

Moin Family Mealplan

19.01. - 25.01.



MONTAG

Kartoffel-Pastinaken-Gemüse
vom Blech mit Tofu
🕒 1 Std. 5 Min.



DIENTAG

Einfache Bagels
🕒 45 Min.



MITTWOCH

Stir Fry
🕒 30 Min.



DONNERSTAG

Gerösteter Blumenkohl auf
Hummusspiegel
🕒 30 Min.



FREITAG

Gemüsereste-Rösti
🕒 25 Min.



SAMSTAG

Lachsfilet mit Wirsingpüree und
Petersiliensauce
🕒 12 Std. 35 Min.

ÜBER
NACHT
AUFTAUEN



SONNTAG

Frische Pasta gefüllt mit
geräucherter Aubergine
🕒 1 Std. 30 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Kartoffel-Pastinaken-Gemüse vom Blech mit Tofu

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 mittelgroße Zitrone
- 2 EL Alnatura Shoyu-Sojasauce*
- 1 EL Alnatura Ahornsirup*
- 2 TL getrockneter Thymian
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Alnatura Tofu natur*
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 400 g Pastinake
- 4 EL Alnatura Bratöl*
- 1 Prise Salz
- 4 Stängel Petersilie

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Marinade zubereiten:

Knoblauch schälen und pressen. Zitrone heiß abspülen und die Hälfte der Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Mit Zitronenabrieb, Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup, 1 TL Thymian und etwas Pfeffer in eine Schüssel geben und zu einer Marinade verrühren.

2. Tofu marinieren:

Tofu mit einem Küchenpapier trocken tupfen, längs halbieren und in Dreiecke schneiden. In die Marinade legen und darin wenden. In den Kühlschrank stellen.

3. Kartoffeln waschen und schneiden:

Kartoffeln waschen und je in 4 Spalten schneiden. Pastinaken schälen, das obere Ende entfernen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Zusammen in eine große Schüssel geben und mit dem Saft der übrigen Zitronenhälfte, 2 EL Öl, 1 TL Thymian, etwas Salz und Pfeffer würzen.

4. Gemüse backen:

Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 35–40 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Backofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden. Petersilie waschen und hacken.

5. Tofu anbraten und anrichten:

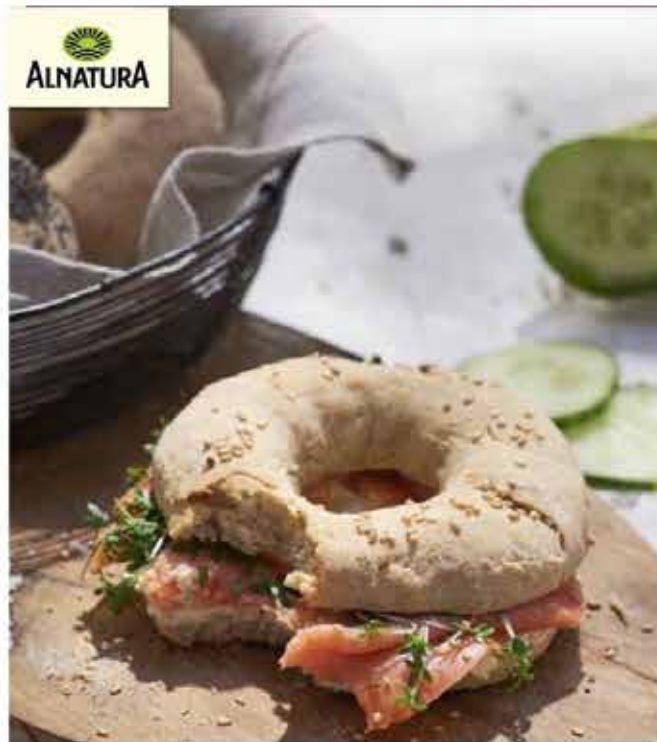
10 Min. vor Ende der Garzeit 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Tofu von beiden Seiten jeweils 3–5 Min. knusprig anbraten. Überschüssige Marinade zum Schluss darüberträufeln.

TIPP

Wenn Pfeffer oder Knoblauch für Kinder noch zu intensiv sind, könnt ihr die Marinade zunächst milder halten und später am Tisch für Erwachsene nachwürzen.

Einfache Bagels

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



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- 250 g Alnatura Dinkelmehl Type 1050*
- 1 TL Alnatura Backpulver*
- 250 g Alnatura Sahnejoghurt (griechische Art)*
- ¼ TL Salz
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Mohn
- 1 TL ungeschälter Sesam
- 2 EL Wasser

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Ofen vorheizen:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Teig zubereiten:

In einer Rührschüssel Mehl und Backpulver miteinander vermischen. Joghurt, Salz und Olivenöl dazugeben und die Masse zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

3. Bagels formen und dekorieren:

Den Teig mit einem Messer in 4 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück mit den Händen zu einer Kugel formen und auf dem Backblech platzieren. Teigkugeln etwas flach drücken, in die Mitte ein Loch formen und den Teig vorsichtig um den Stiel eines Holzlöffels drehen, bis das Loch groß genug ist. Bagels mit Wasser bestreichen und mit Mohn beziehungsweise Sesam bestreuen.

4. Bagels backen

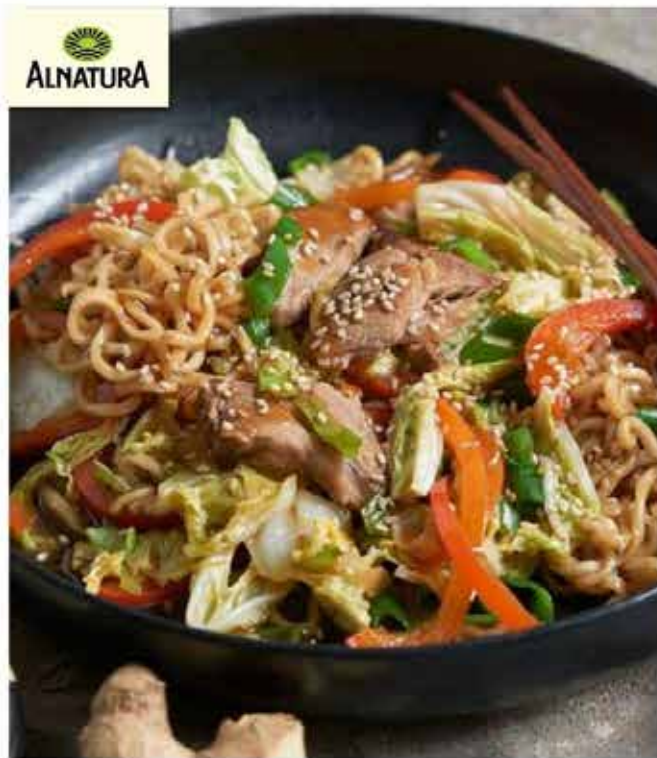
Die Bagels 25–30 Min. im Ofen goldbraun backen.

TIPP

Man kann das Loch auch prima mit einem Schnapsgläschen ausstechen. Ganz ohne Körner oder auch mal mit Sonnenblumenkernen, Leinsamen oder geriebenem Käse? Beim Topping der Bagels könnt Ihr nach Lust und Laune variieren.

Stir Fry

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 300 g Schweinefilet
- 20 g Ingwerwurzel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Rote Paprika
- 350 g Chinakohl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 125 g Alnatura Mie-Nudeln*
- 4 EL Austernsauce, vegan
- 2 EL Alnatura Sojasauce*
- 1 EL Alnatura Sesamöl*
- 3 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Schweinefilet in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika und Chinakohl waschen, von den Strünken befreien und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Fleisch und Gemüse anbraten:

3 EL Brat- und Backöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Fleisch bei hoher Hitze 4 Min. von allen Seiten anbraten. Ingwer, Knoblauch und Paprika zufügen und 3 Min. mit anbraten. Als Letztes Chinakohl und Frühlingszwiebeln unterrühren und kurz mitschwenken.

3. Sauce und Nudeln zufügen:

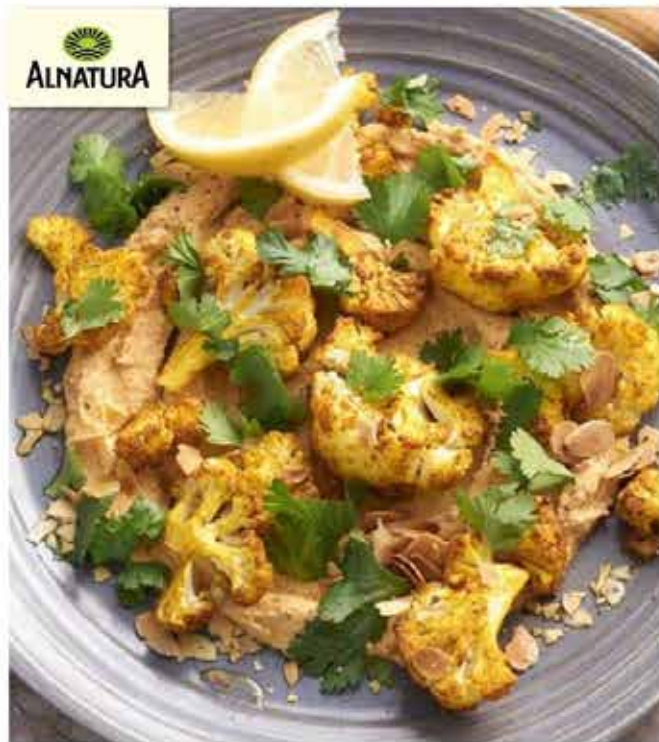
Die Hitze reduzieren. Austernsauce, Sojasauce und Sesamöl mischen, in die Pfanne gießen und sorgfältig unter das Gemüse heben. Gegebenenfalls noch ein wenig Wasser hinzufügen. Zuletzt die Nudeln untermischen.

TIPP

Zum Abrunden kann man das Stir Fry noch mit etwas geröstetem Sesam bestreuen. Wer die Sauce sämiger mag, kann sie mit ein bisschen Speisestärke binden. Für eine vegane Variante einfach das Fleisch durch Austern- oder Shiitakepilze ersetzen.

Gerösteter Blumenkohl auf Hummusspiegel

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Blumenkohl
- 2 EL Currypulver, mild
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb
- 90 g Alnatura Streichcreme Aubergine*
- 180 g Hummus
- 4 EL Mandeln gehobelt
- 1 Bund Koriander
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Blumenkohl rösten:

Blumenkohl putzen, mit den Händen große Röschen abteilen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 3 EL Olivenöl, 1 TL Salz und Curry marinieren. In eine Auflaufform geben und im Ofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad Umluft für 20 Min. backen.

2. Hummusspiegel zubereiten:

In der Zwischenzeit Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen und mit Auberginen-Streichcreme und Hummus verrühren. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis sie goldbraun werden und zu duften beginnen. Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen.

3. Anrichten:

Auberginen-Hummus-Creme auf 4 Teller streichen, Blumenkohl aus dem Ofen holen, auf die Teller geben und mit Mandeln und Koriander toppen.

TIPP

Kein Blumenkohl vorhanden? Dieser lässt sich problemlos durch Brokkoli ersetzen. Dazu passen super 4 EL Granatapfelkerne und 180 g Feta. Einfach vor dem Servieren über das fertige Gericht geben.

Gemüsereste-Rösti

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Kartoffeln
- 100 g Möhren
- 100 g Radieschen
- 100 g Zucchini
- 100 g Süßkartoffeln
- 2 EL Quark 40%
- 2 EL Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüsereste kleinraspeln:

500 g Gemüsereste (z. B. Kartoffeln, Karotten, Sellerie und Radieschen oder auch Süßkartoffeln, Kürbis, Brokkoli, Blumenkohl, Pastinake, Zucchini) nach Bedarf schälen und mit einer Kücheneibe kleinraspeln. Anschließend ausdrücken und gut abtropfen lassen.

2. Gemüsereste mit gewürztem Quark vermengen:

Mit 2 EL Quark (Alternativen: Soja Natur (vegane Joghurtalternative), Skyr, Frischkäse ...), 2 EL Weizenmehl (Alternativen: Kichererbsenmehl, Sojamehl, Dinkelmehl ...), Salz und Pfeffer vermengen.

3. Gemüsetaler goldbraun anbraten:

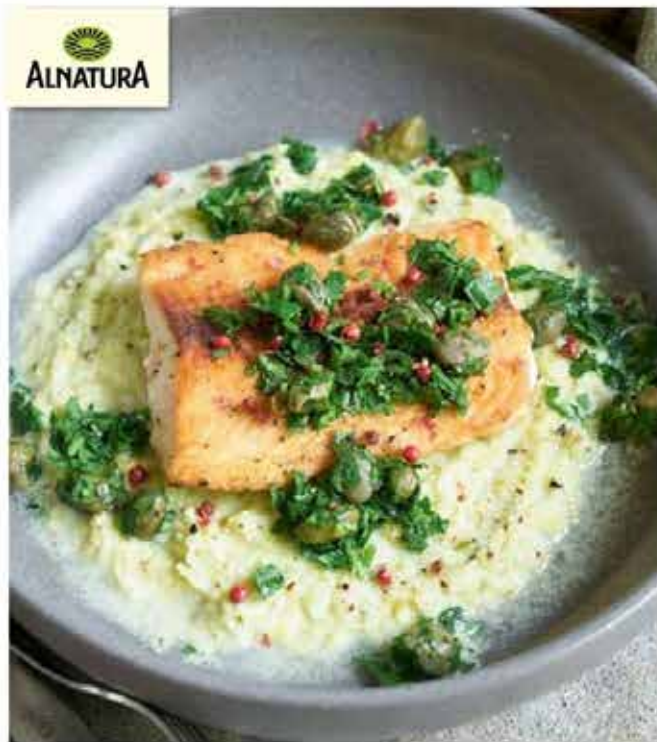
Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Gemüsemasse Taler formen und in der Pfanne von jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und genießen.

TIPP

Dazu passt ein Pesto aus Radieschengrün, welches damit auch gleich sinnvoll verwertet wäre. 50 g Nüsse oder Kerne (z. B. Haselnüsse) in einer beschichteten Pfanne anrösten und etwas abkühlen lassen. Mit dem Radieschengrün, 70 g Parmesan und 150 ml Rapsöl glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Rösti servieren.

Lachsfilet mit Wirsingpüree und Petersiliensauce

🕒 Vorbereitungszeit: 35 Min. | Zubereitungszeit: 12 Std.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 320 g Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 1 großer Wirsing
- 3 TL körniger Senf
- 200 ml Schlagsahne
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zitrone, Saft
- 3 TL Alnatura Kapern*
- 4 TL rosa Pfefferbeeren
- 6 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Salz
- 200 ml Wasser
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 EL Alnatura Dinkelmehl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Wirsing zubereiten:

Fisch über Nacht im Kühlschrank auftauen. Am nächsten Tag Wirsing vierteln und vom Strunk befreien. Blätter gründlich abspülen, klein hacken und in einem großen Topf mit 4 EL Olivenöl anbraten. Kräftig salzen und pfeffern, Senf, Sahne und 200 ml Wasser hinzugeben. 10 Min. köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist, dann pürieren und warm halten.

2. Petersiliensauce zubereiten:

Während der Wirsing köchelt, Petersilie fein hacken und mit Zitronensaft und Kapern vorsichtig vermengen. Nach Belieben mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

3. Fisch braten:

Lachs salzen, pfeffern, in 2 EL Mehl wenden und in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 6 Min. von beiden Seiten goldbraun braten.

4. Servieren:

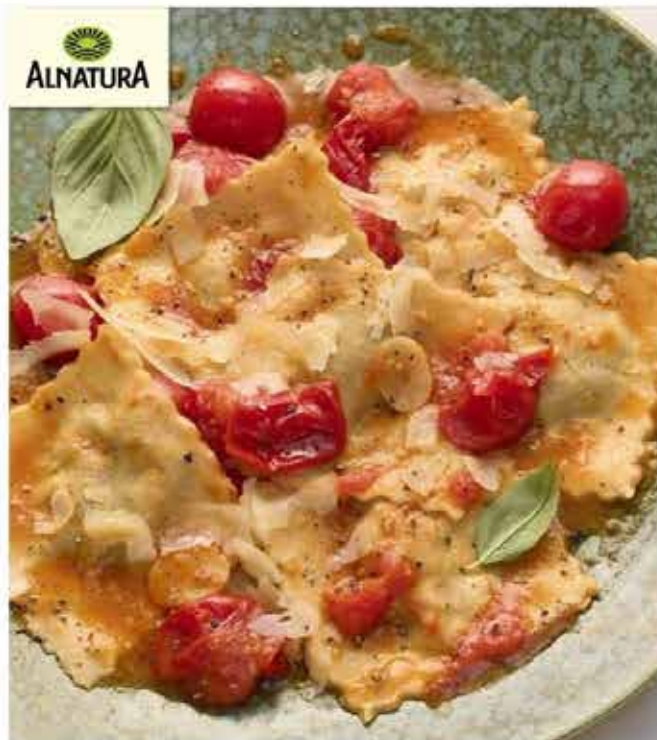
Wirsingpüree auf 4 Tellern verteilen, Fisch darauflegen und mit Petersiliensauce und rosa Pfeffer servieren.

TIPP

Statt des Lachsfilets könnt Ihr auch Wildlachs verwenden. Zum Gericht passen Kartoffeln oder ein frisches Baguette.

Frische Pasta gefüllt mit geräucherter Aubergine

🕒 Vorbereitungszeit: 1 Std. 30 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 150 g Alnatura Weizenmehl Type 550*
- 50 g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 1 große Aubergine
- 50 g Pecorino
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 g Kirschtomaten
- 3 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Pastateig herstellen:

Mehl, Grieß und Eier 10 Min. zu einem elastischen Teig verkneten. Luftdicht verpackt bei Raumtemperatur 30 Min. ruhen lassen.

2. Auberginenfüllung zubereiten:

Für die Füllung Aubergine waschen, mit einer Gabel einstechen und im Ofen bei 200 °C Umluft 40 Min. backen. 30 g Pecorino fein reiben, den Rest grob hobeln und beiseitestellen. Knoblauchzehen schälen. Aubergine halbieren und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen. Abkühlen lassen, ausdrücken und hacken. Geriebenen Pecorino hinzufügen, 1 Knoblauchzehe dazupressen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Teig ausrollen und füllen:

Pastateig in 4 Stücke teilen, jeweils etwas flach drücken und mithilfe einer Pastamaschine oder eines Nudelholzes dünn ausrollen. Falls der Teig zu klebrig ist, mit etwas Mehl bestäuben. Je 1 Teigblatt auf die Arbeitsfläche legen und mit etwas Abstand zueinander walnussgroße Häufchen auf den Teig geben. Falls der Teig zu trocken ist, mit etwas Wasser befeuchten. Ein 2. Teigblatt drüberlegen und gut andrücken,

dann mit einem Teigrädchen oder Messer in Ravioli schneiden. Die Seiten mit einer Gabel andrücken. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

4. Pasta kochen und servieren:

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli 3 Min. darin köcheln lassen. Die 2. Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 3 EL Olivenöl andünsten. Kirschtomaten und 1 Kelle des stärkehaltigen Pastawassers dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 5 Min. köcheln lassen, dann die Ravioli dazugeben und kurz darin schwenken. Auf Teller verteilen und mit den Pecorinospänen bestreuen.

TIPP

Eine weitere klassische Füllung für selbst gemachte Ravioli ist Ricotta mit Spinat. Dafür 100 g Spinat dünsten, mit 125 g Ricotta und 30 g Parmesan vermischen und fein pürieren. Am besten in Salbeibutter servieren und die Füllung ruhig etwas kräftiger würzen, da sie beim Kochen an Aroma verliert.