

Moin Family Mealplan

16.02. - 22.02.

3 STD.
ZIEHEN
LASSEN



MONTAG

Herzhafte grüne Protein-Pancakes

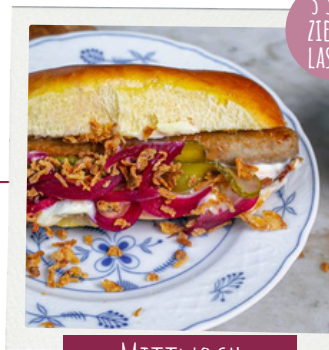
🕒 25 Min.



DIENTAG

Pasta al Pesto

🕒 15 Min.



MITTWOCH

Hotdogs mit gepickelten Zwiebeln

🕒 3 Std. 15 Min.



DONNERSTAG

Rote-Bete-Suppe

🕒 45 Min.



FREITAG

Zucchini-puffer

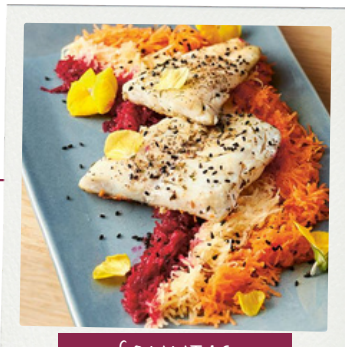
🕒 25 Min.



SAMSTAG

Käsespätzle

🕒 30 Min.



SONNTAG

Zanderfilets mit geraspelter Rüben-Rohkost

🕒 2 Std. 25 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Herzhafter grüne Protein-Pancakes

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 10 g Petersilie
- 50 g Blattspinat, tiefgekühlt
- 3 Eier
- 120 g Magerquark
- 3 EL Proteinpulver
- 3 EL gepuffter Quinoa
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Bratöl
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Pancake-Masse zubereiten:

Petersilie waschen, fein hacken und beiseitestellen. Frischen Spinat waschen, Tiefkühlspinat kurz antauen lassen. Zusammen mit Eiern, 2 EL Quark und Proteinpulver in einen Standmixer geben und auf niedriger Stufe verquirlen. Quinoa hinzugeben und kräftig salzen und pfeffern.

2. Pancakes portionieren und in einer Pfanne ausbacken:

In einer großen Pfanne 2 EL Bratöl erhitzen. Bei $\frac{3}{4}$ Hitze 3–4 Portionen Teig hineingeben (Durchmesser der Pancakes circa 7 cm). Auf beiden Seiten jeweils 2 Min. backen, bis sich die Küchlein goldbraun färben. Pancakes nacheinander in 3 Durchgängen ausbacken, dabei nach Bedarf etwas Bratöl nachgießen, damit die Küchlein nicht an der Pfanne kleben.

3. Kräuterquark zusammenrühren:

In einem Schälchen den übrigen Quark mit Petersilie, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

4. Anrichten:

Die fertigen Pancakes mit dem Kräuterquark garnieren und genießen.

TIPP

Statt der gepufften Quinoa eignet sich auch gekochte Quinoa vom Vortag super – so kann Übergebliebenes elegant verwertet werden.

Pasta al Pesto

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Alnatura Linguine*
- 1 Glas Alnatura rotes Pesto*
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Linguine kochen und mit Pesto mischen:

Linguine nach Packungsanweisung al dente kochen und zusammen mit 2 EL Kochwasser und Pesto zügig vermischen. Mit zwei Prisen Salz und einer Prise Pfeffer abschmecken.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich besonders für stressige Tage, an denen es fix gehen muss.

Hotdogs mit gepickelten Zwiebeln

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 3 Std. 5 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- 1 rote Zwiebel
- 100 ml Alnatura Himbeeressig*
- 1 EL Rübenzucker
- ½ TL Salz
- 4 Hotdog-Brötchen
- 4 EL Mayonnaise
- 3 TL Tafelmeerrettich
- 6 Cornichons
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- 4 Alnatura Bratwürstchen*
- 4 EL Röstzwiebeln

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zwiebel einlegen:

Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne halbe Ringe schneiden. Essig mit Zucker und Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Zwiebelringe dazugeben, den Herd ausschalten und mindestens 3 Std. abgedeckt ziehen lassen.

Und statt eingelegter Zwiebeln lassen sich einfach rohe Zwiebelringe verwenden.

2. Zutaten vorbereiten:

Hotdog-Brötchen bei Bedarf im Ofen aufbacken. Mayonnaise mit Tafelmeerrettich in einer Schale verrühren. Cornichons längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Würstchen darin 5–7 Min. rundherum goldbraun anbraten.

Wer es lieber klassisch mag, lässt den Meerrettich weg und gibt stattdessen etwas Ketchup zur Mayonnaise.

3. Hotdogs füllen und servieren:

Hotdog-Brötchen längs auf-, aber nicht durchschneiden. Mit Meerrettich-Mayonnaise bestreichen, je ein Würstchen hineinlegen, Cornichons links und rechts daneben platzieren und abgetropfte Zwiebelringe darüber verteilen. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

TIPP

Hotdogs schmecken ebenso gut auch mit vegetarischer oder veganer Brüh- oder Bratwurst, zum Beispiel aus Seitan.

Rote-Bete-Suppe

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Rote Bete
- 2 Stück Frühlingszwiebeln
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 400 ml Gemüsefond
- 400 ml Alnatura Sojacreme Cuisine*
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Stück Orange

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden; einen Teil des Grüns zum Dekorieren beiseitelegen. Ingwer schälen und fein reiben. Orange heiß waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Orangenschale dünn abreiben und den Saft der ganzen Frucht auspressen.

2. Suppe garen:

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Rote Bete und Frühlingszwiebelringe darin bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten. Mit Gemüsefond und Soja-Cuisine ablöschen. Ingwer, Orangensaft und Orangenschale zufügen und die Suppe zugedeckt 25 Min. köcheln lassen. Mit 1 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer abschmecken.

3. Suppe servieren:

Suppe auf Teller verteilen und mit Frühlingszwiebelgrün garniert servieren.

TIPP

Korianderblätter als Topping geben der Suppe eine zitronig-frische Schärfe. Diese könnt ihr ganz nach Belieben am Schluss auf eure Suppe streuen.

Zucchini-puffer

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g Zucchini
- 2 Eier
- 50 g Dinkel-Getreidebrei, unzubereitet
- 2 EL Kräuter
- 2 EL Bratöl

Zubereitung

1. Zucchini vorbereiten:

Zucchini waschen, putzen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. In ein feines Sieb geben und kräftig ausdrücken.

2. Teig herstellen:

Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen. Zucchini-Raspel, Dinkel-Getreidebrei und Kräuter zugeben und gründlich vermischen. Teig abgedeckt 5 Min. quellen lassen.

3. Zucchini-puffer braten:

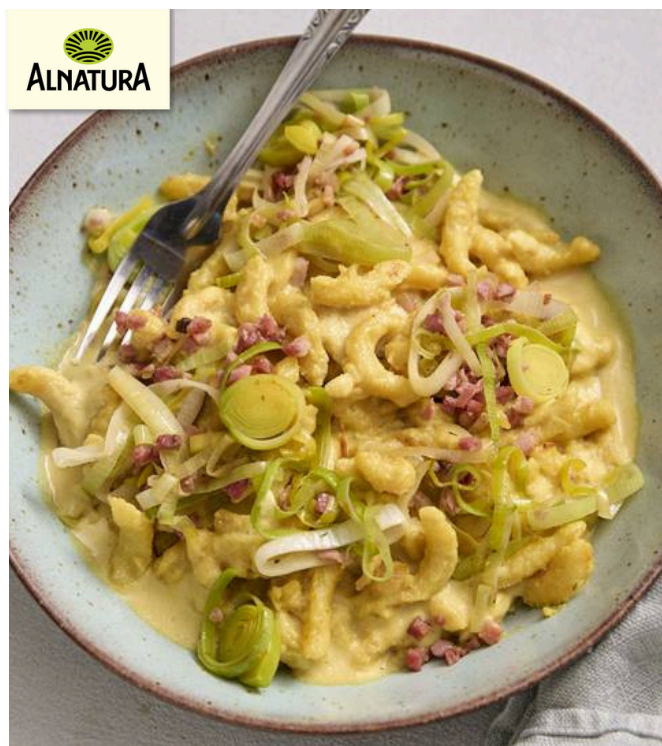
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus je 1 EL Teig mit leicht angefeuchteten Händen 10 Puffer von 1 cm Dicke formen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze 6 Min. je Seite braten.

TIPP

Für Erwachsene und ältere Kinder die entsprechende Teigmenge mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Käsespätzle

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Spätzle
- 200 g Lauch
- 2 Zehen Knoblauch
- 160 g Speckwürfel
- 400 ml Schlagsahne
- 2 EL Saft einer Zitrone
- 150 g geriebener Käse
- 1 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten, Spätzle kochen:

Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch schälen und grob hacken, Lauch waschen und in Ringe schneiden.

2. Sauce zubereiten:

Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Speck und Lauch darin 3-4 Min. andünsten. Sahne und Zitronensaft dazugeben, kurz aufkochen. Käse einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Vermengen und anrichten:

Spätzle unter die Sauce heben, kurz ziehen lassen, bis alles schön cremig ist.

TIPP

Kennt Ihr die knusprige Brotkrumen-Version aus dem Ofen? Dafür Nudeln, Lauch und Sauce in eine ofenfeste Form geben und verrühren. 150 g Panko mit 40 g flüssiger Butter und etwas Paprikapulver vermischen, darübergeben und alles 10 Min. bei 180 °C knusprig backen.

Zanderfilets mit geraspelter Rüben-Rohkost

🕒 Vorbereitungszeit: 2 Std. 15 Min. | Zubereitungszeit: 10 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Zanderfilet, tiefgekühlt
- 150 g Mairübchen
- 150 g Möhren
- 100 g Rote Bete
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Walnussöl
- 2 TL Holunderblütensirup
- 2 EL Schwarzkümmel
- 2 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Fisch auftauen, Gemüse vorbereiten:

Tiefgekühlte Filets bei Zimmertemperatur mindestens 2 Std. auftauen, mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Gemüse waschen, äußere Enden entfernen und Rüben mit einer Gemüsereibe oder einer Küchenmaschine fein reiben. Zitrone halbieren und auspressen.

2. Dressing zubereiten, Schwarzkümmel anrösten:

In einem Schälchen Zitronensaft mit Walnussöl und Sirup vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schwarzkümmel in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, beiseitestellen.

3. Fisch anbraten, Salat fertigstellen:

Dieselbe Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten je 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Gemüseraspel mit dem Fisch auf 2 flachen Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Schwarzkümmel garnieren.

TIPP

Für kleinere Kinder oder empfindliche Gaumen könnt ihr etwas weniger Schwarzkümmel verwenden oder erst nach dem Anrichten darüberstreuen.