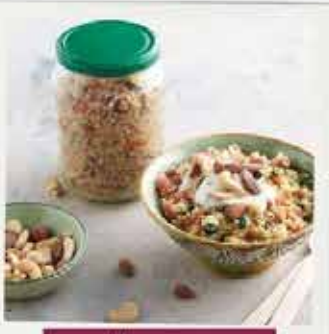


# Moin Family Mealplan

01.12. - 07.12.



**MONTAG**

Schneller Taboulé-Salat mit  
Joghurt und Nüssen

🕒 20 Min.



**DIENTAG**

Buchweizen-Crêpes

🕒 1 Std. 12 Min.



**MITTWOCH**

One-Pan Spinatlasagne

🕒 50 Min



**DONNERSTAG**

Austernpilz-Nuggets

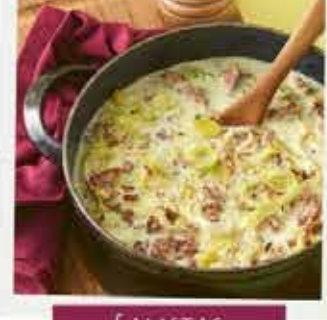
🕒 30 Min.



**FREITAG**

Tonno e pomodoro

🕒 50 Min.



**SAMSTAG**

Käse-Lauch-Suppe mit  
Rinderhackfleisch

🕒 25 Min.



**SONNTAG**

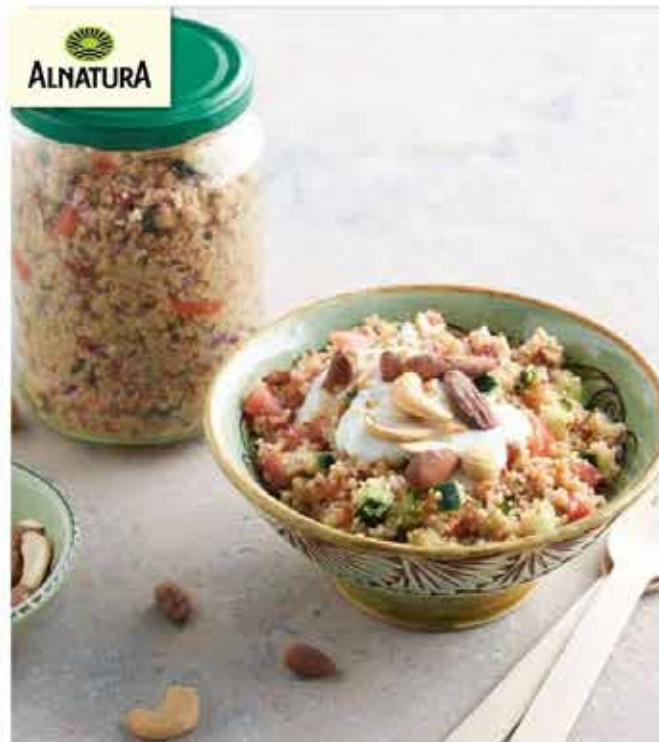
Antipasti-Nudelsalat mit  
Landsalami

🕒 20 Min.

## DAS BRAUCHEN WIR NOCH

# Schneller Taboulé-Salat mit Joghurt und Nüssen

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Taboulé Fertigmischung
- 2 Strauchtomaten
- 1 Landgurke
- 1 rote Zwiebel
- ½ Zitrone
- 200 g Alnatura Weidemilch Joghurt Natur 3,8%\*
- 100 g gerösteter & gesalzener Nuss-Mix
- 400 ml Wasser
- 3 EL Alnatura Olivenöl\*
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Taboulé zubereiten:

Taboulé-Packungsinhalt in einer Schüssel mit 400 ml kochendem Wasser anrühren und abgedeckt 10 Min. quellen lassen.

### 2. Gemüse vorbereiten:

Inzwischen Tomaten und Gurke waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Zitrone auspressen.

### 3. Zutaten zusammengeben:

Gemüse unter das Taboulé heben, mit 3 EL Öl und Zitronensaft vermischen und mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken. Mit Joghurt und gerösteten Nüssen getoppt servieren.

## TIPP

Lasst eure Kids beim Würfeln der Gurke oder beim Umrühren des Taboulés helfen – das macht Spaß und stärkt das Gefühl, mitgekocht zu haben!

# Buchweizen-Crêpes

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 2 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Alnatura Buchweizenmehl\*
- 100 ml Vollmilch
- 100 ml Wasser
- 2 Eier, M
- 1 Prise Salz
- 2 EL Alnatura Sonnenblumenöl\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Teig zubereiten:

Mehl, Milch, Wasser, Eier und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend ca. 30 Minuten quellen lassen.

### 2. Crêpes backen:

Aus dem Teig portionsweise im erhitzten Öl in einer beschichteten Pfanne ca. 8 dünne Pfannkuchen backen. Dabei von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils ca. 4-5 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

## TIPP

Die Crêpes schmecken sowohl mit salzigen (z. B. Frischkäse und Räucherlauchs, Tomaten und Ziegenkäse, Ratatouille) als auch mit süßen Füllungen (z. B. mit Zimt und Zucker, Fruchtaufstrich, Schoko-Nuss-Aufstrich oder Kompott) köstlich.

# One-Pan Spinatlasagne

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 große Schalotten
- 3 Zehen Knoblauch
- 4 EL Sauerrahmbutter
- 4 EL Alnatura Weizenmehl Type 550\*
- 1 l Vollmilch
- 300 g Blattspinat
- 2 Prisen Alnatura gemahlene Muskatnuss\*
- 250 g Ricotta
- 100 g Alnatura geriebener Gouda\*
- 150 g Lasagne-Platten
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Sauce vorbereiten:

Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin 3 Min. bei mittlerer Hitze glasieren. Mehl hinzufügen und 3 Min. anschwitzen, dabei umrühren. Nach und nach Milch dazugeben, dabei weiter rühren, bis eine homogene Sauce entsteht. Spinat hinzufügen und darin zusammenfallen lassen. Anschließend alles kurz mit einem Pürierstab zerkleinern und weiter rühren, bis die Sauce andickt. Muskatnuss, Pfeffer und etwas Salz hinzufügen und abschmecken. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

### 2. Lasagne schichten und backen:

¼ der Sauce mit einer Schöpfkelle entnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Auf das verbliebene Viertel etwas Ricotta, geriebenen Gouda und abschließend Lasagneplatten schichten (diese ggf. formgerecht zerbrechen). Dann wieder mit der Sauce starten und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Gouda und Sauce abschließen und die Lasagne 25 Min. im Ofen backen.

## TIPP

Geröstete Pekannüsse oder Pinienkerne als Topping passen geschmacklich sehr gut dazu und geben zusätzlich etwas Crunch. Statt des frischen Spinats könnt ihr auch 450 g tiefgekühlten Alnatura Blattspinat\* verwenden – diesen schonend im Kühlschrank auftauen lassen, ausdrücken und anschließend wie den frischen Spinat weiterverwenden.

# Austernpilz - Nuggets

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



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Austernpilze
- 3 EL Alnatura Goldleinsamen\*
- 300 ml Alnatura ungesüßter Haferdrink\*
- 1 ½ TL gemahlener Cayennepfeffer
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Salz
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 230 g Alnatura Weizenmehl Type 550\*
- 30 g Dinkelsemmelbrösel
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Pilze vorbereiten:

Pilze putzen und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke teilen.

### 2. Flüssige Panade vorbereiten:

Goldleinsamen mit einem leistungsstarken Mixer fein mahlen. Mit Haferdrink, ½ TL Cayennepfeffer, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Salz und 1 TL Paprika in einer Schüssel verquirlen und kurz stehen lassen. 100 g Mehl hinzugeben und verrühren, bis die Panade eine breiige Konsistenz hat.

### 3. Trockene Panade vorbereiten:

In einer Schale 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Salz, 1 TL Paprika, 130 g Mehl sowie Semmelbrösel und Pfeffer vermengen.

### 4. Pilze panieren:

Pilze in die flüssige Panade tunken, bis sie vollständig bedeckt sind. Anschließend in der trockenen Panade wälzen.

### 5. Pilze frittieren und anrichten:

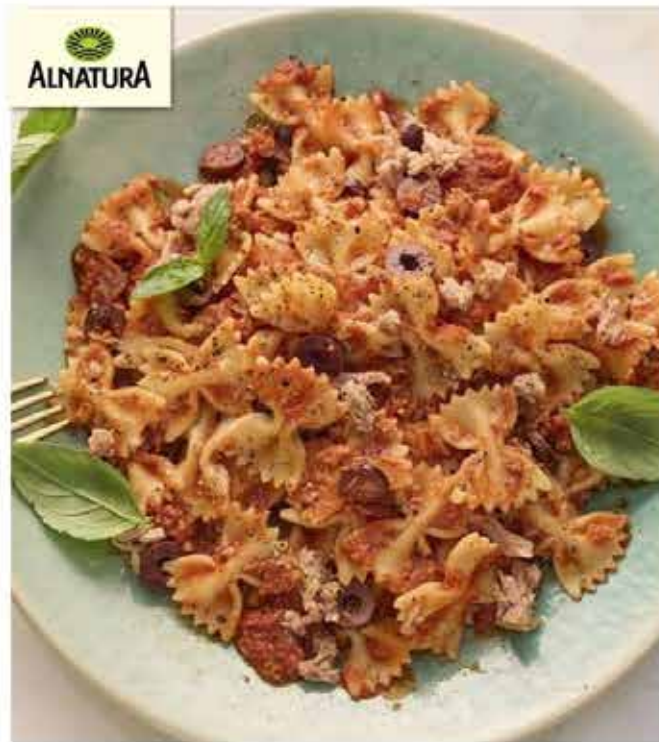
Öl in eine Pfanne oder einen Topf geben und auf 180 °C erhitzen. Pilze in das heiße Öl geben und von beiden Seiten insgesamt 3–4 Min. goldbraun frittieren. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann servieren.

## TIPP

Dazu passen Pommes frites oder Bratkartoffeln mit Ketchup und/oder Mayo. Wenn keine Austernpilze verfügbar sind, können stattdessen auch Champignons verwendet werden.

# Tonno e pomodoro

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Stück Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 690 g Alnatura Passata\*
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter (4 g)
- 10 Stück Alnatura Kalamon-/ Kalamata-Oliven ohne Stein\*
- 400 g Farfalle
- 130 g Thunfisch
- 3 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und pressen. Beides in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl anschwitzen.

### 2. Tomatensauce kochen:

Passierte Tomaten hinzufügen. 1 TL Salz, 1 Prise Zucker und italienische Kräuter dazugeben und 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

### 3. Nudeln kochen und restliche Zutaten hinzugeben:

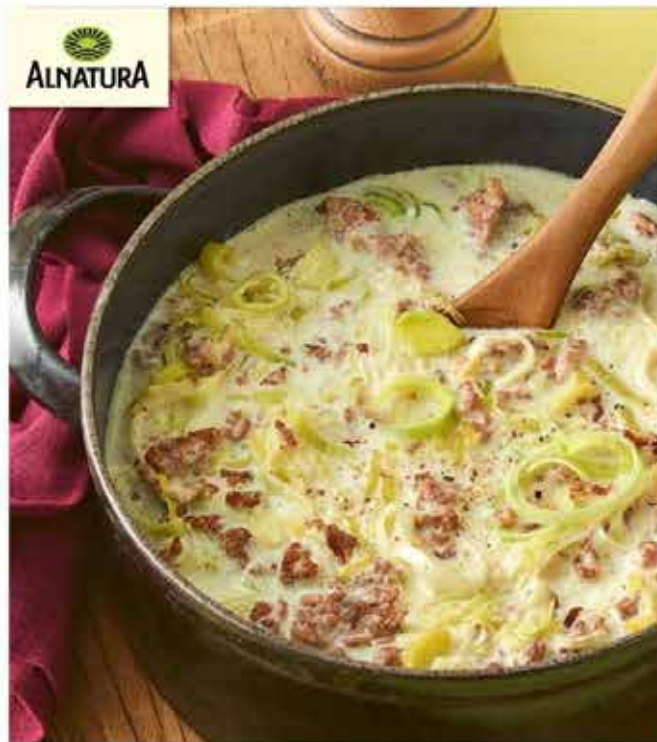
Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Oliven in kleine Ringe schneiden und Thunfisch abtropfen lassen. Beides zur Sauce geben und weitere 5 Min. köcheln lassen.

## TIPP

Etwas Nudelwasser auffangen und zur Sauce geben, durch die Stärke verbindet sie sich dann besonders gut mit den Nudeln.

# Kaese-Lauch-Suppe mit Rinderhackfleisch

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



## ZUTATEN - FÜR 2 SCHALEN

- 320 g Rinderhackfleisch
- 3 EL Alnatura Bratöl\*
- 3 Stangen Lauch
- 700 ml heißes Wasser
- 4 EL Gemüsebrühe
- 150 g Crème fraîche
- 175 g Schmelzkäse
- 1 Prise Alnatura Muskatnuss\*
- 1 Prise Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Lauch putzen und vorbereiten:

Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL des geschnittenen Grüns für die Garnitur beiseitelegen.

### 2. Hackfleisch und Lauch anbraten:

Hackfleisch in einem großen Topf in Öl bei starker Hitze 5–6 min anbraten. Lauchringe zum Fleisch geben und für 5 min mitbraten. Mit Wasser ablöschen, Gemüsebrühpulver unterrühren und aufkochen lassen.

### 3. Suppe köcheln lassen und servierfertig würzen:

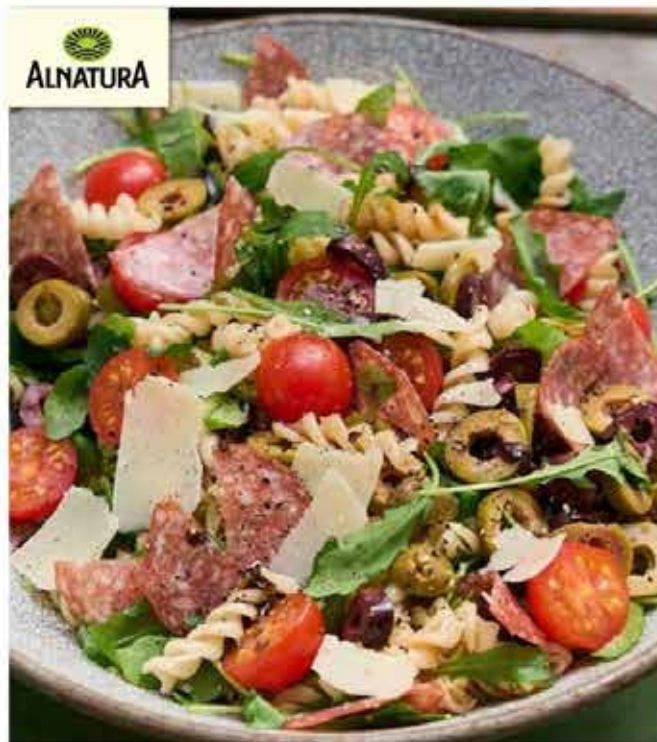
Hitze reduzieren und Suppe 10 min offen köcheln lassen. Dann Crème fraîche und Schmelzkäse unterrühren und erneut aufkochen. Herd ausschalten, etwas Muskat über die Suppe reiben, salzen und pfeffern. Mit Lauchringen garnieren und servieren.

## TIPP

Suppen lassen sich super vorbereiten: Durch das Ziehenlassen nach dem Kochen gewinnen sie oft sogar an Aroma! Eingefroren oder im Kühlschrank aufbewahrt, hat man gleich eine Mahlzeit für die nächsten Tage.

## Antipasti-Nudelsalat mit Landsalami

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



### ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 125 g Fusilli
- 180 g Oliven-Mix (ohne Stein) mit Kräutern
- 50 g Salami in Scheiben
- 100 g Cocktailtomaten
- 30 g Rucola
- 3 EL Rotweinessig
- 80 g Parmesan
- 3 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

### Zubereitung

#### 1. Zutaten vorbereiten:

Fusilli nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen Oliven in Ringe schneiden, Salamischeiben halbieren, Cocktailtomaten waschen und in Hälften schneiden und Rucola waschen.

#### 2. Zutaten vermischen und mit Dressing verfeinern:

Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und 3 EL Olivenöl und Aceto Balsamico hinzufügen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Parmesans fein über den Salat reiben, den Rest in grobe Stücke raspeln und ebenso über den Salat geben. Alles kräftig miteinander vermengen.

### TIPP

Wenn Oliven oder Rucola zu bitter sind, könnt ihr sie einfach durch Mais, Gurke oder Paprika ersetzen – das bringt Farbe auf den Teller und schmeckt auch kleinen Essern.