 g Wasser

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Nudeln zubereiten:

Mie-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, anschließend abtropfen lassen.

### 2. Tofu braten und servieren:

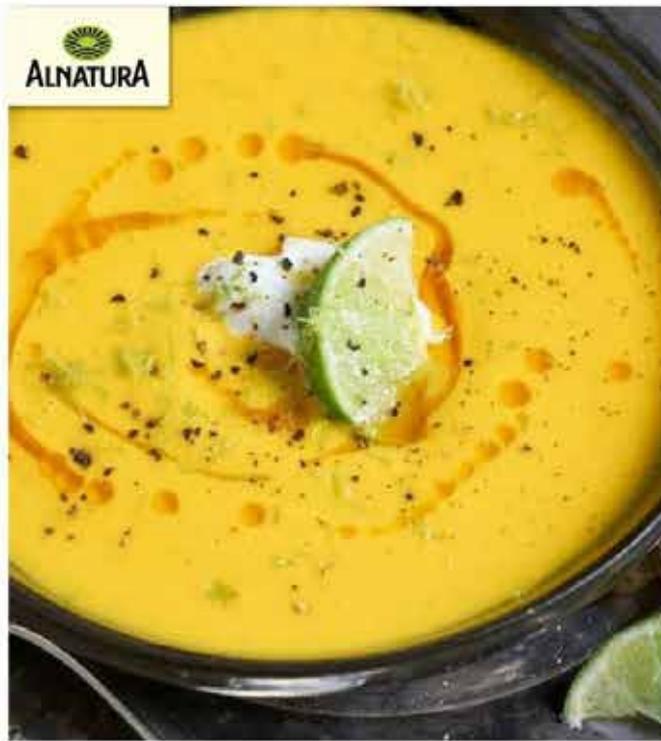
Tofu trocken tupfen und in 1 cm große Stücke würfeln. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu darin von allen Seiten bei voller Hitze 8 Min. goldbraun anbraten, Hitze halbieren und mit Sojasauce ablöschen. Erdnussmus und 150 ml Wasser einrühren und bei Restwärme ziehen lassen. Nudeln dazugeben, unterheben und servieren.

## TIPP

Für ein zitronig-frisches Aroma ein Bund Koriander waschen, hacken und über das fertige Gericht geben sowie eine geviertelte Limette dazu reichen.

# Geröstete Karotten-Ingwer-Suppe

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Möhren
- 1 große Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 30 g Ingwerwurzel
- 1 Limette
- 180 g vegane Crème fraîche Alternative
- 4 TL Chili-Ölivenöl
- 2 EL Alnatura Bratöl\*
- 3 TL Gemüsebrühe
- 800 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Gemüse vorbereiten und garen:

Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Karotten vierteln, Zwiebel und Ingwer in ca. 1 cm dicke Stücke oder Ringe schneiden, Knoblauchzehen ganz lassen. Alles gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, 2 EL Brat- und Backöl darübergeben und das Ganze bei 200 °C Umluft 20 Min. im Ofen garen.

### 2. Weitere Zutaten vorbereiten:

Inzwischen aus 3 TL Gemüsebrühpulver und 800 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Von der Limette die Schale fein abreiben, Limette halbieren, 4 schmale Spalten abschneiden und zum Dekorieren beiseitelegen, restliche Limette auspressen.

### 3. Suppe zubereiten und anrichten:

Ofengemüse in einen Topf geben und mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen. Limettensaft und Crème-fraîche-Alternative hinzufügen – dabei etwas zum Garnieren zurückbehalten – und alles mit einem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf 4 Schalen verteilen und mit Chili-Öl, Limettenschale und –spalten, Pfeffer sowie einem Klecks Crème-fraîche-Alternative toppen.

## TIPP

Geröstete Mandeln oder Kokoschips können die fertige Suppe zusätzlich abrunden, auch etwas Koriandergrün passt hervorragend.

# Überbackener Chicorée mit Schinken

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Chicorée
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Süßrahmbutter
- 100 g Gruyère
- 200 g Hinterschinken, gekocht
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL Alnatura Dinkelmehl Type 630\*
- 1 l Wasser
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Chicorée kochen:

Chicorée waschen, äußere Blätter gegebenenfalls entfernen und mit einem kleinen Messer den Strunk an der Unterseite kegelförmig rausschneiden, ohne dass der Chicorée zerfällt. Rundum mit Zitronensaft einreiben. In einem Topf aus 1 l Wasser und 2 EL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten, Butter und 1 TL Zucker sowie Chicorée hinzufügen, aufkochen lassen und 20 Min. mit Deckel bei niedriger Hitze köcheln lassen.

### 2. Mit Schinken umwickeln und gratinieren:

Gruyère fein reiben. Chicorée aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen. Jeden Chicorée mit 2 Scheiben Schinken umwickeln und in eine Auflaufform legen. Sahne mit Mehl, etwas Salz und Pfeffer und 2/3 des Käses verrühren und über den Chicorée gießen. Den restlichen Käse darüberstreuen. Im Ofen bei 200 °C Umluft 25 Min. backen.

## TIPP

Da Chicorée leicht bitter schmeckt, könnt ihr gemeinsam ausprobieren, ob etwas Honig in der Sauce den Geschmack milder und kindgerechter macht.