

24.11. - 30.11.

Moin Family Mealplan



MONTAG

Bulgursalat mit Zucchini und Trauben

🕒 15 Min.



DIENTAG

Blitz-Burritos

🕒 30 Min.



MITTWOCH

Apfelkompott mit Vanillesoße

🕒 35 Min



DONNERSTAG

Schnelle Minestrone

🕒 20 Min.



FREITAG

Rote-Bete-Salat mit gerösteten Kichererbsen

🕒 30 Min.



SAMSTAG

Arabische Bulgur-Hackfleisch-Rauten aus dem Ofen

🕒 1 Std. 10 Min.



SONNTAG

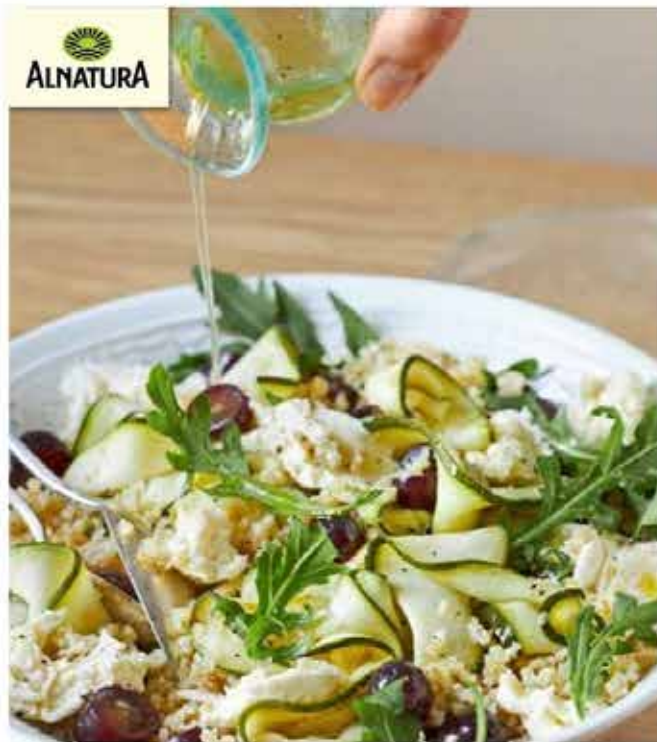
Grünes Thai-Curry

🕒 40 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Bulgursalat mit Zucchini und Trauben

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 kleine Zucchini
- 3 EL Wasser (für das Dressing)
- 3 EL Zitronensaft
- 100 g Alnatura Bulgur*
- 240 ml Wasser
- 125 g Alnatura Mozzarella*
- 40 g Rucola
- 80 g rote Weintrauben, kernlos
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 EL Alnatura Blütenhonig*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Bulgur garen:

Bulgur mit Wasser und ¼ TL Salz in einem Topf aufkochen. Anschließend 10 Min. auf kleiner Stufe und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

2. Restliche Zutaten vorbereiten:

Inzwischen Mozzarella abtropfen lassen und fein zerpfeifen. Rucola waschen, abtropfen lassen, gegebenenfalls harte Stängel entfernen. Trauben waschen und halbieren, eventuelle Kerne entfernen.

3. Dressing zubereiten und Salat fertigstellen:

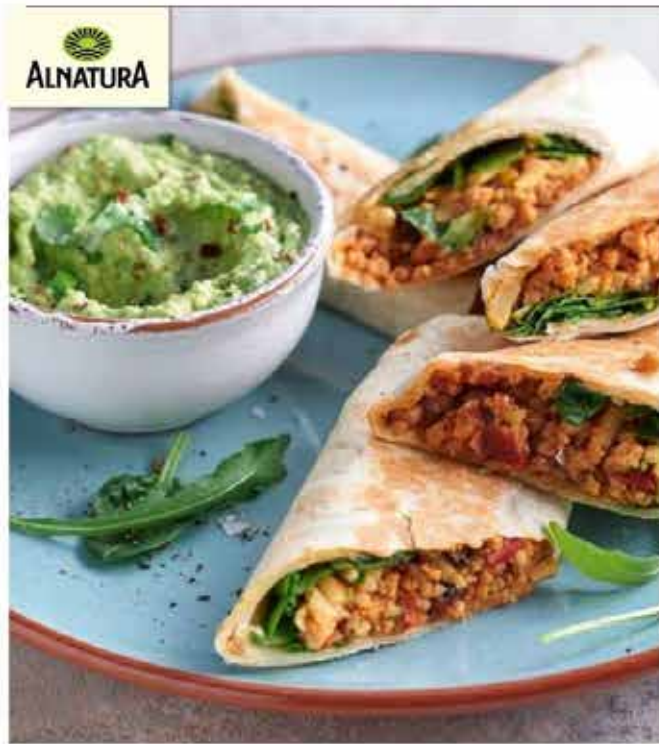
Von den eingelegten Zucchini (Alternativ: 3 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser, 1 kleine spiralisierte Zucchini) 6 EL Sud abnehmen und in einer Schüssel mit Olivenöl, Blütenhonig und ¼ TL Salz verquirlen. Bulgur zugeben und alles miteinander verrühren. Eingelegte Zucchini leicht abtropfen lassen und mit Mozzarella, Rucola und Trauben zum Bulgur geben. Vorsichtig vermengen, auf Teller verteilen und servieren.

TIPP

Der Bulgursalat schmeckt frisch zubereitet und noch lauwarm ebenso wie gekühlt und gut durchgezogen. Statt Trauben passen auch Aprikosen- oder Birnenstücke in den Salat.

Blitz-Burritos

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g feine Sojaschnetzel
- 100 g Blattsalat
- 250 g Bowl nach mexikanischer Art
- 350 ml Alnatura Tomatensauce Gegrilltes Gemüse*
- 6 Tortilla-Wraps
- 200 g geriebene vegane Käsealternative
- 2 TL Gemüsebrühe
- 450 ml Wasser
- 2 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Sojaschnetzel vorbereiten und Salat waschen:

Aus 2 TL Gemüsebrühpulver und 450 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Sojaschnetzel hinzugeben und 10 Min. quellen lassen. Salat waschen und abtropfen lassen.

2. Sauce zubereiten:

Sojaschnetzel ausdrücken und im Topf in 2 EL Öl scharf anbraten. Bowl-Mischung hinzugeben und 2-3 Min. mit anbraten, dann mit Tomatensauce ablöschen. Saucenglas zur Hälfte mit Wasser befüllen und dieses ebenfalls in den Topf geben. Sauce 5-6 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3. Burritos befüllen und anbraten:

Tortilla-Wraps von beiden Seiten leicht in einer Pfanne erwärmen. Sauce, Reibekäsealternative und Salat gleichmäßig auf den Wraps verteilen. Aufrollen und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze kurz goldbraun rösten. Die fertigen Burritos halbieren, auf einem großen Teller anrichten und servieren.

TIPP

Dazu passt als Dip Guacamole oder eine vegane Frischecreme.

Apfelkompott mit Vanillesoße

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 6 große Boskoop-Apfel, ca. 840 g
- 3 Packungen Alnatura Vanillezucker*
- 1 Messerspitze gemahlener Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 500 ml Vollmilch
- 2 EL Alnatura Rohrohrzucker*
- ½ Packung Vanille-Puddingpulver

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Apfelkompott zubereiten:

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Mit 2 Pck. Vanillezucker, Zimt und Zitronensaft in einem Topf vermischen. Dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.

2. Vanillesauce zubereiten:

400 ml Milch in einen Topf geben, mit Zucker und übrigem Vanillezucker verrühren und zum Kochen bringen. Die restliche Milch mit dem Puddingpulver gut verquirlen und in die kochende Milch rühren. Die Vanillesauce einmal kurz aufkochen lassen und in eine Karaffe füllen.

3. Dessert anrichten:

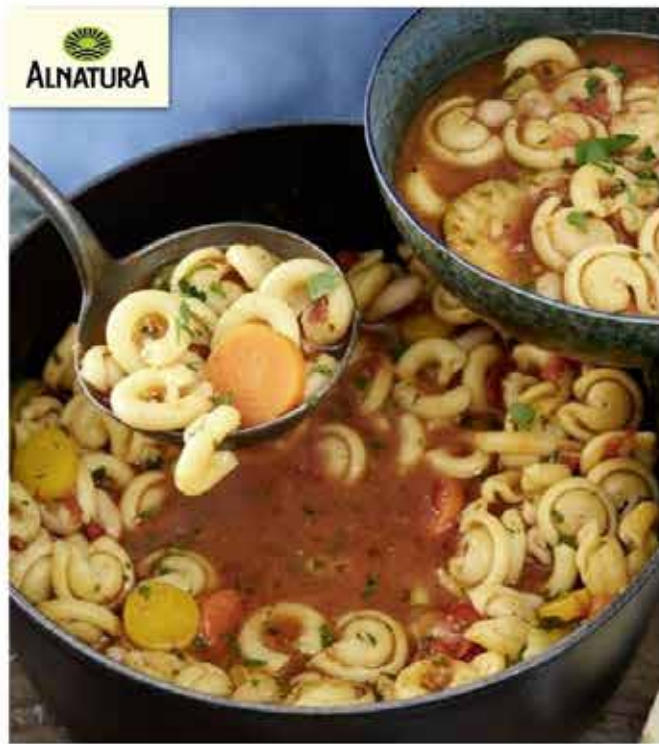
Das Kompott nach Belieben noch warm in Dessertschälchen geben und mit der abgekühlten oder warmen Vanillesauce übergießen.

TIPP

Mit diesem Basisrezept könnt ihr auch andere Früchte zu leckerem Kompott verarbeiten. Probiert es doch einmal mit Birnen oder Pflaumen.

Schnelle Minestrone

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



ZUTATEN - FÜR 6 PORTIONEN

- 3 EL Gemüsebrühe
- 1,5 l Wasser
- 500 g Alnatura Volanti*
- 330 g Alnatura weiße Bohnen
- ½ Bund Petersilie
- 400 g Alnatura Tomatenstücke*
- 450 g Alnatura Gemüsepfanne Art Toskana*
- 130 g Pesto Arrabbiata
- 75 g Parmesan

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Pasta in Gemüsebrühe kochen, weitere Zutaten vorbereiten:

Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten, in einem großen Topf zum Kochen bringen und Volanti dazugeben. Hitze etwas reduzieren, 5 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Bohnen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Petersilie waschen und fein hacken.

2. Gemüse mitkochen und Minestrone fertigstellen:

Nach 5 Min. Tomatenstücke und Gemüsepfanne zu den Volanti geben und verrühren. Nach weiteren 5 Min., wenn die Pasta al dente ist, Herd ausschalten, weiße Bohnen und Petersilie hinzufügen und das Pesto unterrühren.

3. Anrichten:

Suppe auf 6 Schüsseln verteilen und großzügig Parmesan darüberreiben.

TIPP

Statt Pesto Arrabbiata kann grünes Pesto, rotes Pesto oder einfach etwas Frischkäse verwendet werden.

Rote-Bete-Salat mit gerösteten Kichererbsen

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 350 g braune Kichererbsen
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Alnatura Ras el Hanout*
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 Zitrone
- 330 g Alnatura rote Bete*
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kichererbsen vorbereiten:

Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und trocken tupfen. 1 EL Öl in eine Pfanne geben und Kichererbsen bei starker Hitze 2–3 Min. anbraten. Ras el Hanout hinzugeben, bei mittlerer Hitze in der Pfanne weitere 5 Min. schwenken und zur Seite stellen.

2. Gemüse vorbereiten:

Petersilie waschen und grob hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Rote Bete abtropfen lassen, Petersilie, Zitronensaft und 3 EL Öl hinzufügen, alles gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Anrichten:

Zum Schluss die gerösteten Kichererbsen über den Salat geben.

TIPP

Die Flüssigkeit der Kichererbsen nicht wegschütten! Die Aquafaba eignet sich hervorragend, um vegane Schlagcreme herzustellen.

Arabische Bulgur-Hackfleisch-Rauten aus dem Ofen

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 30 STÜCK

- 350 g Alnatura Bulgur*
- 150 g Alnatura Weizengrieß*
- 3 Stück Strauchtomaten
- 2 Stück Zwiebeln
- 1 Stück Gelbe Paprika
- 320 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 4 TL Gewürzmischung Baharat
- 800 ml Wasser
- 3 TL Salz
- 3 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Bulgurschicht vorbereiten:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech einölen. 200 g Bulgur mit Grieß und 2 TL Salz vermischen. 800 ml Wasser zum Kochen bringen, unter den Bulgurmix rühren. Für 15 Min. quellen lassen, weitere 10 Min. abkühlen lassen. $\frac{3}{4}$ der Masse gleichmäßig auf dem gesamten Blech verteilen.

2. Hackfleischmischung herstellen:

Während der Bulgur quillt, Tomaten waschen und fein hacken, Zwiebeln schälen und auf einer Gemüsereibe fein reiben. Beides samt austretender Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Paprika waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Hackfleisch, Tomatenmark, Baharat, 1 EL Salz, 150 g rohen Bulgur sowie das übrige Viertel des Bulgurmix hinzufügen, alles vermischen und die Masse gleichmäßig auf der Bulgurschicht auf dem Blech verteilen.

3. Backen und schneiden:

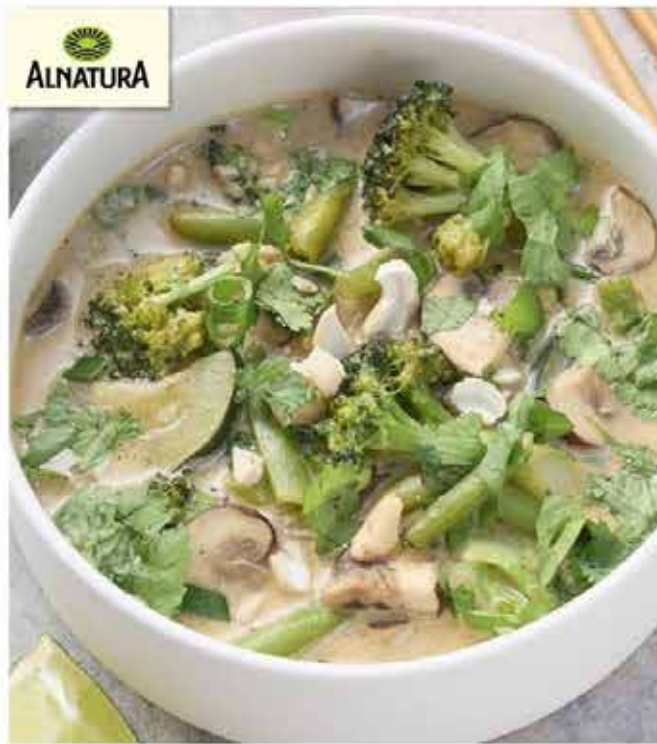
Die Oberfläche mit etwas Öl bestreichen und im Ofen 40 Min. backen. Herausnehmen und in 30 rautenförmige Stücke schneiden.

TIPP

Mit frisch gehackter grober Petersilie bestreuen. Wer mag, kann einen Teil davon auch schon unter die Hackfleischmischung rühren. Dazu passt zum Beispiel ein Gurken-Knoblauch-Joghurt. Wussten ihr schon, dass das Gericht ursprünglich aus der arabischen Küche stammt und nennt sich "Kibbeh" nennt? Dabei wird eine feine Masse aus Bulgur und Hackfleisch traditionell mit einer würzigen Füllung geformt und frittiert. Die Ofenvariante ist eine moderne Interpretation des Originals.

Grünes Thai-Curry

🕒 Vorbereitungszeit: 40 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g Brokkoli
- 150 g Pilze
- 200 g Zucchini
- 120 g Grüne Bohnen
- 3 Stücke Lauchzwiebel
- 3 EL Alnatura natives Kokosöl*
- 2 EL grüne Curry-Paste
- 2 EL No-Fish-Sauce
- 1 Stück Limette
- 1 Bund Koriander

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Grüne Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

2. Curry kochen und anrichten:

Kokosöl im Topf erhitzen, Currypaste hinzugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Das Gemüse, bis auf die Lauchzwiebeln, in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen, bis es bissfest ist. 2 Min. vor Ende der Kochzeit auch die Lauchzwiebeln zugeben. Den Koriander waschen, trockenschütteln und hacken. Das Curry mit der No-Fish-Sauce und dem Saft der Limette abschmecken und mit dem Koriander bestreut servieren.

TIPP

Mit gehackten Cashewkernen bestreut, bekommt das Curry noch ein bisschen Crunch. Dazu einfach Basmati- oder Jasminreis reichen.