

Moin Family Mealplan



ÜBER
NACHT
KÜHLEN

MONTAG

Thousand Layer Potatoes -
knusprig geschichtete
Kartoffelwürfel
🕒 14 Std.



DIENTAG

Pinke Sesam-Falafel

🕒 40 Min.



MITTWOCH

Einfache Haferflocken-
Pancakes

🕒 40 Min.



DONNERSTAG

Karotten Ingwer Suppe

🕒 25 Min.



FREITAG

Gebackener Rosenkohl mit
Parmesan

🕒 35 Min.



SAMSTAG

Erdnusshähnchen mit Datteln

🕒 25 Min.



SONNTAG

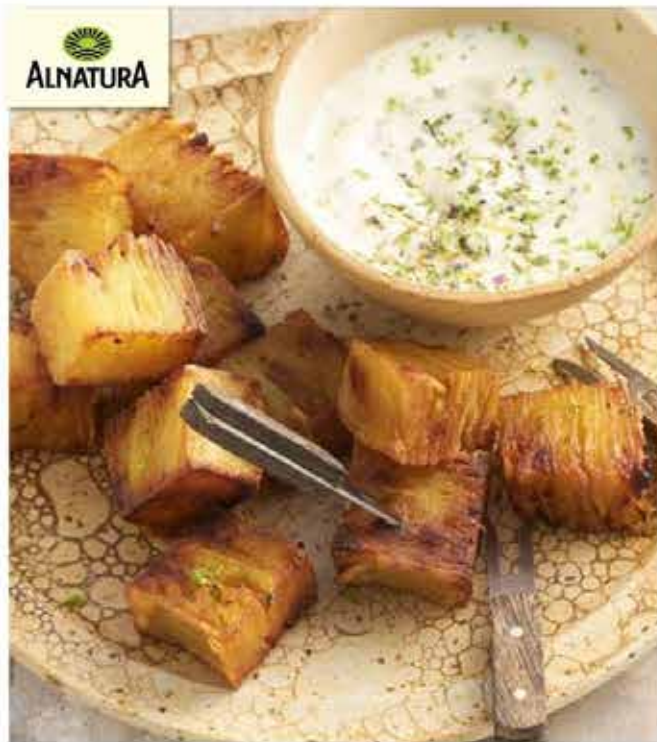
Linsen-Wurzelgemüse-Braten

🕒 1 Std. 35 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Thousand Layer Potatoes - knusprig geschichtete Kartoffelwürfel

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 13 Std. 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 6 PORTIONEN

- 1,30 kg Kartoffeln
- 150 g Zwiebelschmalz
- 2 EL Kartoffelstärke
- 1 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffelscheiben zubereiten:

Am Vortag Kartoffeln putzen, schälen und mit einer Mandoline in dünne Scheiben hobeln. Diese in eine Schüssel geben. Zwiebelschmalz in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen und über die Kartoffelscheiben gießen. Kartoffelstärke und etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles vermengen.

2. In Form geben und backen:

Eine 30 cm lange Kastenform mit Backpapier auskleiden, dabei das Backpapier nicht zu klein schneiden, damit es an den Seiten übersteht. Die Kartoffelscheiben Schicht für Schicht ohne Lücken einfüllen und gut festdrücken. Das überstehende Backpapier über die Oberfläche klappen und die Form bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 1,5 Std. in den Ofen geben. Danach kurz abkühlen lassen, die Oberfläche beschweren (zum Beispiel mit Konservendosen) und die Form einige Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

3. In Stücke schneiden und anbraten:

Am nächsten Tag die Kartoffelmasse mithilfe des Backpapiers aus der Form nehmen und in 45 Stücke schneiden. Dafür 15 Scheiben schneiden und diese jeweils dritteln. In einer großen beschichteten Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die 1000 Layer Potatoes von allen Seiten bei hoher Hitze 6 Min. anbraten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

TIPP

Die saftigen 1000 Layer Potatoes sind genau das Richtige, wenn ihr auf der Suche nach einer etwas außergewöhnlichen Kartoffelbeilage seid. Aber sie eignen sich auch perfekt als Snack, einfach mit Mayonnaise serviert.

Pinke Sesam-Falafel

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 170 g Falafelmischung
- 6 EL Alnatura Rote-Bete-Saft*
- 4 EL Sesam
- 200 ml Wasser
- 2 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Falafelmischung anrühren:

Packungsinhalt in eine Schüssel geben, mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen. Rote Bete Saft hinzugeben, unterrühren und 15 Min. quellen lassen.

2. Falafel formen:

Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen, je nach gewünschter Größe, ca. 16 teelöffelgroße Bällchen formen.

3. Falafel ausbacken:

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und erst die Falafel hinein-, dann den Sesam darüber geben. Bällchen im Sesam wälzen und gemeinsam von allen Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

TIPP

Serviervorschlag: In der Pitatasche mit Kräuterquark und buntem, frischem Gemüse.

Einfache Haferflocken-Pancakes

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Bananen
- 90 g Alnatura Haferflocken Kleinblatt*
- 30 g gepuffter Quinoa
- 3 Eier
- 50 ml Wasser
- 2 Prisen Salz
- 3 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig anrühren:

Bananen schälen, in kleine Stücke brechen und in ein hohes Rührgefäß geben. Haferflocken, Quinoa, Eier, Wasser und Salz hinzufügen und mit einem Handrührer zu einem glatten Teig verquirlen. 10 Min. quellen lassen.

2. Pancakes ausbacken:

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake ½ Kelle Teig mit etwas Abstand nebeneinander in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze 4–5 Min. backen. Wenden, weitere 3 Min. backen und herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne nachgeben und so für alle Pancakes weiter verfahren.

TIPP

Servieren könnt Ihr die Pancakes ganz klassisch mit Ahornsirup oder mit Quark und Beeren.

Karotten Ingwer Suppe

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 400 g Möhren
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 200 ml Orangensaft
- ½ Packung Zitronenschale
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- ¼ TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Karotten schälen und grob schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Aus 300 ml Wasser und 1 gehäuften TL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten.

2. Suppe kochen:

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Karotten und Ingwer kurz anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt 15 Min. weich kochen, dann Orangensaft dazugeben.

3. Pürieren und anrichten:

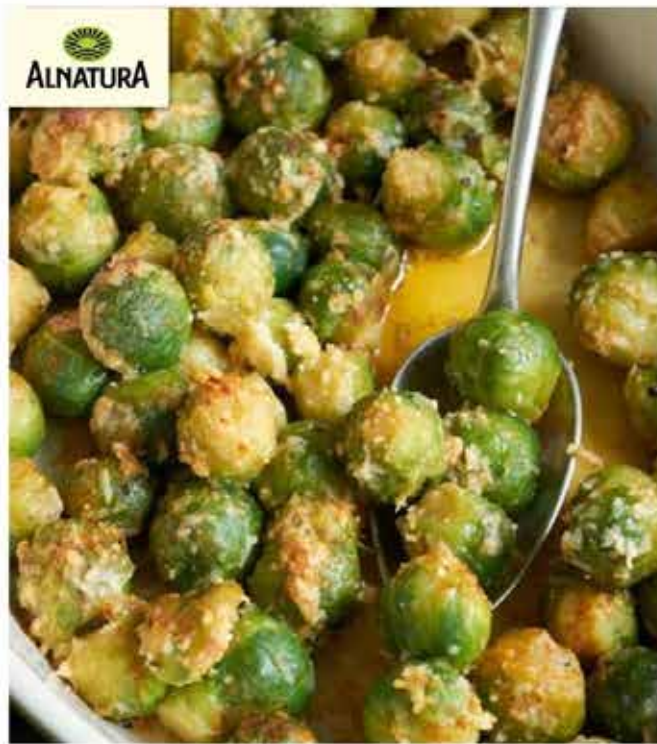
Die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In 2 Schalen füllen und Zitronenschale darüberstreuen.

TIPP

Schmeckt Ingwer euren Kindern noch zu kräftig, lasst ihn beim Kochen einfach weg und gebt ihn später ganz unkompliziert auf die Teller der Erwachsenen.

Gebäckener Rosenkohl mit Parmesan

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Zehe Knoblauch
- 30 g Parmesan
- 300 g Rosenkohl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan reiben. Rosenkohl waschen und putzen, trocken tupfen und die einzelnen Röschen halbieren.

2. Rosenkohl marinieren und backen:

4 EL Olivenöl mit Knoblauch, Parmesan, Paprikapulver, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer vermengen, Rosenkohlhälften darin marinieren und mit den Schnittkanten nach unten in eine Auflaufform geben. Übrige Marinade darübergeben. Bei 180 °C Umluft mittig 20 Min. backen.

TIPP

Wenn ihr eher kleine Rosenkohl-Röschen habt, könnt ihr euch das Halbieren sparen und sie einfach ganz verwenden.

Erdnusshähnchen mit Datteln

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 50 g Datteln
- 3 EL Alnatura Erdnussmus Crunchy*
- 300 ml Alnatura Kokosmilch*
- 1 EL Alnatura Shoyu-Sojasauce*
- ½ TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und pfeffern. Datteln in kleine Würfel schneiden.

2. Anbraten und Sauce zubereiten:

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Hitze reduzieren, Erdnussmus, Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen, gut verrühren und Dattelstücke unterrühren. Bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen und heiß servieren.

TIPP

Dazu passen Basmatireis oder Quinoa und frisches Gemüse. Wenn ihr mögt, streut zum Schluss etwas frischen Koriander darüber – das sorgt für extra Frische und ein feines Aroma.

Linsen-Wurzelgemüse-Braten

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 12 STÜCK

- 400 g Braune Linsen
- 360 g Anatura Kidneybohnen*
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Pilze
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 50 g Walnusskerne
- 100 g Alnatura Haferflocken Kleinblatt*
- 2 EL Speisestärke
- 3 EL dunkler Balsamicoessig
- 100 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- ½ TL Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Linsen und Kidneybohnen abtropfen lassen, eine kleine Handvoll Bohnen zur Seite stellen. Aus 100 ml Wasser und 1 TL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Zwiebel schälen und würfeln, Champignons putzen und ebenfalls in Würfel schneiden, Karotte und Pastinake schälen und grob raspeln. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

2. Bratenmasse zubereiten:

Hülsenfrüchte zusammen mit Walnüssen, Haferflocken, Speisestärke, Balsamico und Gemüsebrühe in einer Schüssel kurz grob pürieren. Frisches Gemüse und restliche Kidneybohnen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Braten backen:

Kastenform (am besten eine Silikonform nutzen) mit etwas Öl einfetten. Füllung hineingeben und festdrücken. 1 Std. im Ofen auf mittlerer Schiene garen. Gut auskühlen lassen, vorsichtig aus der Form holen und dann erst anschneiden.

TIPP

Für extra Crunch vor dem Backen 2 EL Paniermehl auf dem Braten verteilen. Wer es pikant mag, fügt zu der Masse noch 1 EL Chilipulver hinzu. Mit 100 g Preiselbeeren aus dem Glas servieren.