

# Moin Family Mealplan

29.12. - 04.01.



**MONTAG**

Spaghetti mit Soja-Bolognese

🕒 40 Min.



**DIENTAG**

Indische Teigtaschen

🕒 1 Std. 25 Min.



**MITTWOCH**

Nacho-Raclettepfännchen

🕒 15 Min.



**DONNERSTAG**

Lauwarmer Hirsesalat mit Feta

🕒 40 Min.



**FREITAG**

Bunt belegte Pizzabrötchen

🕒 35 Min.



**SAMSTAG**

Wurzelgemüse-Quiche mit Tofu

🕒 1 Std. 45 Min.



**SONNTAG**

Schlemmerfilet mit  
Gemüsepüree

🕒 45 Min.

## DAS BRAUCHEN WIR NOCH



# Spaghetti mit Soja-Bolognese

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g feine Sojaschnetzel
- 180 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 3 EL Alnatura Sojasauce\*
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 40 g Alnatura getrocknete Tomaten\*
- 3 EL Alnatura Olivenöl\*
- 700 g Alnatura Passata\*
- 2 EL Alnatura Tomatenmark\*
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 EL Alnatura Rohrohrzucker\*
- ½ TL Salz
- ⅓ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 500 g Alnatura Spaghetti\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Sojaschnetzel einweichen:

Sojaschnetzel in eine Schüssel geben. Mit lauwarmem Wasser übergießen, Gemüsebrühe und Sojasauce hinzufügen, alles gründlich vermengen und ca. 5 Min. ziehen lassen.

### 2. Restliche Zutaten vorbereiten:

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken und beides mit Sojaschnetzeln vermengen. Getrocknete Tomaten hacken.

### 3. Bolognese zubereiten:

Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Sojaschnetzel zugeben und 5 Min. andünsten. Passata, Tomatenmark, getrocknete Tomaten, italienische Kräuter, Zucker, Salz und Pfeffer dazu geben und ca. 15 Min. auf kleinster Stufe offen einköcheln lassen.

### 4. Nudeln kochen und mit Sauce servieren:

Inzwischen Nudeln 8 – 10 Min. nach Packungsangabe al dente kochen, abgießen und mit der Sauce servieren.

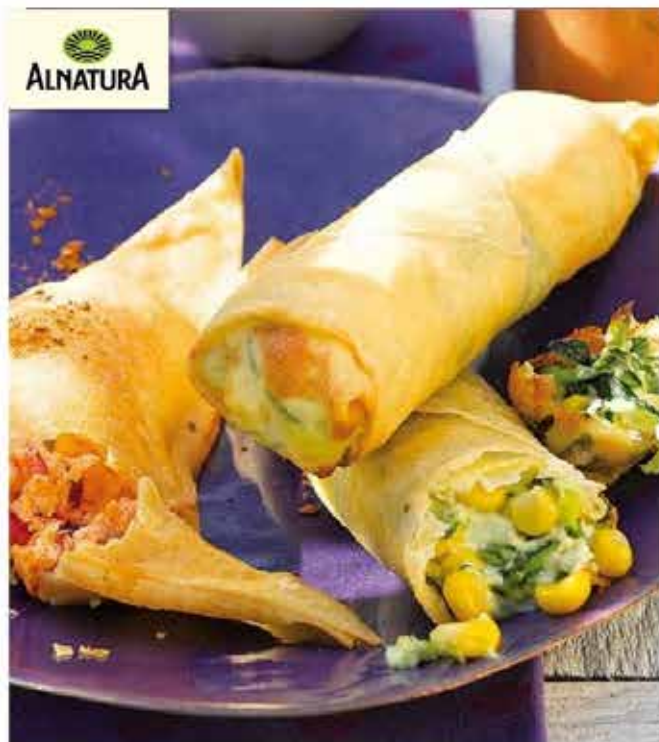
## TIPP

Ihr mögt es etwas cremig? Die Sauce könnt ihr mit etwas Sahne, Hafercuisine oder Frischkäse verfeinern. Lasst euer Kind beim Abschmecken helfen – so entscheidet es mit, wie cremig und intensiv die Bolognese werden soll.



# Indische Teigtaschen

🕒 Vorbereitungszeit: 45 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



## ZUTATEN - FÜR 9 STÜCK

- 200 g Kartoffeln
- ½ Glas Alnatura Erbsen & Möhren\*
- 100 g Cocktailtomaten
- 75 g Cashewkerne
- 7 EL Alnatura Rapsöl
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 125 g Magerquark
- 1 Ei Größe M
- 6 EL Vollmilch
- 1 TL Salz
- 255 g Alnatura Weizenmehl Type 550\*
- 1 Päckchen Backpulver

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten für die Füllung vorbereiten:

In einem Topf Wasser aufkochen und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in etwa 25 Min. gar kochen. Abgießen, schälen und durch eine Kartoffelpresse pressen oder mit einer Gabel zerdrücken. Erbsen und Möhren in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Möhren in kleinere Stücke schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Cashewkerne grob hacken.

### 2. Füllung zubereiten:

Zerdrückte Kartoffeln in einer Schüssel mit Erbsen und Möhrenstücken vermengen. Kirschtomaten, Cashewkerne, 1 EL Rapsöl und Currypulver untermischen. Mit Gemüsebrühe und Pfeffer würzen.

### 3. Teig zubereiten:

Quark, Ei, 4 EL Rapsöl, 4 EL Milch und Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes 1 Min. verrühren. In einer zweiten Schüssel 250 g Mehl und Backpulver sorgfältig miteinander vermischen. Zur Quarkmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes rasch zu einem glatten Teig verkneten.

### 4. Teigtaschen füllen:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Auf der mit dem restlichen Mehl bemehlten Arbeitsfläche den Teig mit einem Nudelholz 4 mm dünn ausrollen. Mit einer kleinen Schüssel oder einem Desserting (12 cm Durchmesser) aus dem Teig neun Kreise ausstechen. Auf jeden Kreis in die Mitte einen Esslöffel Füllung setzen, zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder mithilfe einer Gabel fest zusammendrücken und dadurch verschließen.

### 5. Teigtaschen backen:

Teigtaschen mit Abstand zueinander auf das Backblech legen. Restliches Rapsöl und restliche Milch in einer kleinen Schüssel verquirlen und die Teigtaschen damit mithilfe eines Backpinsels bestreichen. Im Backofen auf der mittleren Schiene in 15 Min. goldbraun backen. Herausheben und etwas abkühlen lassen. Noch warm oder kalt servieren.



# Naëho-Raclettepfännchen

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Alnatura Kidneybohnen\*
- 100 g Alnatura Mais\*
- 2 EL Salsa-Sauce
- 125 g Maischips
- 150 g geriebener Emmentaler

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Raclettegrill vorheizen. Kidneybohnen und Mais abgießen, in ein Sieb geben und abspülen. Anschließend mit dem Salsa-Dip vermengen.

### 2. Pfännchen befüllen:

Pfännchen mit Mais-Chips befüllen. Kidneybohnen-Mais-Mischung und Käse darübergeben und im Raclettegrill knusprig goldbraun überbacken.

## TIPP

Als Dip dazu passt der restliche Salsa-Dip oder auch Guacamole.



# Lauwarmer Hirsesalat mit Feta

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 300 g Möhren
- 300 g Rote Bete
- 125 g Alnatura Hirse\*
- ½ Stück Zitrone, Saft
- ½ Orangen, Saft
- 180 g Feta
- 4 EL Alnatura Olivenöl\*
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Gemüse vorbereiten:

Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Rote Bete würfeln. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer vermischen, Gemüse hinzufügen und danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 25–30 Min. bei 180 °C Ober/Unterhitze backen.

### 2. Hirse kochen und vermischen:

Inzwischen Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Nach dem Kochen etwas abkühlen lassen und mit einer Gabel auflockern. Zitronen- und Orangensaft mit 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben. Hirse und Wurzelgemüse hinzufügen und alles gut vermischen.

### 3. Anrichten:

Den lauwarmen Salat auf 2 Teller verteilen und Feta darüberbröseln.

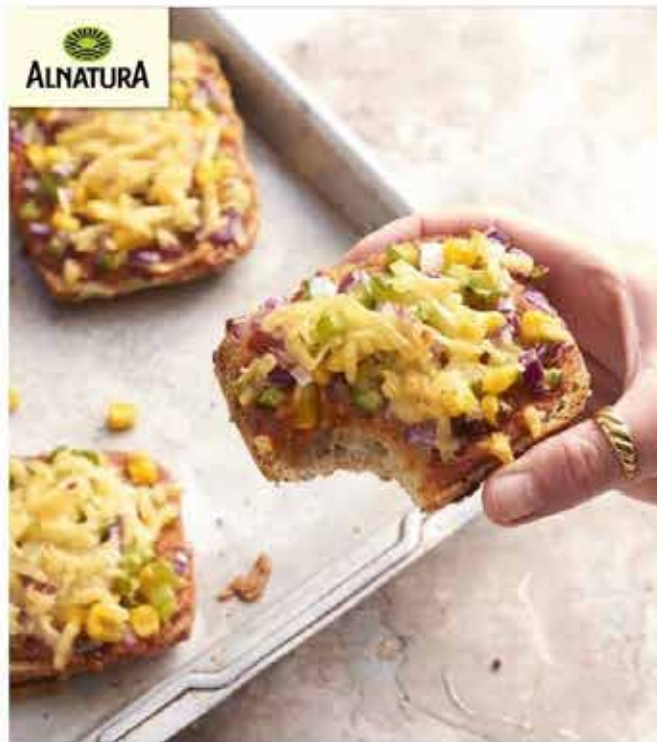
## TIPP

Petersilie passt hier auch sehr gut dazu.



# Bunt belegte Pizzabrötchen

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



## ZUTATEN - FÜR 6 STÜCK

- 3 Körnerbrötchen, tiefgekühlt
- ½ Grüne Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 EL Alnatura Mais\*
- 125 g Alnatura Gemüseaufstrich Paprika-Cashew\*
- 60 g geriebene vegane Käsealternative
- ½ Teelöffel Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Brötchen aus dem Tiefkühlfach nehmen und 15 Min. antauen lassen. Währenddessen Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in eine Schale geben und mit Mais, ½ TL Salz und 3 Prisen Pfeffer vermengen. Die Streichcreme in eine weitere Schale geben und mit 4 EL des Abtropfwassers vom Mais glatt verrühren.

### 2. Brötchen belegen und backen:

Brötchen halbieren und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben. Erst die Streichcreme, dann die Gemüsemischung, anschließend die Käsealternative auf den Hälften verteilen und 15 Min. bei 220 °C Umluft im Ofen backen, anschließend mind. 10 Min. abkühlen lassen.

## TIPP

Für eine vegetarische Variante passt geriebener Emmentaler statt der pflanzlichen Alternative wunderbar zu den Bistro-Brötchen.



# Wurzelgemüse-Quiche mit Tofu

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.



## ZUTATEN - FÜR 12 STÜCK

- 300 g Margarine
- 500 g Alnatura Dinkelmehl Type 630\*
- 100 g Alnatura Räuchertofu\*
- 200 g Soja-Quarkalternative
- 5 EL Alnatura Kichererbsenmehl\*
- 2 TL Kala Namak (Schwefelsalz)
- 3 EL Alnatura Hefeflocken\*
- 200 g Petersilienwurzel
- 1 g Rote Bete
- ½ Stück Knollensellerie
- 1 Möhre
- 1 ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Teig zubereiten:

Margarine würfeln und in einer großen Schüssel mit Mehl und 1 TL Salz verkneten, dann nach Bedarf esslöffelweise etwas eiskaltes Wasser hinzufügen und so lange weiter kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Diesen zu einer Kugel formen und für 30 Min. abgedeckt in den Kühlschrank legen.

### 2. Füllung vorbereiten:

In der Zwischenzeit Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 50 ml Wasser, Räuchertofu, Quarkalternative, Kichererbsenmehl, Kala Namak und Hefeflocken mithilfe eines Pürierstabes zu einer homogenen Masse verarbeiten. Sie muss nicht ganz fein püriert sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wurzelgemüse putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

### 3. Quiche zubereiten:

Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig so groß ausrollen, dass er Boden und Rand der Form ausfüllen kann. Die Form damit auskleiden, den Boden ein paarmal mit einer Gabel einstechen. 10 Min. vorbacken, dann die Füllung hineingießen und die Gemüsescheiben fächerförmig darauf verteilen. Weitere 35 Min. backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt und die Füllung fest ist.

## TIPP

Wenn Erwachsene mitessen, kann die Füllung nach Belieben zusätzlich mit Thymian, Chili oder Muskatnuss gewürzt werden. Soll es schneller gehen, lässt sich auch fertiger Pizzateig aus der Kühlung verwenden.



# Schlemmerfilet mit Gemüsepüree

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 320 g Schlemmerfilet Bordelaise
- 150 g Möhren
- 150 g Pastinake
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Olivenöl\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Fisch backen:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.  
Schlemmerfilets in der Schale auf einem Backblech auf mittlerer Schiene im Ofen 35 Min. backen.

### 2. Gemüse kochen und pürieren:

Inzwischen Wurzelgemüse und Kartoffeln schälen, grob würfeln und in leicht gesalzenem Wasser 15–20 Min. weich kochen. Abgießen, mit 1 EL Olivenöl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 3. Servieren:

Püree auf Tellern anrichten, Schlemmerfilet darauflegen und sofort servieren.

## TIPP

Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr das Gericht mit frischen Kräutern oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.