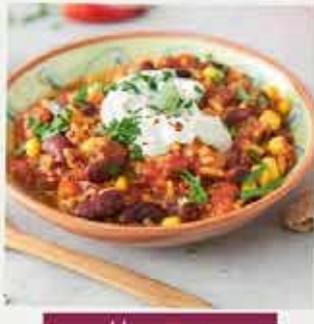


# Moin Family Mealplan



**MONTAG**

Schnelles Chili sin Carne

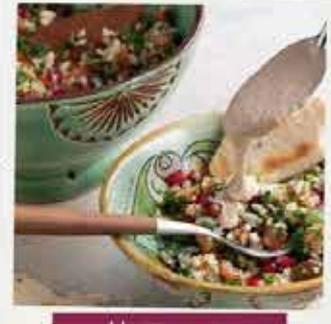
🕒 10 Min.



**DIENSTAG**

Kartoffelpüree mit Sauerkraut  
und Würstchen

🕒 15 Min.



**MITTWOCH**

Granatapfel-Petersilien-Salat

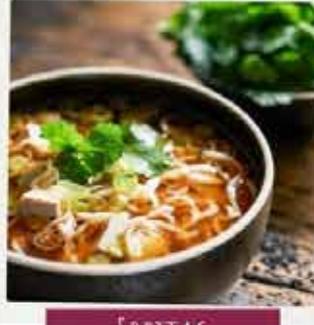
🕒 20 Min



**DONNERSTAG**

Pasta Alfredo

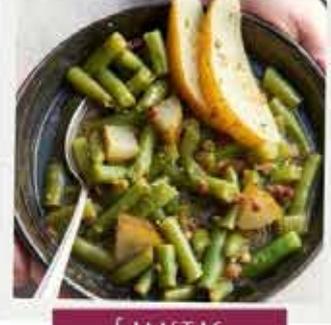
🕒 15 Min.



**FREITAG**

Misosuppe mit Tofu

🕒 15 Min.



**SAMSTAG**

Birnen, Bohnen und Speck

🕒 25 Min.



**SONNTAG**

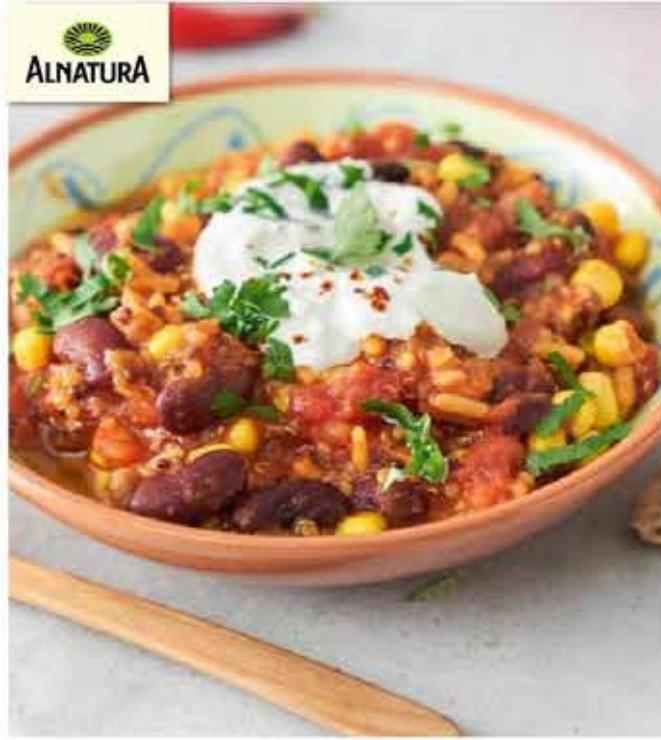
Kartoffel-Schüttelsalat mit  
Buttermilch-Dressing und Rote  
Bete

🕒 45 Min.

## DAS BRAUCHEN WIR NOCH

# Schnelles Chili sin Carne

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



 ALNATURA

## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 340 g Alnatura Mais\*
- 400 g Alnatura Kidneybohnen\*
- 75 g Frischecreme, vegan
- 2 EL Wasser
- ½ Bund Koriander
- 400 g Alnatura Tomatenstücke\*
- 250 g Bowl nach mexikanischer Art

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Mais und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Frischecreme mit Wasser in einer Schale cremig rühren. Koriander waschen und trocken schütteln, dann die Blätter abzupfen und fein hacken.

### 2. Chili sin Carne kochen:

Tomatenstücke mit Mais, Kidneybohnen und der Quinoa-Mischung in einen Topf geben und langsam erwärmen. Chili auf Schalen verteilen, Frischecreme in die Mitte geben und mit dem gehackten Koriander bestreut servieren.

## TIPP

Wer keinen Koriander mag, kann auch dieselbe Menge frisch gehackte Petersilie über das Chili streuen.

# Kartoffelpüree mit Sauerkraut und Würstchen

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



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Beutel Kartoffelpüree-Pulver
- 250 ml Wasser
- 250 ml Alnatura Haferdrink\*
- 1 Packung Alnatura Sauerkraut\*
- 1 Packung "vegane Mini-""Wiener""
- 1 EL Alnatura Bratöl\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Kartoffelpüree zubereiten:

250 ml Wasser in einen Topf gießen. 250 ml Haferdrink abmessen, die Hälfte des Haferdrinks zum Wasser geben und den Topfinhalt zum Kochen bringen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, den restlichen Haferdrink dazugeben. Kartoffelpüreepulver in die heiße Flüssigkeit einrühren. Nach einer Minute das Püree mit einem Schneebesen erneut kräftig durchschlagen.

### 2. Sauerkraut erwärmen und Würstchen braten:

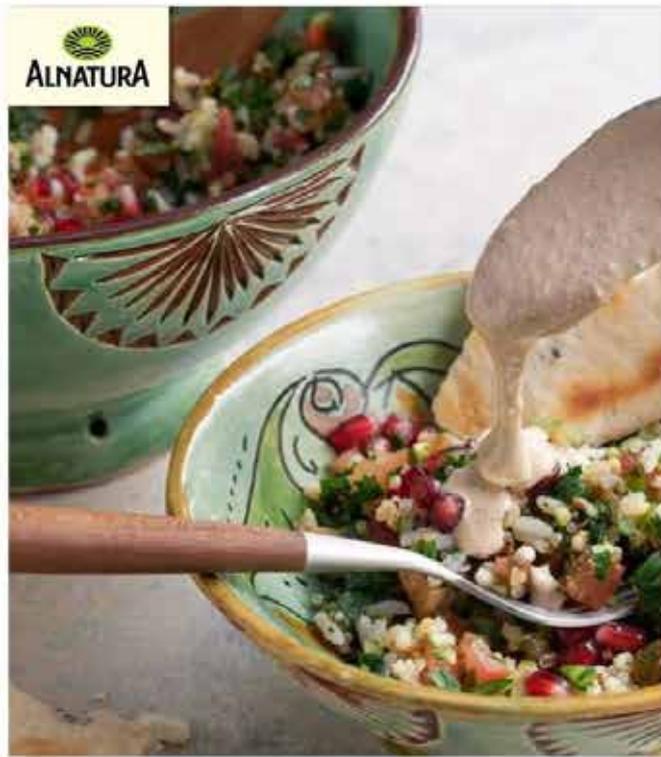
Sauerkraut in einen Topf geben und 2 Min. erwärmen. Das Öl in eine beschichtete Pfanne geben und die Bratwürstchen bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Alles mit Kartoffelpüree auf zwei Tellern anrichten und servieren.

## TIPP

Statt veganen Bratwürstchen könnt ihr natürlich auch (Rost-)Bratwürstchen verwenden.

# Granatapfel-Petersilien-Salat

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



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Granatapfelkerne, tiefgekühlt
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- 250 g schnelle Mischung Quinoa, Bulgur und Langkornreis
- 1 Zitrone, Saft
- 3 EL Alnatura Olivenöl\*
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Granatapfelkerne auftauen und Gemüse vorbereiten:

Granatapfelkerne in eine Salatschüssel geben und 15 min auftauen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie waschen und fein hacken, Frühlingszwiebeln und Tomaten ebenfalls waschen und klein schneiden.

### 2. Alle Zutaten vermengen:

Schnelle Mischung etwas durchkneten und zu den Granatapfelkernen geben. Petersilie, Frühlingszwiebeln und Tomaten hinzufügen und alles miteinander vermengen.

### 3. Abschmecken:

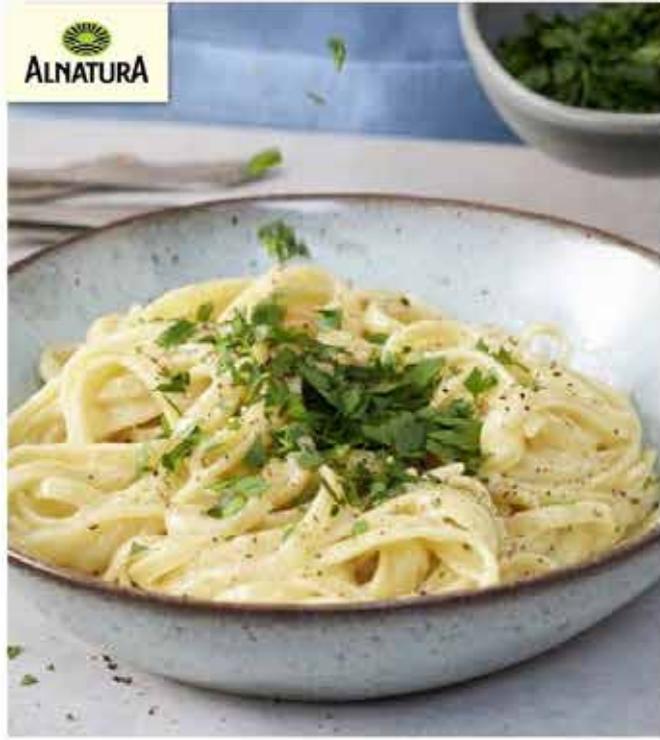
Zitronensaft und 3 EL Olivenöl dazugeben, großzügig pfeffern und nach Belieben salzen. Alles noch einmal gründlich vermengen.

## TIPP

Sollten die Granäpfel nicht süß genug sein, kann noch etwas Agavendicksaft hinzugegeben werden. Zum Salat passt auch Feta hervorragend.

# Pasta Alfredo

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Fettucine
- 1 Prise Salz
- 125 g Süßrahmbutter
- 180 g Parmesan
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

### 1. Pasta al dente garen:

Fettuccine nach Packungsanweisung zubereiten, dabei das Wasser kräftig salzen, es sollte wie Meerwasser schmecken. In der Zwischenzeit die Teller im Ofen auf niedrigster Temperatur vorwärmen (das ist wichtig, damit die Sauce ihre Konsistenz behält), Butter in Stücke schneiden und Parmesan fein reiben.

### 2. Sauce zubereiten:

Pasta abgießen, dabei 200 ml vom Kochwasser auffangen. Die Hälfte der Butterstücke in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, Pasta dazugeben, die Hälfte des Parmesans darauf verteilen, etwas von dem Pastawasser zugeben und vorsichtig unter Hitze alles miteinander vermengen. Anschließend restliche Butter, die andere Hälfte des Parmesans und das restliche Pastawasser hinzufügen und leicht rühren, bis Butter und Käse emulgieren und die Sauce sich glänzend um die Nudeln zieht.

### 3. Anrichten:

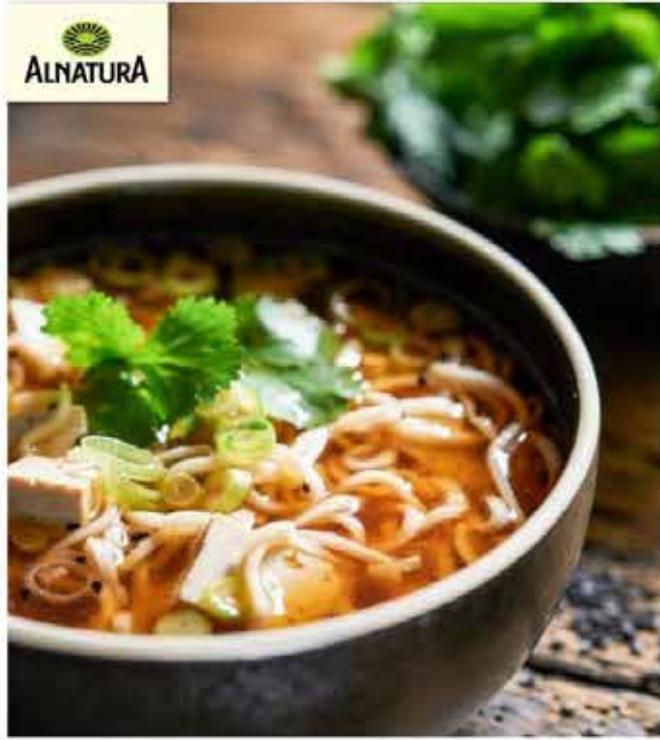
Mit Salz abschmecken, auf den warmen Tellern anrichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

## TIPP

Wer mag, kann mit etwas Petersilie garnieren.  
Fun Fact: Parmesan beinhaltet tierisches Lab, daher ist das Gericht nicht vegetarisch.

# Misosuppe mit Tofu

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



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 50 g getrocknete Shiitake Pilze
- 200 g Räuchertofu
- 2 Lauchzwiebeln
- 8 Stängel Koriander
- 1000 ml Dashi, japanische Brühe
- 5 EL Misopaste
- 125 g Alnatura Mie-Nudeln\*
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Salz
- 4 TL ungeschälter Sesam

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Vorbereiten:

Shiitakepilze in feine Streifen schneiden. Tofu würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Korianderblättchen abzupfen und grob hacken.

### 2. Dashi erhitzen, Misopaste unterrühren:

Dashi erhitzen. Misopaste unterrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Mie-Nudeln dazugeben und 4–6 Min. mitkochen.

### 3. Pilzstreifen und Tofu hinzufügen:

Pilzstreifen und Tofu hinzufügen und kurz ziehen lassen. Pfeffern und salzen und je nach Geschmack noch etwas Misopaste dazugeben.

### 4. Suppe anrichten:

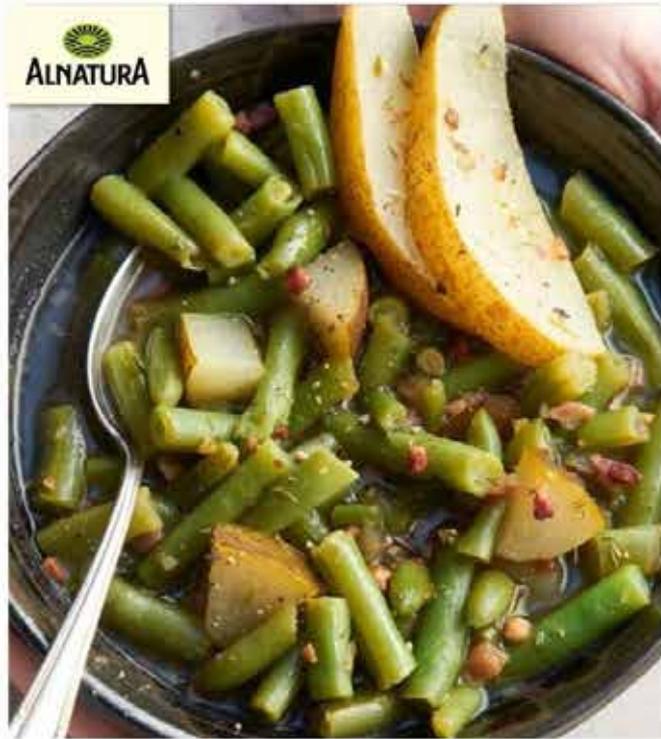
Auf Suppenschalen verteilen und mit Lauchzwiebelringen, Koriander und Sesam garniert servieren.

## TIPP

Ein schnelles, wohltuendes Gericht mit den Aromen Asiens. Noch mehr Würze entwickelt sich, wenn man in die Suppe 2–3 EL getrocknete Wakame-Algen gibt. Diese waschen und am Schluss einrühren.

# Birnen, Bohnen und Speck

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Birnen
- 1 ½ EL Gemüsebrühe
- 700 ml Wasser
- 160 g Schinkenspeckwürfel
- 900 g grüne Bohnen, tiefgekühlt
- 2 TL Bohnenkraut
- 2 Prisen Rübenzucker
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Birnen halbieren, entkernen und 4 Birnenhälften in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Die übrigen Hälften nochmals halbieren. Gemüsebrühe mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.

### 2. Eintopf kochen:

Speck in einer beschichteten Pfanne goldbraun anbraten, die gewürfelten Birnen dazugeben und 2–3 Min. mitbraten. Bohnen hinzufügen und mit Gemüsebouillon ablöschen. Die geviertelten Birnen und das Bohnenkraut dazugeben und bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln. Mit Zucker und Pfeffer abschmecken und servieren.

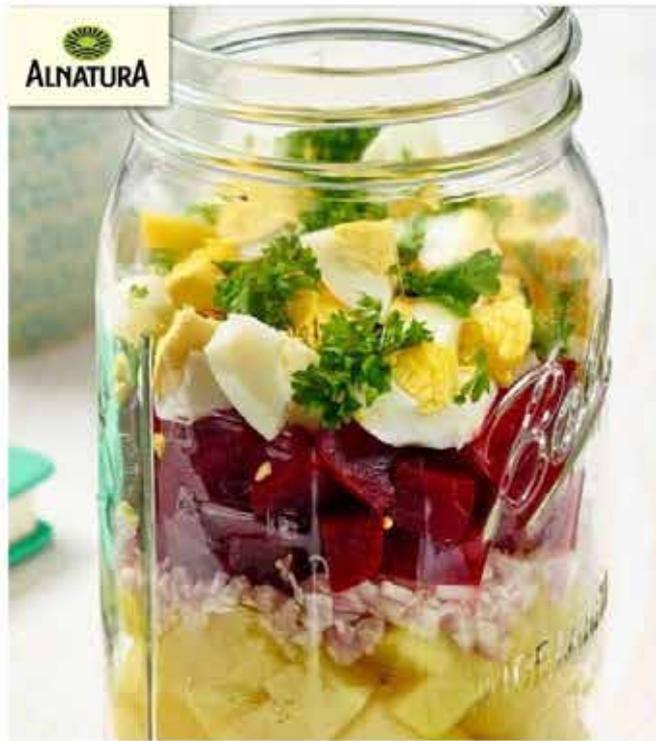
## TIPP

Dieser norddeutsche Klassiker gelingt auch pflanzlich: Dazu den Speck durch Räuchertofuwürfel ersetzen.

Wenn es die Erwachsenen noch etwas würziger mögen, könnt ihr das Gericht zusätzlich mit etwas Roquefort abrunden. Der Blauschimmelkäse harmoniert wunderbar mit den Birnen.

# Kartoffel-Schüttelsalat mit Buttermilch-Dressing und Rote Bete

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 GLÄSER

- 3 Ei(er) (180 g)
- 300 g festkochende Kartoffel(n)
- 1 Schalotte(n) (30 g)
- 0,50 Bund Petersilie (30 g)
- 150 g Rote Bete (vakuumiert)
- 150 ml Buttermilch
- 1 Teelöffel Senf (5 g)
- 1 gehäufte(r) Teelöffel Fruchtaufstrich Sanddorn-Orange(15 g)
- 1 Teelöffel Salz (5 g)

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Eier kochen:

Die Eier in einen Topf mit kaltem Wasser geben und aufkochen, die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 12 Min. hart kochen, dann abgießen, abschrecken, pellen und grob würfeln.

### 2. Kartoffeln kochen:

Inzwischen die Kartoffeln schälen und 1 cm groß würfeln, in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, 2/3 TL Salz zugeben, einmal aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.

### 3. Gemüse und Dressing vorbereiten:

Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die rote Bete abtropfen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Buttermilch, Senf, Fruchtaufstrich und restliches Salz in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Dressing verrühren.

### 4. Salat einschichten:

Kartoffelstücke, Zwiebeln, rote Bete und Eier in dieser Reihenfolge in Schraubgläser schichten. Das Dressing darüber verteilen, die Petersilie darüber geben, den Deckel verschließen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verzehr kräftig schütteln.

### 5. Salat servieren:

Kurz vor dem Servieren das Dressing über die beiden Salate verteilen, den Deckel schließen und kräftig schütteln, so dass sich alles gründlich verteilt.

## TIPP

Kinder können hier wunderbar mithelfen: Das Schichten der Zutaten im Glas macht Spaß und fördert die Feinmotorik. Achtet darauf, dass die farbigen Zutaten gut sichtbar übereinanderliegen – so wird aus dem Salat ein echter Hingucker, den die Kleinen später selbst kräftig durchschütteln dürfen.