

# Moin Family Mealplan



12.01. - 18.01.



MONTAG

Kartoffelgratin mit Möhren

⌚ 1 Std. 15 Min.



DIENSTAG

Nordischer Kartoffelsalat

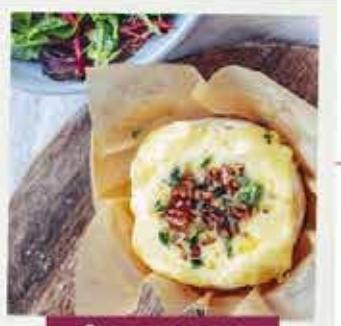
⌚ 30 Min.



MITWOCH

Sugo di pomodoro –  
italienische Tomatensauce

⌚ 45 Min.



DONNERSTAG

Cremiger Ofenkäse mit buntem  
Blattsalat

⌚ 45 Min.



FREITAG

Pitataschen mit Sauerkraut und  
Speck

⌚ 20 Min.



SAMSTAG

Vegane Germknödel mit  
Pflaumenmus und Vanillesauce

⌚ 2 Std. 5 Min.



ÜBER  
NACHT  
AUFTÄUEN

SONNTAG

5-Zutaten Lachs-Spinat-Pasta

⌚ 6 Std. 45 Min.

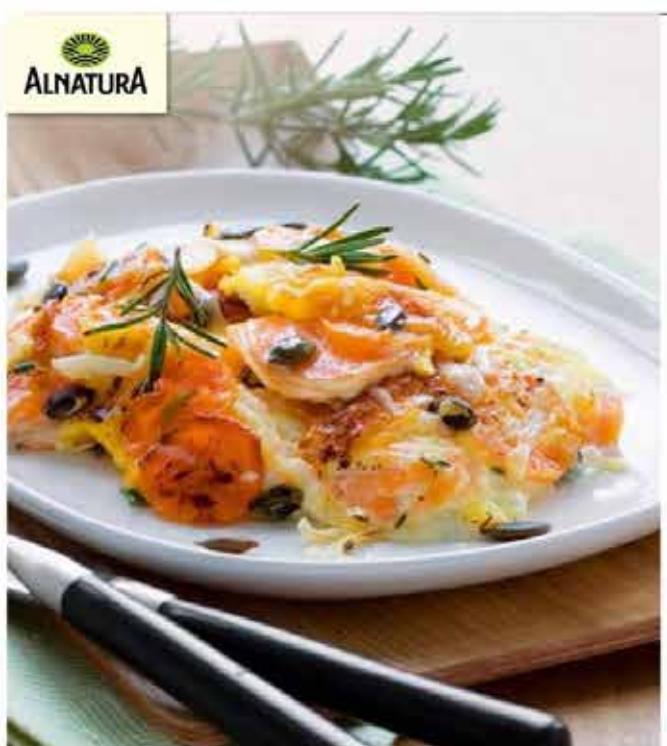
DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



# Kartoffelgratin mit Möhren

⌚ Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 50 Min.



## Zubereitung

### 1. Kartoffeln und Möhren vorbereiten:

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Möhren schälen, putzen und in ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Eine flache Auflaufform mit Knoblauch ausreiben und mit der Butter einfetten. Kartoffel- und Möhrenscheiben mit Kürbiskernen in die Form geben. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Rosmarinnadeln würzen.

### 2. Guss zubereiten, Gratin backen:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Guss Sahne, Crème fraîche und Milch in einem hohen Rührbecher mit einem Schneebesen verrühren und über das Gemüse gießen. Gratin ca. 30 Minuten backen. Inzwischen den Gouda grob raspeln. Nach der Backzeit über das Gratin streuen. Gratin noch ca. 20 Minuten backen, bis es goldbraun ist.

## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g vorw. festkochende Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Süßrahmbutter
- 3 EL Kürbiskerne
- 2 Zweige Rosmarin
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Schlagsahne
- 100 g Crème fraîche
- 50 ml Vollmilch
- 100 g Alnatura Gouda\*

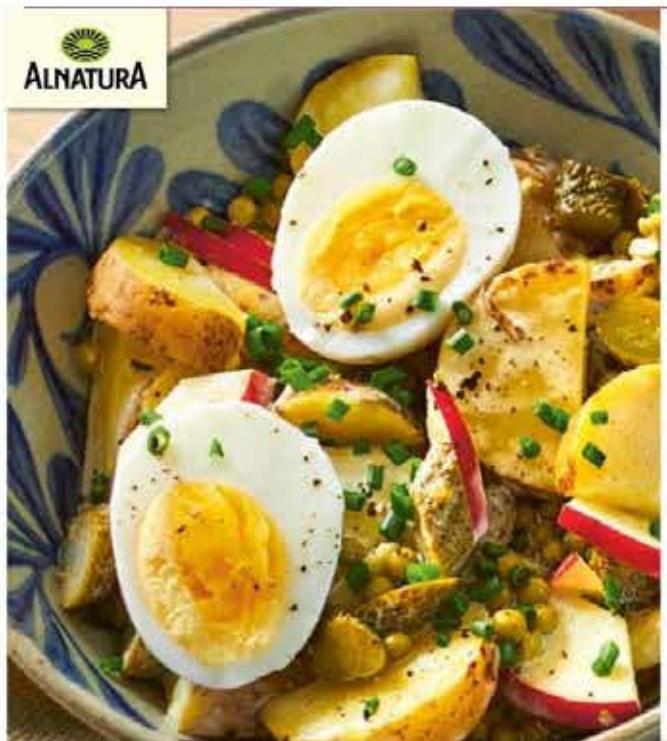
\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## TIPP

Das Gratin schmeckt prima als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch und reicht dann für 4 Portionen. Als vegetarisches Hauptgericht für 2 ist es mit einem Salat dazu ebenfalls köstlich!

# Nordischer Kartoffelsalat

⌚ Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



## Zubereitung

### 1. Kartoffeln und Eier kochen:

Kartoffeln waschen, von groben Schalenfehlern befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 15–20 Min. köcheln lassen. Eier hart kochen.

### 2. Weitere Zutaten vorbereiten:

Inzwischen Schnittlauch waschen und hacken. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Cornichons in ein Sieb über einer großen Salatschüssel abgießen, sodass der Sud aufgefangen wird. Gürkchen in dicke Scheiben schneiden. Erbsen kurz abbrausen und abtropfen lassen.

### 3. Anrichten und servieren:

Mayonnaise zum Gurkensud in die Salatschüssel geben und verrühren. Gekochte Kartoffeln, Schnittlauch, Apfelscheiben, Cornichons und Erbsen hinzufügen, kräftig salzen und pfeffern, gut vermischen und kurz durchziehen lassen. Die gekochten Eier pellen, halbieren, auf dem Salat anrichten und servieren.

## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Kartoffeln
- 4 Eier
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Apfel
- 330 g Cornichons
- 350 g Erbsen
- 4 gehäufte EL Alnatura Mayonnaise\*
- ½ TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

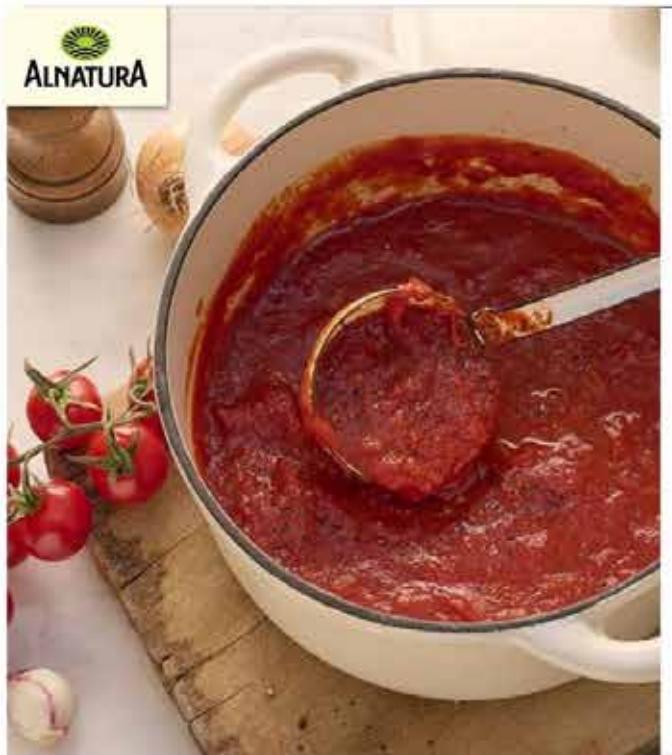
\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## TIPP

Lasst eure Kinder beim Zusammenstellen des Salats helfen – Zutaten in die Schüssel geben, umrühren und probieren macht richtig Spaß. Wenn Apfel oder Cornichons nicht so gut ankommen, könnt ihr sie einfach durch Mais, milde Gurke oder Paprika ersetzen.

# Sugo di pomodoro – italienische Tomatensauce

⌚ Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 3 Zehen Knoblauch
- 690 g Alnatura Passata\*
- 3 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 ½ TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Knoblauch schälen, fein hacken oder pressen. Je nach gewünschter Konsistenz Tomaten(stücke) gegebenenfalls fein pürieren. Für eine Gemüsesauce Gemüse waschen, falls nötig schälen und in kleine Stücke schneiden.

### 2. Tomatensauce einkochen:

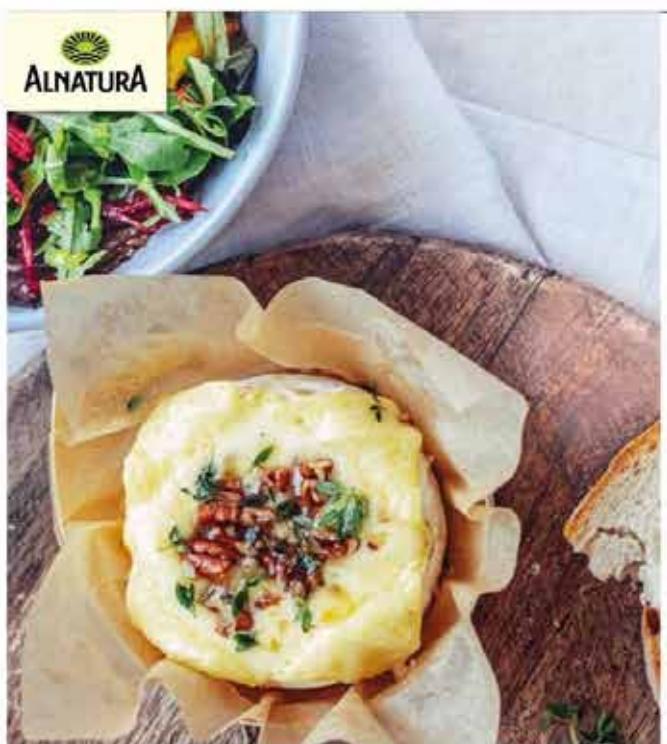
3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, darin Knoblauch kurz andünsten. Tomaten, 1,5 TL Salz dazugeben und 30–40 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen.

## TIPP

Dazu 500 g Pasta nach Wahl zubereiten, unter die Sauce heben und kurz ziehen lassen. So verbinden sich Sauce und Pasta besser miteinander. 2 EL Pastawasser gegen Ende der Kochzeit zur Tomatensauce geben, das macht sie noch sämiger. Ihr habt Rinde vom Parmesan übrig? Für zusätzliches Aroma in die Tomatensauce geben und mitköcheln lassen, anschließend herausnehmen.

# Cremiger Ofenkäse mit buntem Blattsalat

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



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Blattsalat
- 1 Knolle Rote Bete
- 1 Orange
- 1 ½ EL Alnatura Apfelessig\*
- 3 TL Alnatura Blütenhonig\*
- 1 TL Alnatura mittelscharfer Senf\*
- 2 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Stück Camembert
- 15 g Pekannusskern
- 3 Zweige Thymian
- 1 kleines Baguette

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

**1. Blattsalat vorbereiten und Dressing anrühren:**  
Salat waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben. Rote Bete schälen, dann in dünne Stifte schneiden oder raspeln. Orange großzügig schälen und Filets herausschneiden, den Saft dabei auffangen. Rote Bete und Orangenfilets zum Salat geben. Für das Dressing den aufgefangenen Orangensaft mit Apfelessig, 1 TL Honig, Senf, Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

**2. Ofenkäse vorbereiten und vorbacken:**  
Aus Backpapier 2 viereckige Stücke schneiden und den Camembert jeweils mittig darauf platzieren. In eine ofenfeste Form geben und dabei die Ränder des Backpapiers nach oben klappen. 15 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Backofen backen.

**3. Ofenkäse garnieren und fertig backen:**

Pekannüsse grob hacken. Thymian waschen, dann Blättchen vom Zweig zupfen. Camembert aus dem Ofen nehmen, kreuzweise einritzen und die 4 Ecken zu den Seiten aufklappen. Mit Nüssen, Thymian und 1 Prise Salz garnieren sowie mit jeweils 1 TL Honig beträufeln. Weitere 5–10 Min. im Ofen backen und das Baguette nach Belieben mit im Ofen rösten.

**4. Ofenkäse anrichten:**

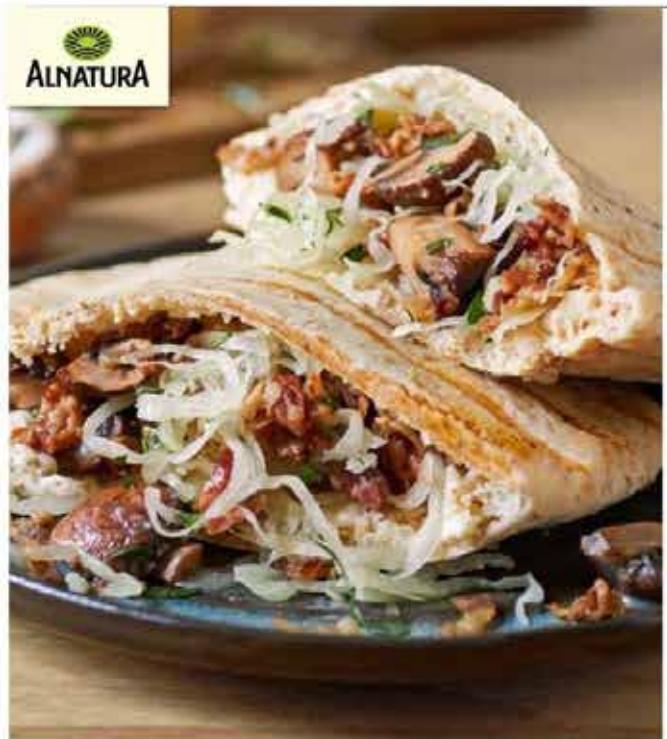
Salat mit dem Dressing vermischen. Baguette in Scheiben schneiden und zum Ofenkäse reichen.

## TIPP

Statt Roter Bete passen je nach Saison auch frische oder getrocknete Feigen sowie Birne, Apfel oder Fenchel gut zum Salat. Nüsse oder Saaten eignen sich ideal als Topping.

# Pitataschen mit Sauerkraut und Speck

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



## Zubereitung

### 1. Pilze und Bacon braten:

Champignons putzen und – je nach Größe – vierteln oder achteln. Bacon in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Pilze darin 5 Min. bei hoher Hitze rundum braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und den Bacon hineingeben. Bei mittlerer Hitze 5 Min. kross anbraten, dabei gelegentlich wenden. Am Schluss nochmals für 1 Min. die Pilze zugeben und alles kurz schwenken.

### 2. Restliche Zutaten vorbereiten:

Inzwischen Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, dann in einem Topf leicht erwärmen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und klein hacken. Die Pitataschen im Toaster portionsweise aufztoasten und die Innenseiten mit je 1 EL Frischkäse ausstreichen.

## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g braune Champignons
- 80 g Bacon
- 250 g Alnatura Sauerkraut\*
- ½ Bund Petersilie
- 4 Pitabrote
- 4 EL Alnatura Frischkäse Natur \*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

### 3. Pitataschen füllen und servieren:

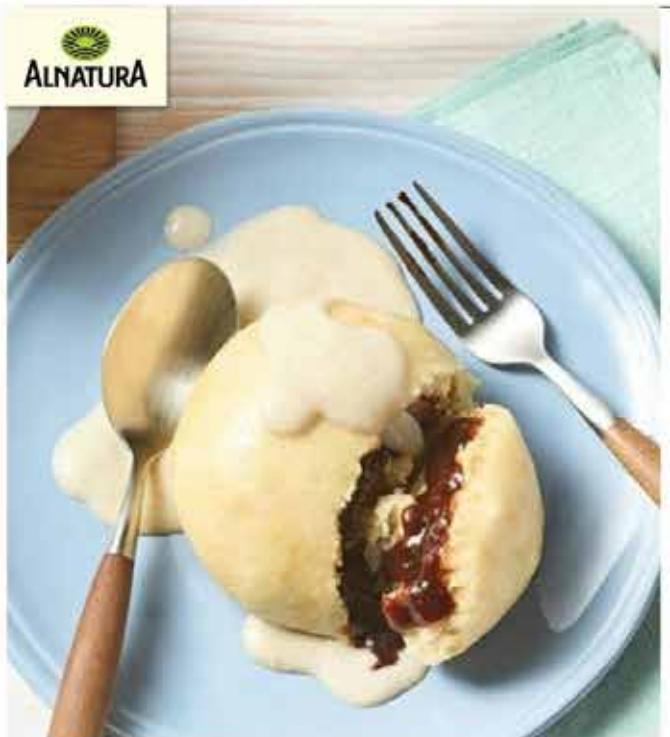
Sauerkraut mit 2/3 der Petersilie vermengen. Die Pitataschen mit Sauerkraut, Pilzen und Bacon befüllen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

## TIPP

Besonders gut schmeckt das Rezept mit selbstgemachtem Sauerkraut

# Vegane Germknödel mit Pflaumenmus und Vanillesauce

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



## Zubereitung

### 1. Hefeteig zubereiten und gehen lassen:

125 ml Sojadrink mit 40 g Margarine in einem Topf leicht erwärmen (maximal 35 °C). Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Mit 40 g Zucker, Salz und Mehl in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes 5 Min. kneten, anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur 1 Std. gehen lassen.

### 2. Knödel mit Pflaumenmus zubereiten, ruhen lassen:

Dämpfeinsatz mit der restlichen Margarine fetten. Teig in 4 gleich große Stücke teilen, diese zu etwa 10 cm großen Fladen ausziehen und je 1 EL Pflaumenmus in die Mitte geben. Die Teigränder vorsichtig über dem Pflaumenmus zusammendrücken und eine Kugel formen. Diese mit dem Teigschluss nach unten in den Dämpfeinsatz (z. B. ein Sieb) setzen. Abgedeckt bei Raumtemperatur weitere 30 Min. ruhen lassen.

### 3. Knödel dämpfen:

Dämpfeinsatz in einen Topf mit kochendem Wasser eihängen. Dabei sollte der Boden des Dämpfeinsatzes die Wasseroberfläche nicht berühren. Topfdeckel schließen und die Klöße bei mittlerer Hitze 20 Min. dämpfen.

## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 325 ml Sojadrink
- ¼ Würfel frische Hefe
- 50 g Margarine
- 60 g Alnatura Rohrohrzucker\*
- 2 Prisen Salz
- 250 g Alnatura Weizenmehl Type 405\*
- 4 EL Pflaumenmus
- ¼ Packung Vanille-Puddingpulver

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

### 4. Vanillesauce kochen:

In der Zwischenzeit die Vanillesauce kochen. Dazu 40 ml Sojadrink mit restlichem Zucker und dem Puddingpulver glatt rühren. Restlichen Sojadrink in einem Topf aufkochen und das gelöste Puddingpulver unter ständigem Rühren dazugeben. Nochmals aufkochen, bis die Sauce andickt, dann von der Herdplatte nehmen.

### 5. Hefeklöße mit Vanillesauce servieren:

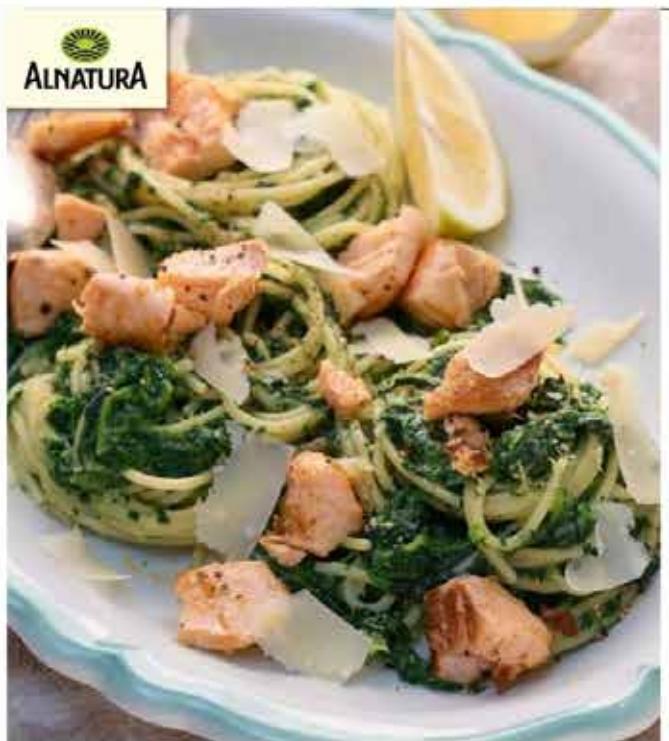
Hefeklöße aus dem Topf heben, auf Teller verteilen und mit der Vanillesauce servieren.

## TIPP

Während der Gehzeiten könnt ihr gemeinsam schauen, wie der Teig wächst, das ist für Kinder richtig spannend.

## 5-Zutaten Lachs-Spinat-Pasta

⌚ Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 6 Std.



### Zubereitung

#### 1. Zutaten vorbereiten:

Lachsfilets mindestens 6 Std. – am besten schonend über Nacht im Kühlschrank – auftauen. Dann Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, beim Abgießen etwa 30 ml Kochwasser auffangen. 1/3 des Parmesans hobeln, den Rest reiben.

#### 2. Spinat zubereiten:

Rahmspinat tiefgefroren mit dem aufgefangenen Kochwasser in eine große Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Rahmspinat anfängt zu kochen. 6–8 Min. weiter köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

#### 3. Lachs zubereiten:

Inzwischen die aufgetauten Lachsfilets abwaschen und trocken tupfen. In einer weiteren Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Filets bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 5 Min. anbraten. Zitronenabrieb und ½ TL Salz dazugeben, den Lachs mit dem Pfannenwender in mundgerechte Stücke zerteilen und weitere 2 Min. braten.

### ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Stück Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 200 g Spaghetti
- 60 g Parmesan
- 1 Packung Alnatura Rahmspinat\*, tiefgekühlt
- 1 Zitrone, Abrieb
- 1 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

#### 4. Servieren:

Spaghetti, Lachsstücke und geriebenen Parmesan zum Rahmspinat geben und mit einer Pastazange unterheben. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken und mit Parmesan hobeln garniert servieren.

### TIPP

Statt der Spaghetti könnt Ihr natürlich auch die Pasta eurer Wahl verwenden. Falls Ihr keinen tiefgekühlten Spinat verwenden wollt, könnt Ihr 200 g frischen Spinat und 100 g Frischkäse oder Ricotta verwenden. Dazu Spinat waschen, hacken und mit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frischkäse oder Ricotta sowie das Kochwasser dazugeben und 3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.