

Moin Family Mealplan



26.01. - 01.02.



MONTAG

Kräuter-Knoblauch-Hähnchen
mit Zitrone und Drillingen
⌚ 1 Std. 10 Min.



DIENSTAG

Hackbällchen mit
Tomatensauce
⌚ 25 Min.



MITWOCH

Apfelkuchen-Couscous
⌚ 20 Min.



IM
KÜHLSCHRANK
AUFTHAUFEN

DONNERSTAG

Kichererbsen-Spinat-Masala
⌚ 3 Std. 30 Min.



IM
KÜHLSCHRANK
AUFTHAUFEN

FREITAG

Buddha Bowl mit Reis und
Garnelen
⌚ 2 Std. 30 Min.



SAMSTAG

One-Pot-Pasta aus dem Ofen
⌚ 40 Min.



SONNTAG

Schweinefilet im Speckmantel
⌚ 35 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



Kräuter-Knoblauch-Hähnchen mit Zitrone und Drillings

⌚ Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 50 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zitrone
- 70 ml Alnatura Rapsöl*
- 50 g gemischte Kräuter, tiefgekühlt
- 2 Hähnchenkeulen
- 350 g Drillinge
- 2 große Schalotten
- 1 TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kräuter-Marinade anrühren:

Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehen schälen und in eine Schüssel pressen. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale ebenfalls in die Schüssel reiben. Öl und Kräuter dazugeben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Hähnchen und Beilagen vorbereiten:

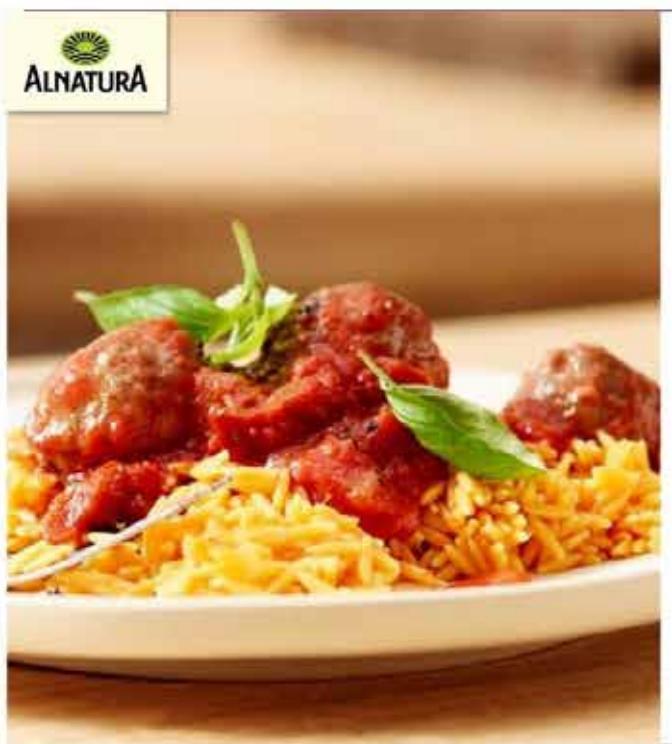
Hähnchenschenkel trockentupfen. Die Drillinge waschen und halbieren. Zitrone achteln. Die Schalotten schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Alles mit 2/3 der Kräutermarinade vermengen. In einen großen Bräter oder auf ein tiefes Blech geben und für ca. 50 Min. in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen, mit der restlichen Kräutermarinade bestreichen und gegebenenfalls nochmal salzen und pfeffern.

TIPP

Wer noch ein Bündel frische Kräuter wie z.B. Salbei zur Hand hat, kann diese für einen noch intensiveren Geschmack ebenfalls in den Bräter mit dazugeben. Alternativ könnt Ihr die Keulen auch bei 180 °C Umluft in den Ofen geben, um eine knusprigere Haut zu erhalten. Dabei wird das Fleisch aber auch etwas weniger saftig.

Hackbällchen mit Tomatensauce

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g gemischtes Hackfleisch, Rind / Schwein
- 1 TL Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Dose Alnatura Tomatenstücke
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 40 g Alnatura getrocknete Tomaten*
- 250 g rote Linsen wie Reis

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Die getrockneten Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

2. Hackbällchen formen:

Das Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln, dem Knoblauch, $\frac{1}{2}$ TL italienischen Kräutern und $\frac{1}{2}$ TL Salz in einer Schüssel gründlich mischen und zu walnussgroßen Bällchen formen.

3. Hackbällchen anbraten, Tomatensoße kochen:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze 5 Min. ringsherum anbraten. In der letzten Min. die restlichen Zwiebelstücke mitbraten. Die Tomatenstücke und getrockneten Tomaten zugeben, die Sauce mit $\frac{1}{2}$ TL italienischen Kräutern würzen und 10 Min. bei kleiner Hitze offen köcheln lassen.

4. Linsenreis kochen und mit Hackbällchen und Tomatensoße anrichten:

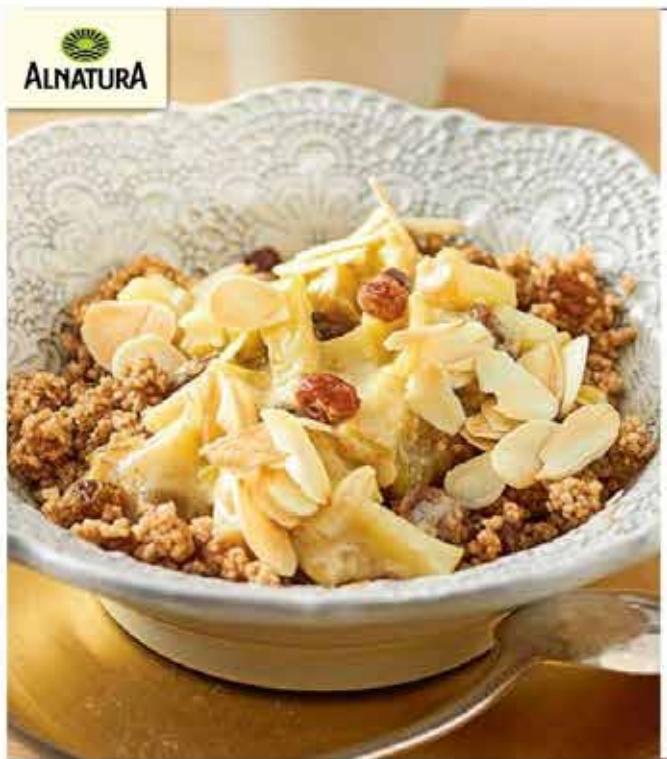
Inzwischen den Linsenreis nach Packungsangabe zubereiten und in ein Sieb abgießen. Die Tomatensauce mit Salz abschmecken. Die Linsen wie Reis auf Teller verteilen und die Hackbällchen mit Tomatensauce darauf anrichten.

TIPP

Lasst eure Kinder beim Formen der Hackbällchen helfen – das ist einfach, macht Spaß und funktioniert gut mit sauberen Händen. Achtet darauf, dass die Bällchen alle etwa gleich groß sind, dann garen sie gleichmäßig.

Apfelkuchen-Couscous

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



Zubereitung

1. Couscous zubereiten:

100 ml Sojadrink in einem Topf erhitzen. Couscous, 20 g Rosinen und Zimt einrühren, Topf vom Herd nehmen und Couscous quellen lassen.

2. Zutaten vorbereiten:

Währenddessen Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer kleinen beschichteten Pfanne Mandelblätter bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie sich bräunlich färben, beiseitestellen.

3. Apfelsauce einköcheln lassen:

In derselben Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Apfelstücke und 20 g Rosinen bei voller Hitze 2 Min. anbraten. Mit 150 ml Sojadrink ablöschen, Hitze halbieren, Puddingpulver, Honig und 1 Prise Salz einrühren und weitere 5 Min. unter ständigem Rühren köcheln und eindicken lassen.

ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 ml Vanille-Sojadrink
- 60 g Alnatura Dinkelvollkorn-Couscous*
- 40 g Rosinen
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
- 1 süßer Apfel
- 3 EL Mandelblättchen
- 1 EL Alnatura Vanille-Puddingpulver*
- 1 EL Alnatura Akazienhonig*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

4. Anrichten:

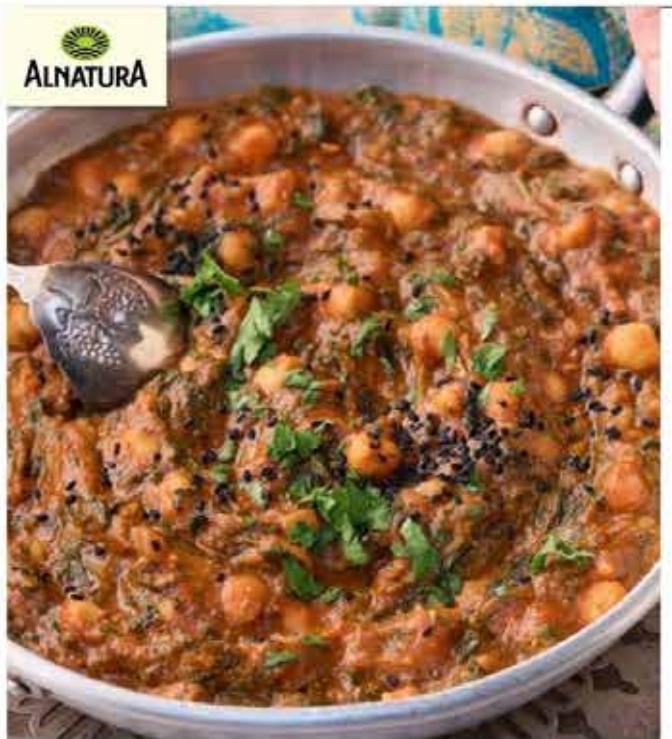
Couscous auf 2 Schalen verteilen. Apfelsauce darübergeben und mit Mandelblättern garniert servieren.

TIPP

Der Geschmack erinnert an Kuchen, dennoch kann man das Gericht mit gutem Gewissen sogar frühstücken!

Kichererbsen-Spinat-Masala

⌚ Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 3 Std. 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Packung Rahmspinat, tiefgekühlt
- 1 große Zwiebel
- 35 g Ingwerwurzel
- 4 Zehen Knoblauch
- 320 g Alnatura weiße Kichererbsen*
- 2 EL Ghee
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Flasche Alnatura Passata*
- 2 TL Garam Masala
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 2 Prisen Zucker

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Spinat auftauen lassen:

Rahmspinat schonend im Kühlschrank für mind. 3 Std. auftauen lassen.

2. Basis zubereiten:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und so fein reiben, dass eine Paste entsteht. Knoblauch schälen und pressen. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Kreuzkümmel, Ingwer und Knoblauch zugeben und mitbraten. Falls die Zutaten am Boden haften bleiben, mit ein wenig Wasser ablöschen und weiter braten, bis alles schön goldbraun ist.

3. Weitere Zutaten hinzufügen:

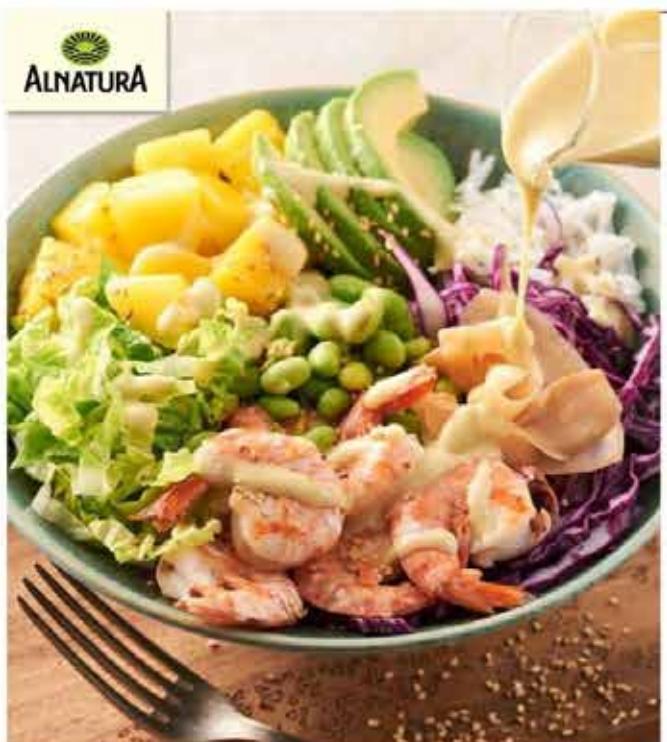
Passierte Tomaten und Kichererbsen dazugeben und 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit dem Kochlöffel oder einer Gabel leicht zerdrücken. Rahmspinat ebenfalls in die Pfanne geben und 5 Minuten unter Rühren mitköcheln lassen. Das Gericht mit Garam Masala, 1 TL Salz, etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken.

TIPP

Das Gericht kann mit frischem Koriander abgerundet werden. Gut dazu passt Basmatireis, verfeinert mit Schwarzkümmelsamen.

Buddha Bowl mit Reis und Garnelen

⌚ Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 2 Std. 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 150 g Mangostücke, tiefgekühlt
- 225 g Garnelen, tiefgekühlt
- 100 g Basmatireis
- 5 g Salz
- 135 g Edamame, tiefgekühlt
- 1 EL ungeschälter Sesam
- $\frac{1}{2}$ Stück Avocado
- 1 kleines Salatherz
- 80 g Rotkohl
- 2 TL Sushi-Ingwer
- $\frac{1}{2}$ Stück Zitrone, Saft
- 2 EL Alnatura Mayonnaise*
- 2 TL Wasabi-Paste
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Mango und Garnelen auftauen:

Mango und Garnelen 2 Std. vor Verwendung aus dem Tiefkühlfach nehmen und bei Raumtemperatur auftauen; Garnelen abtropfen lassen.

2. Reis kochen und Edamame blanchieren:

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Inzwischen einen 2. Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen und die Edamame darin mit $\frac{1}{2}$ TL Salz 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen, dann in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Sesam ohne Fett in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5 Min. rösten, bis er zu duften beginnt, dann in eine Schale füllen und zum Garnieren beiseitestellen.

3. Gemüse vorbereiten:

Avocado mit einem Esslöffel vorsichtig aus der Schale lösen und quer in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Rotkohl waschen und mit dem Gemüsehobel fein hobeln. Sushi-Ingwer abtropfen lassen und zum Garnieren beiseitestellen.

4. Dressing anrühren und Garnelen braten:

Zitronensaft, Mayonnaise und Wasabi gründlich verrühren. Öl in der Pfanne erhitzen und Garnelen darin 5 Min. scharf anbraten.

5. Anrichten

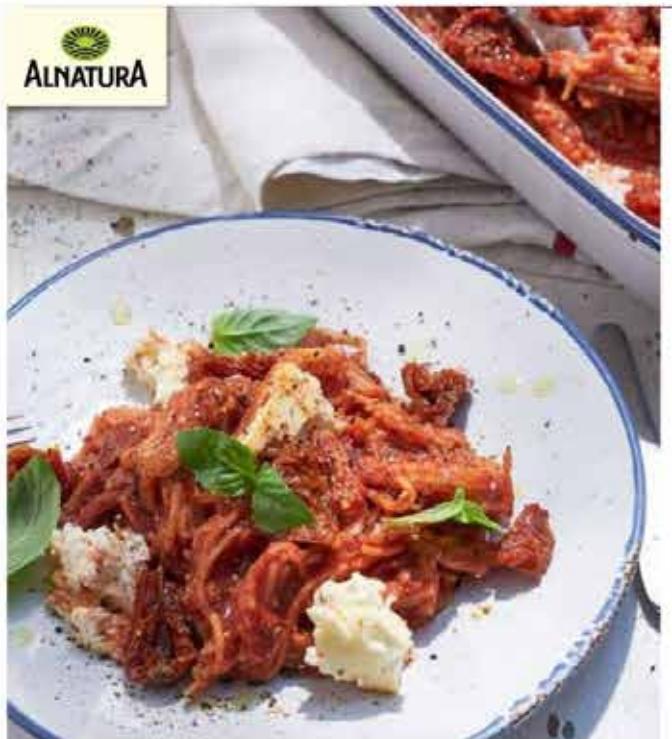
Reis auf 2 Schalen verteilen und darauf die vorbereiteten Zutaten kreisförmig anrichten. Alles mit Dressing beträufeln, mit Ingwer garnieren und Sesam darüberstreuen.

TIPP

Wenn Kinder mitessen, rühre das Dressing zuerst ohne Wasabi an und stelle ihn separat auf den Tisch. So kann jeder selbst entscheiden, wie scharf es sein darf.

One-Pot-Pasta aus dem Ofen

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 180 g Alnatura getrocknete Tomate*
- 690 g Alnatura Passata*
- ½ EL getrocknete italienische Kräuter
- ½ TL Kräutersalz
- 100 ml Wasser
- 250 g Dinkelspaghetti
- 180 g Feta
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Tomatensud vorbereiten:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Getrocknete Tomaten kurz abtropfen lassen und halbieren. Tomatenstücke, Passata, italienische Kräuter, Salz und Wasser in eine Auflaufform geben und miteinander verrühren.

2. Auflaufform befüllen und backen:

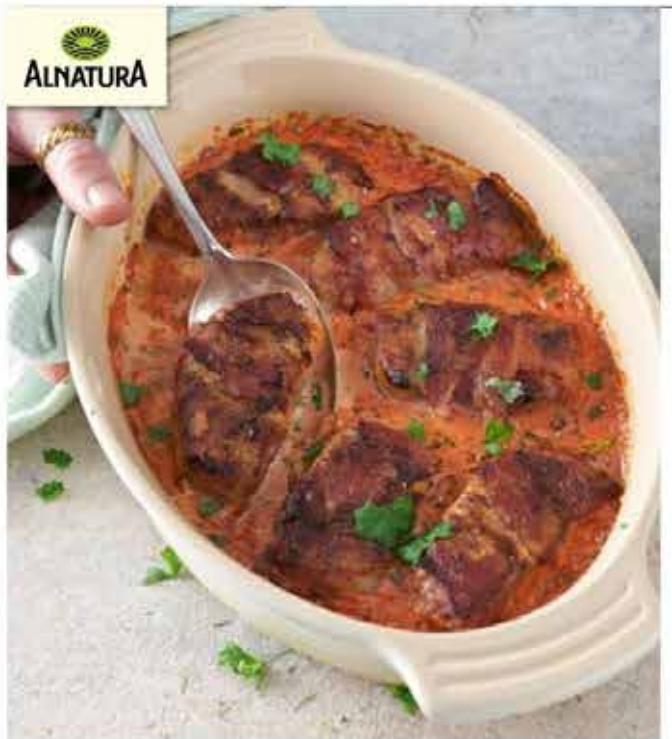
Spaghettini längs auf dem Sud verteilen und mit einer Gabel herunterdrücken, sodass die Pasta vollständig mit der Sauce bedeckt ist. Feta in die Mitte hineinsetzen, die Form in den Ofen geben und 30 Minuten backen. Mit Pfeffer abgeschmeckt servieren.

TIPP

Für eine besonders feine Note 1 Handvoll frische Salbeiblätter klein zupfen, 5 Minuten vor Ende der Backzeit über das Gericht geben und mitbacken. Hhmmmm ...

Schweinefilet im Speckmantel

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Schweinefilet
- 1 ½ EL mittelscharfer Senf
- 80 g Bacon
- ½ Bund Petersilie
- 3 EL Alnatura Tomatenmark*
- 200 g Schlagsahne
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Schweinefilet vorbereiten:

Schweinefilet putzen und in 2 cm dicke Medaillons schneiden. Von allen Seiten mit Senf bestreichen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Medaillon mit 1 Scheibe Bacon umwickeln. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2. Schweinemedaillops anbraten:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons pro Seite 1 Min. anbraten, sodass leichte Röstaromen entstehen. Die Medaillons anschließend in eine Auflaufform legen.

3. Sauce zubereiten und backen:

Petersilie fein hacken. Tomatenmark und Schlagsahne in einen hohen Rührbecher geben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie hinzufügen. Gut mit einem Schneebesen verquirlen. Die Sauce zu den Medaillons geben und 20 Min. im Ofen backen.

TIPP

Als Beilage eignen sich hervorragend Spätzle oder Bandnudeln.