Moin Family

Mealplan

15.12. - 21.12.

Montag

Goldhirse-Kürbis-Bowl

25 Min.

Dienstag

Einfache Pizzabrötchen aus fertigem Pizzateig

25 Min.

Mittwoch

Fusilli ai funghi

30 Min

Donnerstag

Süßkartoffel-Ragout

30 Min.

Freitag

Gefüllte Paprika mit Linsen Dal und Quinoa

1 Std. 5 Min.

Samstag

Fischfilet mit Mandel-Kräuter-Kruste

1 Std. 15 Min.

Sonntag

Ofenkäse mit Birne-Walnuss-Topping

2 Std. 45 Min.

Das brauchen wir noch

Alle Zutaten für die Rezepte findet ihr in eurem Combi- und famila-Markt

Goldhirse-Kürbis-Bowl

Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten - für 2 Portionen

- 125 g Alnatura Hirse*
- 1 EL Gemüsebrühe
- 350 ml Wasser
- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 60 g Babyspinat
- ½ Granatapfel /-äpfel
- 4 EL Kürbiskerne
- 2 EL Alnatura Bratöl*
- 4 EL Alnatura weißes Mandelmus*
- 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:
Hirse in einem engmaschigen Sieb heiß abspülen. Gemüsebrühe mit 300 ml Wasser nach Packungsanweisung zubereiten und Hirse darin mit geschlossenem Deckel 10 Min. kochen. Vom Herd nehmen und weitere 10 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Granatapfelkerne vorsichtig herauslösen. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen, dabei ab und an wenden.

2. Kürbis anbraten:
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten darin bei hoher Hitze 3 Min. scharf anbraten, dabei einmal wenden. Hitze reduzieren, 50 ml Wasser zugeben, mit einem Deckel abdecken und weitere 4 Min. bissfest garen.

3. Dressing zubereiten:
Mandelmus in eine kleine Schüssel geben. Zitrone heiß abwaschen, mit einer feinen Reibe etwas Schale abreiben und Zitrone auspressen. Abrieb und Saft zum Mandelmus geben, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit einem kleinen Schneebesen gut verquirlen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, sodass ein flüssiges, jedoch cremiges Dressing entsteht. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

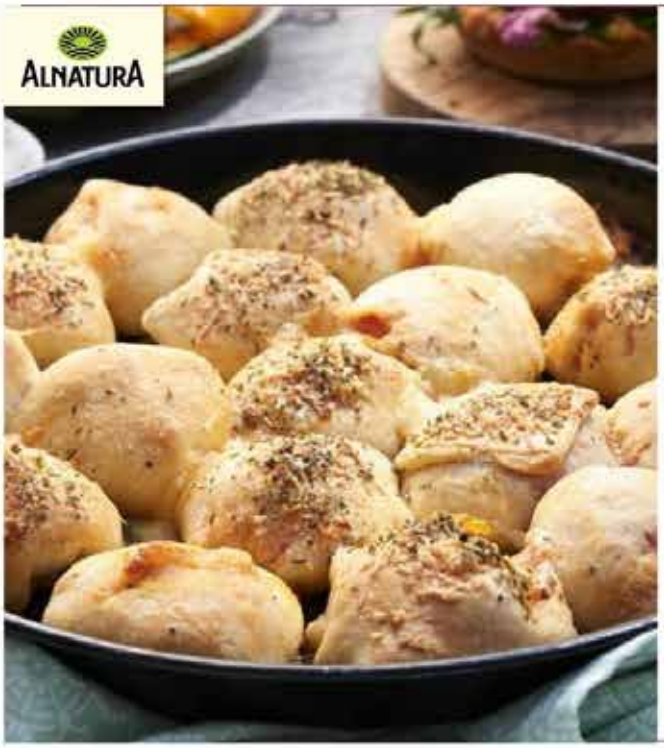
5. Bowl anrichten:
Fertige Hirse auf 2 Schalen aufteilen, Spinat, Kürbis, Granatapfelkerne und Kürbiskerne darauf anrichten. Die Bowl mit Dressing beträufeln und servieren.

Tipp

Das Dressing bekommt mit einer gepressten Knoblauchzehe noch mehr Geschmack. Kein frischer Granatapfel verfügbar? Einfach 2 EL tiefgekühlte Alnatura Granatapfelkerne* kurz in einer Schüssel bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Statt mit Mandelmus schmeckt das Dressing auch mit einem anderen Nussmus.

Einfache Pizzabrötchen aus fertigem Pizzateig

Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 15 Min.



Zutaten - für 15 Stück

- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 125 g Mozzarella-Minis
- 400 g Pizzateig
- 160 ml Alnatura Tomatensauce Toskana*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Form fetten und Zutaten vorbereiten:
Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Springform mit 1 EL Öl fetten. Mozzarellakugeln in einem Sieb abtropfen lassen. Pizzateig quer auf der Arbeitsfläche ausrollen. Quer in 3 gleich lange Bahnen schneiden und dann längs 5-mal gleichmäßig teilen, sodass 15 Quadrate entstehen.

2. Brötchen füllen und formen:
Jeweils 1 Teigstück in die Handfläche legen, 1 TL Tomatensauce hineingeben, 1 Mozzarellakugel in die Mitte legen und die gegenüberliegenden Ecken zusammendrücken, dann die offenen Seiten zusammendrücken und vorsichtig verschließen. Mit der Naht nach unten in die Form legen.

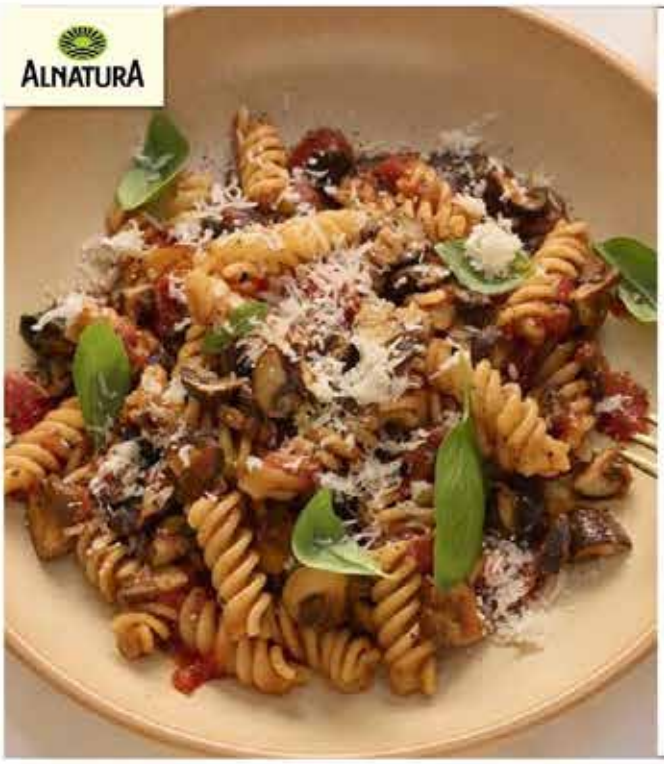
3. Grillbrötchen backen:
Die Grillbrötchen mit einem Backpinsel mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und im Backofen 15 Min. goldbraun backen. Warm oder kalt genießen.

Tipp

Die Brötchen vor dem Backen noch mit 3 EL geriebenem Parmesan oder 1 TL gerebeltem Oregano bestreuen.

Fusilli ai funghi

Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 2 Zehen Knoblauch
- 300 g Pilze
- 250 g Alnatura Tomaten*
- 1 handvoll Basilikum
- 300 g Alnatura Fusilli*
- 4 EL Olivenöl (40 g)
- 1,50 Teelöffel Salz (7,50 g)
- 4 Prise(n) gemahlener schwarzer Pfeffer (0,20 g)

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:
Knoblauch schälen und leicht andrücken. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Tomaten mit einer Gabel grob zerkleinern. Basilikum waschen und Blätter abzupfen.

2. Sauce zubereiten:
In einer großen Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten. Pilze hinzufügen und 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten mit Flüssigkeit dazugeben, umrühren und 5–6 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

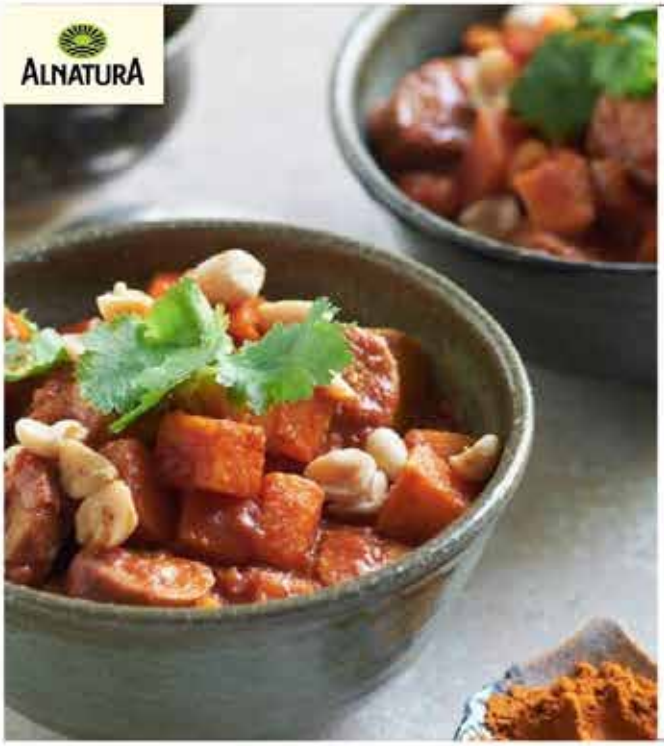
3. Pasta kochen und anrichten:
Fusilli in Salzwasser al dente kochen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen. Fusilli zur Sauce geben und alles gut vermengen. 1 EL Nudelwasser unterrühren, Basilikumblätter hinzufügen und servieren.

Tipp

Wenn ihr möchtet, könnt ihr das Gericht vor dem Servieren mit etwas frische geriebenem Parmesan bestreuen.

Süßkartoffel-Ragout

Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 180 g Alnatura Rostbratwürstchen*
- 1 TL Gemüsebrühe
- 200 ml Wasser
- 3 EL Alnatura Bratöl*
- 3 EL Alnatura Ras el Hanout*
- 3 EL Alnatura Tomatenmark*
- 400 g Alnatura Tomatenstücke*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 75 g Erdnüsse geröstet und gesalzen

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:
Süßkartoffeln schälen und in kleine, mundgerechte Würfel schneiden, Zwiebel ebenfalls schälen und würfeln, Würstchen in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Gemüse anbraten:
Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Gemüse, Würstchen und Ras el Hanout 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten.

3. Gemüsebrühe und Tomaten hinzufügen:
Mit Gemüsebrühe und Tomatenstücken aufgießen, 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, am besten mit Deckel, zwischendurch umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Anrichten:
Zum Schluss das Ragout auf 4 Schalen verteilen und mit Erdnüssen garnieren.

Tipp

Wer möchte, kann mit etwas frischem Koriander und Cayennepfeffer nachwürzen – die Perfekte Abrundung für dieses Soulfood.

Gefüllte Paprika mit Linsen Dal und Quinoa

Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten - für 5 Portionen

- 150 g Alnatura Bunter Quinoa*
- 5 Rote Paprika
- 250 g Möhren
- 2 Stangen Lauch
- 100 g geröstete & gehackte Mandeln
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 400 ml Wasser
- 200 g Brotaufstrich Linsen Dal
- 230 g Alnatura Mais*
- ¾ TL Salz
- 1 EL Gemüsebrühe

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Quinoa zubereiten:
Quinoa in einem Sieb unter fließendem heißen Wasser abspülen. Anschließend nach Packungsanleitung zubereiten.

2. Gemüse vorbereiten:
Inzwischen Paprika waschen, die Deckel abschneiden, die Innenwände, Kerne und Kerngehäuse entfernen, die Paprika kurz ausspülen und in eine Auflaufform setzen. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

3. Füllung zubereiten
Den Backofen auf 190°C ober-/Unterhitze vorheizen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden hellbraun rösten, bis sie zu duften beginnen. Dan herausnehmen und das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Möhren und Lauch darin bei hoher Hitze ca. 2 Min. anschwitzen und mit 100 ml Wasser ablöschen. Linsen Dal dazugeben und gut verrühren.

4. Paprika füllen:
Gemüse-Linsen-Mischung zusammen mit Quinoa in eine Schüssel geben. Mais in einem Sieb, abbrausen, gut abtropfen lassen und mit den Mandeln ebenfalls zum Quinoa in die Schüssel geben. Alles gründlich vermengen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Paprika füllen und mit den Paprikadeckeln abdecken.

5. Paprika im Ofen backen:
Restliches Wasser aufkochen, mit der Brühe mischen und die Paprika damit angießen. Paprika für ca. 40 Min. im Ofen (Unten) garen.

Tipp

Lasst Kinder vorab probieren, ob die Mischung mild genug ist. Wer mag, kann z. B. ein bisschen geriebenen Käse oder frische Kräuter ergänzen – so können sie selbst entscheiden, wie die Paprika schmecken soll.

Fischfilet mit Mandel-Kräuter-Kruste

Vorbereitungszeit: 50 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten - für 2 Portionen

- 200 g Zanderfilet, tiefgekühlt
- 10 g Petersilie
- 10 g Schnittlauch
- 10 g Dill
- 30 g geröstete Mandeln
- 50 g Panko
- 2 Eier
- ½ Stück Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- ½ TL Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Fisch vorbereiten:
Zander 30 Min. antauen lassen, gegebenenfalls die Haut entfernen und Filets trocken tupfen. Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen, mit etwas Öl bepinseln und Filets darauf auslegen.

2. Kruste herstellen und Fisch garen:
Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, Mandeln ebenfalls hacken. Mit Panko, Eiern, Zitronensaft sowie etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer recht trockenen Masse vermengen. Auf den Filets verteilen und für 25 Min. in den Ofen geben, bis die Kruste goldbraun und der Fisch gut gegart ist.

Tipp

Schmeckt super zu Süßkartoffelstampf und einem grünen Salat. Als Fisch kann jedes helle Fischfilet verwendet werden, zum Beispiel auch Pangasius oder Tilapia.

Ofenkäse mit Birne-Walnuss-Topping

Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 2 Std. 25 Min.

Zutaten - für 4 Portionen

- 500 g Alnatura Dinkelmehl Type 630*
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 300 g Camembert
- 1 kleine Birne
- 1 handvoll Walnusskerne
- 1 EL Süßrahmbutter
- 1 EL Alnatura Waldhonig*
- 1 EL Salz
- 275 ml Wasser

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig herstellen:
Mehl, Hefe und 1 EL Salz in einer Rührschüssel vermengen. 275 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und 10 Min. mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem elastischen Teig verkneten. Abgedeckt 1–1,5 Std. ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

2. Brötchen formen und ruhen lassen:
2 große Backpapier-Rechtecke ausschneiden und die Camemberts darin einschlagen. Aus dem Brötchenteig 16 kleine Kugeln formen und je 8 um einen Camembert auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 20 Min. ruhen lassen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

3. Füllung vorbereiten, Ofenkäse mit Brötchen backen:
Birne vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. In einem kleinen Topf Butter schmelzen, Honig darin leicht karamellisieren und Birnenstücke sowie Walnüsse kurz anbraten. Käse und Brötchen in den Ofen schieben und 12 Min. backen. Dann die Rinde des Käses oben kreuzweise einschneiden und nach außen klappen. Auf dem cremigen Käse die Birnen-Walnuss-Mischung verteilen. Weitere 10–12 Min. backen, bis Brötchen und Käse leicht braun sind.

Tipp

Wer mag, würzt den Käse zusätzlich noch mit (rosa) Pfeffer, Rosmarin oder Lavendel.