

Moin Family Mealplan

17.11. - 23.11.



MONTAG

Blitz-Champignon-Gnocchi aus dem Ofen

🕒 15 Min.



DIENTAG

Deftige Apfel-Lauch-Penne

🕒 30 Min.



MITTWOCH

Kürbisbrötchen

🕒 2 Std. 55 Min



DONNERSTAG

One Pan mit Quinoa, Erbsen, Linsen und Bohnen

🕒 35 Min.



FREITAG

Belegte Reiswaffeln Sushi-Art

🕒 10 Min.



SAMSTAG

Kartoffel-Steinpilz-Suppe

🕒 1 Std. 30 Min.



SONNTAG

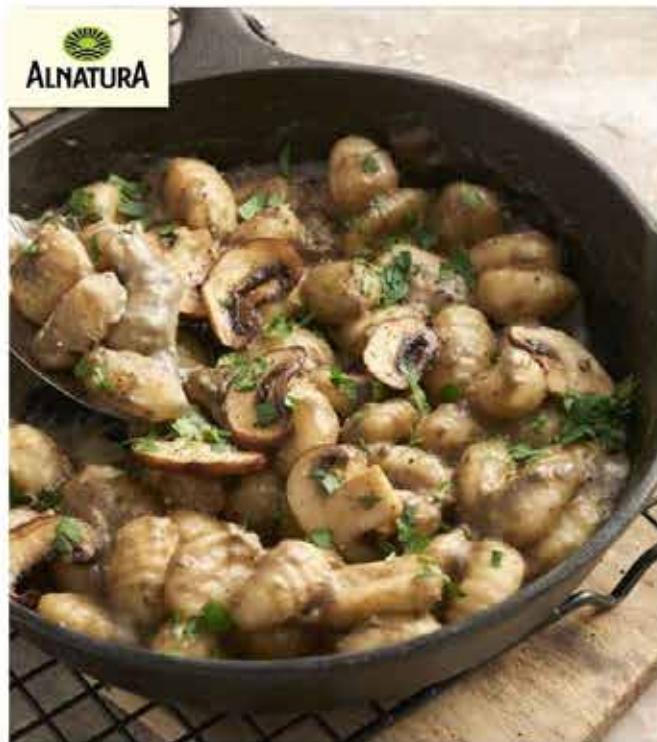
Polpette

🕒 40 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Blitz-Champignon-Gnocchi aus dem Ofen

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 10 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 125 g Champignon-Pastete
- 400 g Gnocchi
- 100 ml Alnatura Hafercreme Cuisine*
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten in die Auflaufform geben:

Pastete in die Mitte einer Auflaufform geben. Gnocchi darum herum verteilen, Hafer-Cuisine darübergeben.

2. Backen und servieren:

Bei 200 °C Umluft 10 Min. im Ofen backen. Herausnehmen, mit 2 Prisen Salz und Pfeffer abschmecken, noch in der Form die Gnocchi mit der Sauce vermengen und servieren.

TIPP

Etwas mehr Frische? Pinselt die Auflaufform mit 1 EL Brat- und Backöl ein. Schneidet 150 g frische Champignons in Scheiben und gebt sie mit in die Form. Nach dem Backen alle Zutaten durchmischen. Etwas gezupfte Petersilie darüber, fertig!

Deftige Apfel-Lauch-Penne

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Alnatura Penne*
- 175 g Räuchertofu
- 3 Stangen Lauch
- 2 Äpfel
- 2 EL Alnatura Bratöl*
- 3 EL Alnatura braunes Mandelmus*
- 200 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Tofu abtropfen lassen, abtupfen und fein würfeln. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Einen kleinen Teil des dunklen Grüns hacken und beiseitestellen. Äpfel ebenfalls waschen, entkernen und würfeln.

2. Zutaten anbraten:

Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Tofu bei voller Hitze 7 Min. scharf anbraten, gelegentlich wenden. Lauch dazugeben und 5 Min. weiterbraten. Äpfel und Nudeln dazugeben, auf mittlere Hitze reduzieren und weitere 5 Min. braten.

3. Sauce anrühren und Penne servieren:

In einem Schälchen Mandelmus mit Wasser, Gemüsebrühpulver und Kurkuma vermengen und die Sauce in die Pfanne geben. Hitze herunterschalten und 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Lauchgrün garniert servieren.

TIPP

Lasst euer Kind beim Apfelwürfeln oder Sauce-Anrühren helfen – das klappt super mit einem kleinen Schneidbrett oder Schneebesen.

Kürbisbrötchen

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



ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 1 TL Kardamomsamen
- 190 ml Volldrink
- 460 g Alnatura Dinkelmehl Type 630*
- 2 EL Rübenzucker
- 1 Packung Trockenhefe
- 50 g Margarine
- ½ TL Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kürbis rösten:

Kürbis waschen, putzen und in Stücke schneiden. Im Ofen bei 180 °C Umluft 20 Min. rösten. Komplette auskühlen lassen, dann mit einem Pürierstab pürieren oder mit einer Gabel fein zerdrücken.

2. Teig zubereiten:

Kardamomsaat in einem Mörser zerstoßen, 180 ml Volldrink in einem Topf etwas erwärmen. In einer Schüssel 450 g Dinkelmehl mit Kardamom, Rübenzucker, Hefe und ½ TL Salz vermischen, dann Kürbispüree, lauwarmen Volldrink und Margarine dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine 8 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. 1 Std. abgedeckt ruhen lassen.

3. Teiglinge formen und backen:

Den Teig in 8 Stücke teilen und jeden Teigling auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen. Jeweils ein ca. 80 cm langes Küchengarn so um einen Teigling wickeln, dass er in 8 Abschnitte unterteilt wird. Dabei den Teigling nicht zu sehr einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und erneut 30 Min. ruhen lassen. Die Brötchen mit etwas Volldrink bestreichen und im Ofen ca. 25 Min. bei 180 Grad Umluft goldbraun backen.

TIPP

Einfach mit Marmelade bestreichen oder als Burger Bun verwendet – die veganen Kürbisbrötchen sind vielseitig einsetzbar!

One Pan mit Quinoa, Erbsen, Linsen und Bohnen

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Bunter Alnatura Quinoa*
- 400 ml Wasser
- 1 Glas weiße Alnatura Kichererbsen*
- 1 Glas Alnatura Kidneybohnen *
- 1 Dose Braune Linsen
- 1 Glas Alnatura Erbsen & Möhren*
- ½ EL Currypulver
- 1 TL gemahlener Ingwer
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Zitrone, Saft
- 2 EL Alnatura natives Kokosöl*
- 4 EL Alnatura Cashewmus*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Quinoa und Gemüse vorbereiten:

Quinoa in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Quinoa zusammen mit dem Wasser in eine tiefe Pfanne geben. Kichererbsen, Bohnen, Linsen sowie Erbsen und Möhren in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und ebenfalls in die Pfanne geben.

2. Quinoa und Gemüse garen:

Quinoa-Gemüse-Mischung mit Curry, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen, alles zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Gelegentlich umrühren.

3. Kräuter und Zitrone vorbereiten:

Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

4. Pfannengericht fertigstellen:

Gegen Ende der Garzeit die Hitze erhöhen, Kokosöl, Frühlingszwiebeln und Zitronensaft hinzugeben und den Pfanneninhalt kurz anbraten. Dann die Cashewcreme unterrühren und die Pfanne mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP

Wenn ihr für kleine Kinder kocht, könnt ihr Curry und Ingwer zunächst weglassen oder nur ganz wenig davon verwenden.

Belegte Reiswaffeln Sushi-Art

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- ¼ Salatgurke
- ½ Avocado
- 185 g Thunfisch
- 4 Stück Alnatura Reiswaffeln*
- 100 g Alnatura Frischkäse Natur*
- 4 TL Alnatura Sojasauce*
- 4 TL Schwarzer Sesam
- 4 TL Nori-Flocken

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Salatgurke waschen, 12 Scheiben herunterschneiden. Avocado entkernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Thunfischsaft vorsichtig abgießen.

2. Waffeln belegen:

Reiswaffeln großzügig mit Frischkäse bestreichen. Erst Gurken-, dann Avocadoscheiben darauflegen, mit Sojasauce beträufeln. Thunfisch darauf verteilen, mit Sesam und Noriflocken toppen.

TIPP

Die Waffeln schmecken auch vegetarisch ohne Thunfisch. Für noch mehr Frische auf der Waffel passen feine Karotten- und Paprikastifte sehr gut dazu.

Kartoffel-Steinpilz-Suppe

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 900 ml Gemüsebouillon
- 40 g getrocknete Steinpilze
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 50 g Süßrahmbutter
- ½ TL Salz
- 8 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 300 g Schlagsahne
- 3 Stiele Kerbel
- 4 TL Alnatura Leinöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Steinpilzbrühe zubereiten:

Die Brühe in einem Topf aufkochen, die Steinpilze zugeben und 1 Stunde im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Die eingeweichten Pilze in ein feines Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen. Die Steinpilze leicht ausdrücken und klein hacken, 1 EL gehackte Pilze beiseitelegen.

2. Suppe kochen:

Zwiebel und Kartoffeln schälen und fein würfeln. In einem großen Topf Butter zerlassen, Zwiebelwürfel und Steinpilze zugeben und für ca. 3 Minuten anschwitzen. Kartoffelwürfel zugeben und für 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren farblos mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der aufgefundenen Brühe ablöschen und für ca. 10 Minuten offen auf kleiner Stufe köcheln lassen.

3. Suppe fertigstellen und servieren:

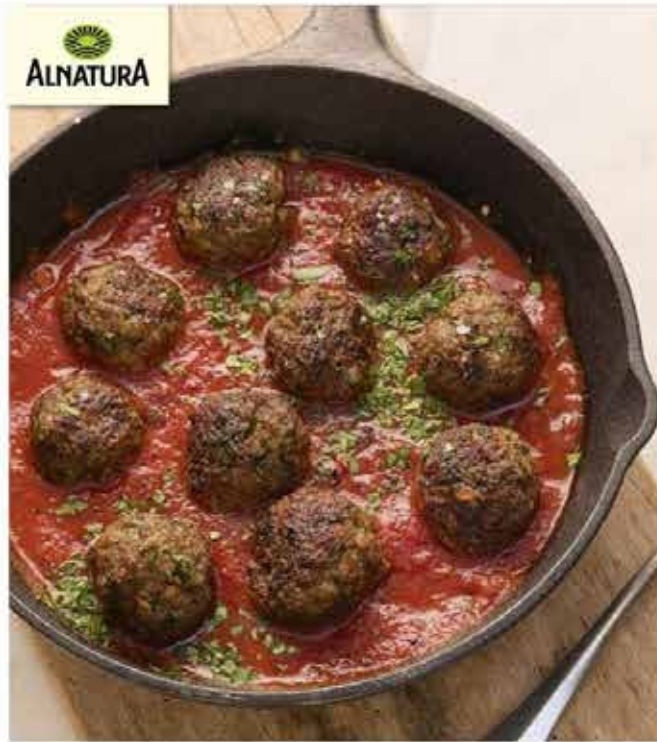
Kerbel waschen und fein zerzupfen. Dann die Sahne zur Suppe gießen und einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit einem Mixstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf Teller verteilen, mit restlichen Steinpilzen und Kerbel bestreuen und mit Leinöl beträufelt servieren.

TIPP

Wenn ihr keinen Kerbel bekommt, dann könnt ihr auch einfach Petersilie verwenden.

Polpette

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Bund Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Eier
- 60 g Semmelbrösel
- 50 g Pecorino
- 320 g Rinderhackfleisch
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten und vermengen:

Petersilie waschen, Knoblauch schälen und beides fein hacken. Eier verquirlen. Alles mit Semmelbröseln, Pecorino und Hackfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Bällchen formen und anbraten:

Die Masse zu kleinen Bällchen formen und in 2 EL Olivenöl von jeder Seite 5 Min. kräftig anbraten. Hitze reduzieren und fertig garen.

TIPP

Polpette schmecken besonders gut, wenn sie nach dem Anbraten noch in einer Tomatensauce leicht geschmort werden. Für eine vegetarische Variante statt des Hackfleischs 2 Auberginen würfeln und 15 Min. in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen, gut ausdrücken und im Mixer fein pürieren. Mit den restlichen Zutaten zu Bällchen formen, dabei aber die doppelte Menge an Semmelbröseln verwenden.