

Moin Family Mealplan

02.02. - 08.02.



MONTAG

Ofenkartoffel mit Quark

🕒 1 Std. 10 Min.



DIENSTAG

Pasta Alfredo

🕒 15 Min.



MITTWOCH

Fischstäbchen mit Gurkensalat
und Salzkartoffeln

🕒 35 Min.



DONNERSTAG

Grünkohlsalat mit Linsen und
Kokos-Tahin-Dressing

🕒 30 Min.



FREITAG

Schnelles Hühnerfrikassee mit
Reis

🕒 20 Min.



SAMSTAG

Klassische Kartoffelsuppe

🕒 30 Min.



SONNTAG

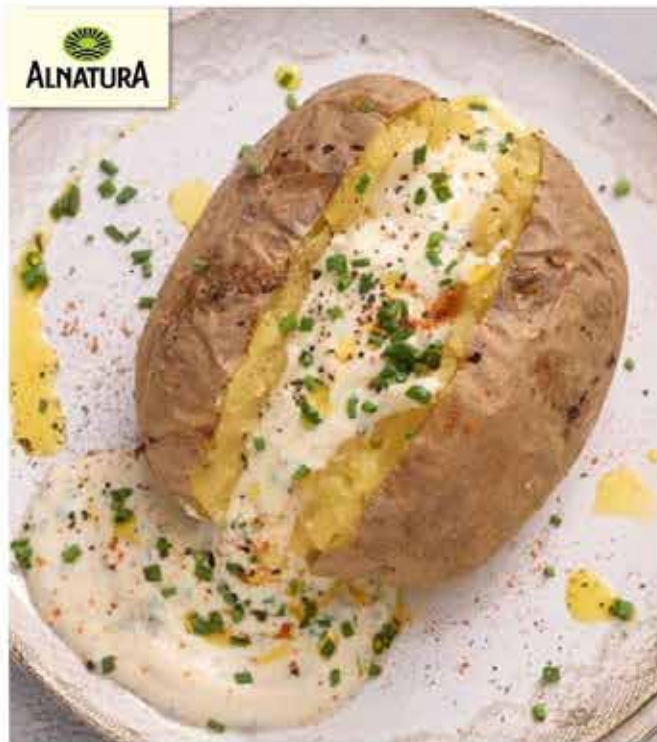
Salami-Mais-Pizza mit Quark-
Öl-Teig

🕒 32 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Ofenkartoffel mit Quark

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Stück mehligkochende Kartoffeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 400 g Quark 40%
- 2 EL Saft einer Zitrone
- 2 TL Alnatura Leinöl*
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Ofenkartoffel vorbereiten:

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, ein paarmal einstechen und auf ein Backblech legen. 50–60 Min. backen, bis sie innen weich sind (Gabeltest machen!).

2. Quark anrühren:

Inzwischen Schnittlauch waschen und klein schneiden. Quark mit Zitronensaft, Leinöl und Schnittlauch vermengen. Mit Paprikapulver, ½ TL Salz und 3 Prisen Pfeffer abschmecken.

3. Kartoffeln servieren

Kartoffeln längs einschneiden, vorsichtig etwas aufklappen und großzügig mit Quark füllen.

TIPP

Dazu passt, geräucherter Lachs. Je nach Kartoffelgröße kann die Backzeit variieren. Für noch mehr Würze fügt dem Quark 1 gepresste Knoblauchzehe hinzu.

Pasta Alfredo

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Fettucine
- 1 Prise Salz
- 125 g Süßrahmbutter
- 180 g Parmesan
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Pasta al dente garen:

Fettuccine nach Packungsanweisung zubereiten, dabei das Wasser kräftig salzen, es sollte wie Meerwasser schmecken. In der Zwischenzeit die Teller im Ofen auf niedrigster Temperatur vorwärmen (das ist wichtig, damit die Sauce ihre Konsistenz behält), Butter in Stücke schneiden und Parmesan fein reiben.

2. Sauce zubereiten:

Pasta abgießen, dabei 200 ml vom Kochwasser auffangen. Die Hälfte der Butterstücke in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, Pasta dazugeben, die Hälfte des Parmesans darauf verteilen, etwas von dem Pastawasser zugeben und vorsichtig unter Hitze alles miteinander vermengen. Anschließend restliche Butter, die andere Hälfte des Parmesans und das restliche Pastawasser hinzufügen und leicht rühren, bis Butter und Käse emulgieren und die Sauce sich glänzend um die Nudeln zieht.

3. Anrichten:

Mit Salz abschmecken, auf den warmen Tellern anrichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

TIPP

Wer mag, kann mit etwas Petersilie garnieren.
Fun Fact: Parmesan beinhaltet tierisches Lab, daher ist das Gericht nicht vegetarisch.

Fischstäbchen mit Gurkensalat und Salzkartoffeln

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 1 TL Salz
- ½ Bund Dill
- 1 Salatgurke
- 200 g Schmand
- 1 TL Alnatura Blütenhonig*
- 250 g Fischstäbchen
- 2 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und kochen:

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit ½ TL Salz in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedeckt aufkochen. 15–20 Min. bei geschlossenem Deckel bissfest garen, dann abgießen.

2. Gurkensalat herstellen:

In der Zwischenzeit Dill waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel abzupfen und fein hacken. Gurke waschen und putzen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und die Gurke in feine halbe Ringe schneiden. Schmand, Honig, Dill und ½ TL Salz in einer Schüssel verrühren und die Gurke untermischen.

3. Fischstäbchen anbraten und servieren:

Fischstäbchen nach Packungsanweisung in Bratöl knusprig braten, dann mit Salzkartoffeln und Gurkensalat anrichten.

TIPP

Lasst die Kinder beim Gurkensalat mithelfen – Gurken aushöhlen, Dill zupfen oder das Dressing verrühren klappt super und macht stolz.

Grünkohlsalat mit Linsen und Kokos-Tahin-Dressing

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Granatapfelkerne, tiefgekühlt
- 400 g Grünkohl
- 6 EL Zitrone, Saft
- 250 g Alnatura Kokos-Joghurtalternative*
- 4 EL Alnatura Tahin*
- 2 EL Alnatura Dattelsirup*
- 400 g Braune Linsen

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Grünkohl vorbereiten:

Granatapfelkerne auftauen lassen. Grünkohlblätter abziehen und waschen, die harten Mittelrippen und Blattstiele entfernen. Blätter hacken und in eine große Schüssel geben. 2 EL Zitronensaft und etwas Salz dazugeben und mit den Händen kräftig mindestens 5 Min. kneten; das macht den Grünkohl zarter und bekömmlicher und mildert den bitteren Geschmack. 15 Min. ruhen lassen.

2. Dressing zubereiten:

Kokos Natur mit 4 EL Zitronensaft, Tahin und Dattelsirup glatt rühren, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Servieren:

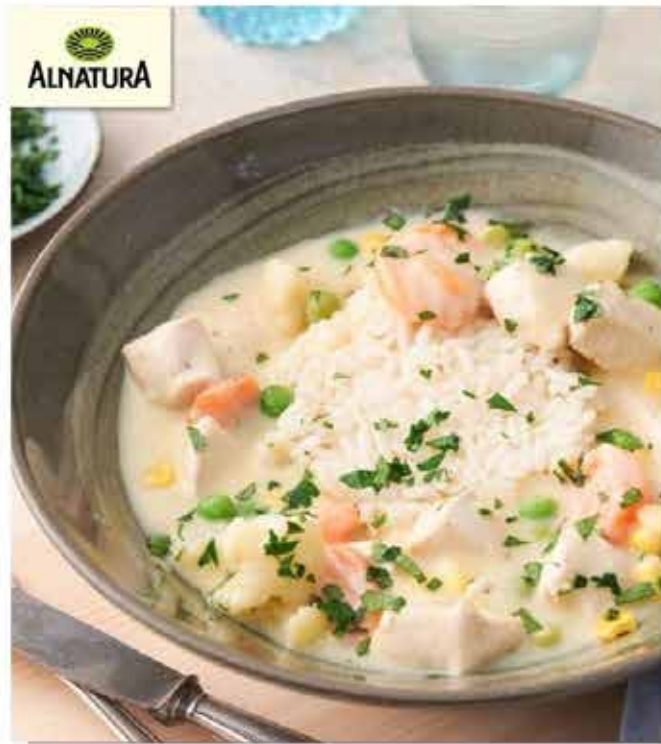
Linse in einem Sieb kurz abspülen und über den Grünkohlblättern verteilen. Mit Granatapfelkernen bestreuen und mit Dressing beträufeln.

TIPP

Wenn Kinder bei Grünkohl skeptisch sind, lasst sie beim Kneten helfen – das fühlt sich witzig an und sie merken direkt, wie die Blätter weicher werden. Für Einsteiger könnt ihr außerdem einen Teil des Grünkohls feiner hacken und das Dressing zuerst separat servieren.

Schnelles Hühnerfrikassee mit Reis

🕒 Vorbereitungszeit: 3 Min. | Zubereitungszeit: 17 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 125 g Jasminreis
- 250 ml Wasser
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Süßrahmbutter
- 1 EL Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 400 ml Hühnerbouillon
- 100 ml Schlagsahne
- 300 g Alnatura Buttergemüse, tiefgekühlt*
- 1 Prise Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Reis kochen:

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Hähnchen vorbereiten:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in 1 cm große Stücke schneiden.

3. Hühnerfrikassee kochen:

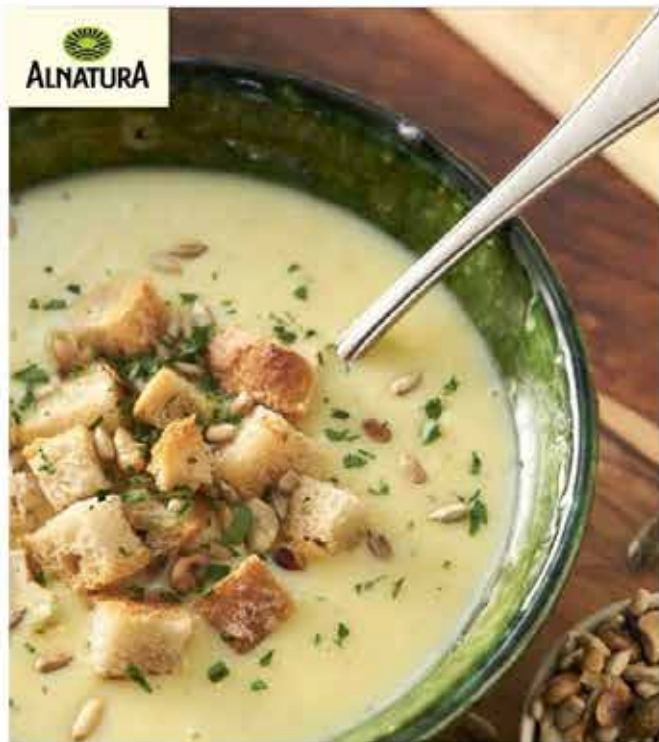
Butter in einem Topf schmelzen, dann Mehl mit dem Schneebesen gründlich unterrühren. Hühnerbrühe oder -fond und Sahne einrühren und einmal aufkochen. Die Fleischstücke dazugeben und 10 Min. ziehen lassen. Anschließend das Buttergemüse zugeben, einmal aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Für die Kinder könnt ihr einen Teil der Sauce vor dem Würzen abnehmen. So bleibt sie mild, während Erwachsene am Tisch noch mit Pfeffer, Muskat oder einem Spritzer Zitronensaft nachlegen können.

Klassische Kartoffelsuppe

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1000 ml Wasser
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- ½ RL getrockneter Majoran
- 1 Becher Schmand
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Kartoffeln und Suppengrün waschen, gegebenenfalls schälen und klein würfeln. Aus Gemüsebouillon und Wasser nach Packungsanweisung eine Gemüsebrühe zubereiten.

2. Gemüse anschwitzen und köcheln lassen:

Bratöl in einem großen Topf auf höchster Stufe erhitzen. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und kurz auf mittlerer Stufe anschwitzen. Gemüsebrühe zugießen, zum Kochen bringen und 20 Min köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

3. Suppe pürieren:

Majoran und Schmand hinzufügen, die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

TIPP

Für eine pflanzliche Version einfach den Schmand durch 200 ml Hafer-Cuisine oder Soja-Cuisine austauschen. Probiert das Rezept doch mal mit Süßkartoffeln statt mit Kartoffeln.

Salami-Mais-Pizza mit Quark-Öl-Teig

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 12 Min.



- 1 Ei
- 125 g Quark
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Prise Salz
- 230 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 1 TL Backpulver
- 4 EL Tomatenstücke Natur
- 1 TL italienische Kräuter
- 80 g Luftgetrocknete Salami
- 170 g Alnatura Mais*
- 150 g Mozzarella

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Quark-Öl-Teig zubereiten:

Ei in einer Schüssel aufschlagen. Quark, Olivenöl und Salz zugeben und gründlich verrühren. 215 g Mehl und Backpulver hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem homogenen Teig verkneten. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben und den Teig mit dem Nudelholz zu einem Rechteck von der Größe eines Backblechs ausrollen. Den Teig auf das mit Backpapier ausgelegte Blech geben.

2. Pizza belegen und backen:

Teig mit Tomatenstücken dünn bestreichen und mit italienischen Kräutern bestreuen. Salamischeiben und Mais darübergeben und mit Käse bestreuen. Pizza im Ofen 10–12 Min. knusprig goldbraun backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

TIPP

Der Pizzateig kann auch mit Dinkelmehl oder Weizen- und Dinkelvollkornmehl zubereitet werden. Die Salami kann auch gegen Kochschinken oder Veggie-Salami ausgetauscht werden.