

Moin Family Mealplan



22.12. - 28.12.



MONTAG

Ofengemüse mit Kichererbsen
und Tahinsauce
⌚ 30 Min.



DIENSTAG

Weihnachtsbaum aus fertigem
Pizzateig
⌚ 45 Min.



MITWOCH

Polenta-Parmesan-Knödel
⌚ 1 Std.



DONNERSTAG

Winterliches Dinkel-Risotto mit
Chicorée und Orange
⌚ 50 Min.



FREITAG

Smashed Potato Salad
⌚ 1 Std. 20 Min.



SAMSTAG

Kürbis-Maronen-Suppe
⌚ 40 Min.



SONNTAG

Indisches Kokoscurry
⌚ 15 Min.

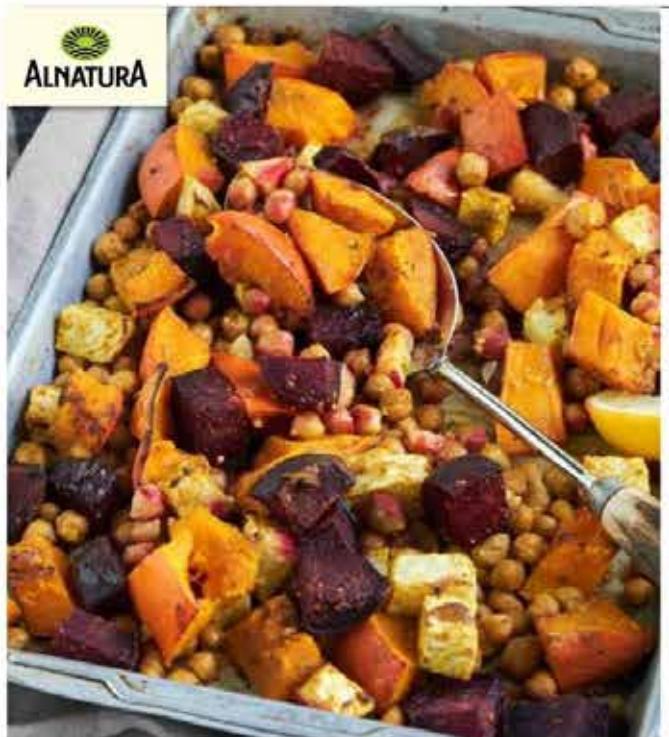
DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



Ofengemüse mit Kichererbsen und Tahinsauce

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



ALNATURA

ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- $\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis
- 2 Knollen Rote Bete
- $\frac{1}{2}$ Knollensellerie
- 240 g weiße Kichererbsen
- 1 EL Ras el Hanout
- 2 EL Alnatura Bratöl*
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 3 EL Alnatura weißes Tahin*
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Rübenzucker
- 5 EL Wasser

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen. Hokkaido und Rote Bete waschen, Strunk entfernen. Vom halben Hokkaido Kerne und Fasern mithilfe eines Esslöffels entfernen. Knollensellerie schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsenwasser abgießen (gerne auffangen), Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

2. Gemüse marinieren:

Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben. Gewürzmischung, Bratöl und 1 TL Salz dazugeben und gründlich schwenken.

3. Gemüse backen:

Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und gut verteilen, sodass die Gemüestücke möglichst nicht überlappen (so werden sie krosser). 20 Min. mittig backen.

4. Sauce zubereiten und servieren:

Währenddessen für die Sauce Tahin, Zitronensaft, Rübenzucker, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Wasser in einem Schälchen glatt verrühren. Nach dem Backen über das warme Gemüse geben und servieren.

TIPP

Wer frische Petersilie daheim hat, kann diese grob gehackt über das fertige Blechgericht streuen.

Weihnachtsbaum aus fertigem Pizzateig

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



ZUTATEN - FÜR 3 STÜCK

- 400 g Pizzateig
- 4 TL Alnatura Basilikumpesto*
- 50 g geriebener Emmentaler

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Ofen vorheizen und Pizzateig vorbereiten:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Pizzateig entrollen, quer vor sich legen und die rechte Hälfte mit dem Pesto bestreichen, dann die linke Hälfte über die rechte Hälfte schlagen.

2. Tannenbäume formen:

Die so entstandene Teigplatte quer vor sich legen und mit einem scharfen Messer ein großes „M“ schneiden, sodass 3 gleichschenklige Tannenbaum-Dreiecke und zwei schmale dreieckige Reststücke entstehen. An beiden Seiten der Tannenbäume mit der Schere quer „Zweige“ einschneiden, dabei in der Mitte ein daumenbreites Stück als „Baumstamm“ stehen lassen. Die obere Teigschicht der Zweige zu einem „Swirl“ drehen, sodass das grüne Pesto sichtbar wird. Die beiden Reststücke zu Pizzastangen drehen.

3. Pizzateile backen und servieren:

Tannenbäume und Pizzastangen mit Käse bestreuen, auf ein Backblech ziehen und 20–25 Min. mittig im Ofen backen. Kurz abkühlen lassen und warm als weihnachtliche Vorspeise oder besonderes Brot zur Festtafel oder zum Büfett servieren.

TIPP

Dieses Rezept ist eine gute Last-Minute-Idee für ein Mitbringsel in der Weihnachtszeit. Man braucht nur 2–3 Zutaten (das Rezept schmeckt schon ohne Käse sehr lecker) und hat in 30 Min. ein Pizzabrot gezaubert, das optisch und geschmacklich Eindruck macht.

Polenta-Parmesan-Knödel

⌚ Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 10 STÜCK

- 1 Zehe Knoblauch
- 3 Stiele Rosmarin
- 800 ml Vollmilch
- 200 ml Gemüsebouillon
- 4 Messerspitzen Salz
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 280 g Alnatura Polenta*
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 Eier

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken.

2. Polenta kochen:

Die Milch zusammen mit der Brühe, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Rosmarin in einem Topf aufkochen, die Polenta einrühren und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Dann in eine Schüssel geben und leicht auskühlen lassen.

3. Klöße zubereiten

Polenta mit dem Parmesan und den Eiern vermengen. Aus der Masse 10 Knödel formen. Währenddessen in einem großen Topf Salzwasser zum Sieden bringen.

4. Klöße garen:

Polentaklöße mit einem Schaumlöffel nacheinander vorsichtig hineingeben und ca. 3 bis 5 Minuten garen. Schwimmen die Klöße an der Oberfläche noch kurz ziehen lassen und dann mit dem Schaumlöffel vorsichtig rausheben.

TIPP

Nach Belieben die Klöße in Scheiben schneiden und in etwas Butter von beiden Seiten braun anbraten. Für eine leckere Sauce einfach eine Pilzcremesuppe nutzen, mit etwas weniger als der angegebenen Wassermenge zubereiten und mit in Scheiben geschnittenen Pilzen verfeinern.

Winterliches Dinkel-Risotto mit Chicorée und Orange

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 3 Köpfe Chicorée
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Orange, Saft und Abrieb
- 200 g Dinkel wie Reis
- 2 TL Thymian
- 140 g Ziegenfrischkäse
- 750 ml Wasser
- 1 ½ EL Gemüsebrühe
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- ½ TL Salz
- 1 EL Essig
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Chicorée waschen und trocken tupfen, Strünke entfernen. Zwei Chicorée längs aufschneiden und vierteln, den übrigen in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Aus 750 ml Wasser und 1,5 EL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten.

2. Chicorée braten:

1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Chicoréeviertel darin von allen Seiten anbraten. Mit ½ TL Salz würzen, mit 4 EL Orangensaft ablöschen und einkochen lassen. Pfanne beiseitestellen.

3. Risotto zubereiten:

In einer weiteren großen, beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Chicoréestücke darin bei voller Hitze 5 Min. andünsten. Hitze halbieren, Dinkel und Thymian dazugeben und 3 Min. mitbraten. Anschließend mit dem übrigen Orangensaft sowie 1/3 der Brühe ablöschen. Unter ständigem Rühren Flüssigkeit einkochen lassen, dann erneut Brühe einrühren. Vorgang wiederholen, bis der Pfanneninhalt eine weiche, sämige Konsistenz erreicht hat; das dauert insgesamt etwa 25 Min. Orangenabrieb, Ziegenfrischkäse, 1 EL Essig und ggf. noch etwas Salz einrühren und bei Restwärme weitere 5 Min. ziehen lassen.

4. Servieren:

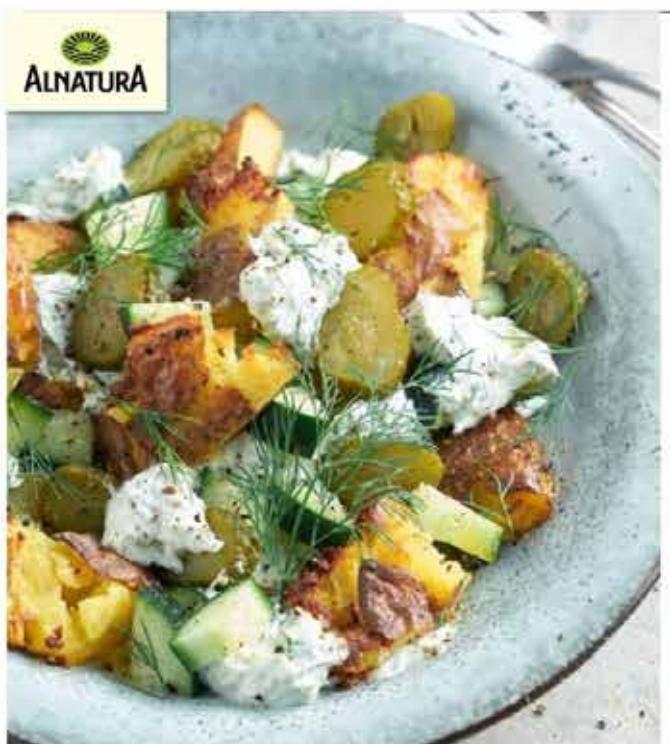
Risotto auf 4 Tellern verteilen, Chicoréeviertel darauf anrichten, leicht pfeffern und servieren.

TIPP

Für Extra-Crunch: Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Salz und Honig/Zucker rösten, abkühlen lassen und über das Gericht geben. Mit frischem Thymian garnieren. Passt auch zu Risottoreis; Blutorange sorgt für extra Farbe.

Smashed Potato Salad

⌚ Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 5 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 500 g vorw. festkochende Kartoffeln
- ½ Bund Dill
- ½ Landgurke
- 6 Alnatura Gewürzgurken*
- 100 ml Alnatura Gewürzgurkenwasser*
- 2 EL Alnatura Leinöl*
- 250 g Quark 20%
- 2 ½ TL Salz
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen:

Kartoffeln waschen, grobe Stellen entfernen, aber nicht schälen, in leicht gesalzenem Wasser 25 Min. kochen, anschließend mit kaltem Wasser abshrecken.

2. Gekochte Kartoffeln „smashen“ und backen:

Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und mit einem Kartoffelstampfer, einem großen, flachen Löffel oder einer Glasunterseite platt drücken (auf ca. 0,5–1 cm Höhe). Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit 1 TL Salz bestreuen und bei 220 °C Umluft mindestens 40 Min. knusprig backen.

3. Quark-Gurken-Dip zubereiten:

Währenddessen Dill waschen und hacken. Landgurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Alles in eine große Salatschüssel geben. Gurkensud, Leinöl, Quark sowie ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer dazugeben und verrühren.

4. Anrichten und servieren:

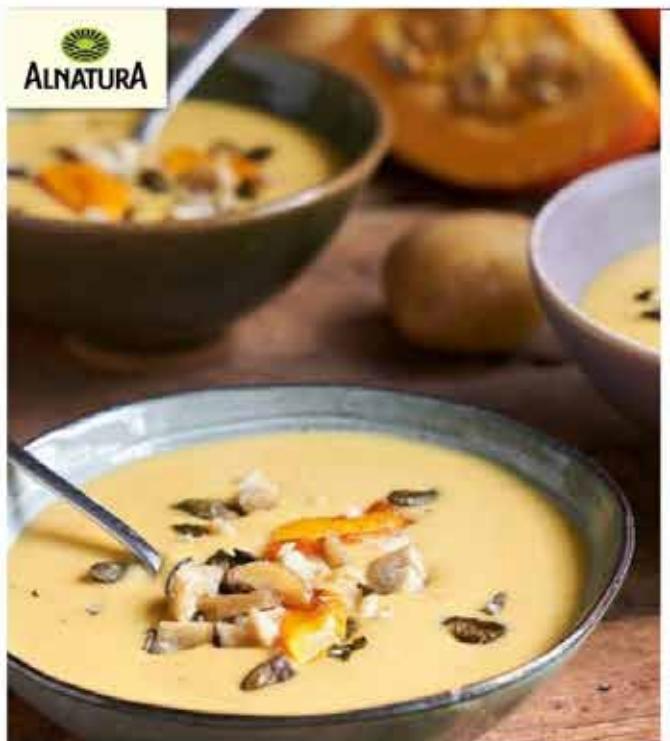
Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit einem Messer in mundgerechte Stücke hacken. Die knusprigen Kartoffelstücke unter den Quark-Gurken-Dip heben und sofort servieren.

TIPP

Dieses Rezept ist ein toller Resteverwerter: Übrig gebliebene Kartoffeln werden in diesem Gericht zur knusprigen Hauptfigur und auch das Gurkenwasser kommt im Dressing zum Einsatz. Kocht beim nächsten Mal direkt ein paar Kartoffeln zu viel und plant das Gericht für den Folgetag ein.

Kürbis-Maronen-Suppe

⌚ Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 6 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 200 g vorgegarte Maronen
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 l Wasser
- 2 EL Alnatura Bratöl*
- 1 TL Salz
- 3 Messerspitzen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Alnatura Muskatnuss*
- 3 EL Kürbiskerne
- 100 ml Alnatura Sojacreme Cuisine*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Zwiebel und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Maronen klein hacken, 2 EL zum Dekorieren beiseitestellen. Hokkaido waschen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit Schale in Würfel schneiden. Gemüsebrühe mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Suppe garen:

Öl in einen Topf geben und darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten. Nach 4 Min. Maronen und Gewürze hinzufügen und mit anrösten, bis es duftet. Kartoffeln und Kürbis hinzugeben, unter Rühren kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen. Währenddessen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und klein hacken.

3. Suppe verfeinern:

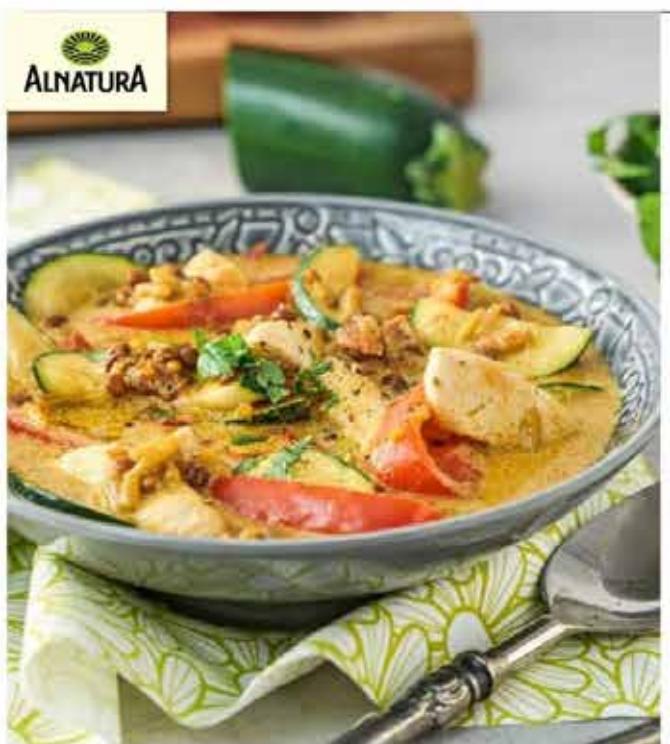
Suppe mit dem Stabmixer pürieren, noch 5 Min. köcheln lassen und Soja-Cuisine einrühren. Nochmals abschmecken und mit Kürbiskernen und übrigen Maronenwürfeln garnieren.

TIPP

Statt mit Hokkaido könnt ihr die Suppe auch mit Butternut-Kürbis zubereiten. Dazu am besten die harte Schale mit einem Sparschäler entfernen.

Indisches Kokoscurry

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



Zubereitung

1. Gemüse schneiden:

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden.

2. Gemüse und Hähnchen anbraten:

Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und das Hähnchengeschnetzelte darin 3 Min. rundherum scharf anbraten. Dann Zucchini und Paprika hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten. Kokosmilch zugeben und kurz aufkochen lassen. Die Hülsenfrüchte-Mischung zugeben und kurz erwärmen. Alles auf Teller verteilen und servieren.

ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Rote Paprika
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- 200 g Hähnchengeschnetzeltes
- 200 ml Alnatura Kokosmilch*
- 250 g Bowl nach indischer Art

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

TIPP

Für eine vegane Variante das Hähnchengeschnetzelte einfach durch in Streifen geschnittenen Tofu ersetzen.