

Moin Family Mealplan

02.03. - 08.03.



MONTAG

Süße Crêpes

🕒 20 Min.



DIENTAG

Bunte Ofen-Rösti
vom Blech
45 Min.



MITTWOCH

Spitzkohlsüppchen

🕒 30 Min.



DONNERSTAG

Bulgur-Salat mit Kichererbsen
und Feta

🕒 35 Min.



FREITAG

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

🕒 1 Std. 15 Min.



SAMSTAG

Lachsfilets auf Ofengemüse
mit Bulgur

🕒 40 Min.



SONNTAG

Vegane Gemüselasagne

🕒 1 Std. 35 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Süße Crêpes

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



ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- 200 g Vollkornreismehl
- 200 g Alnatura Buchweizenmehl*
- 3 EL Alnatura Rohrohrzucker*
- 2 TL Alnatura Backpulver*
- 2 TL Alnatura Ei-Ersatz*
- 800 ml Mandeldrink
- 2 EL Margarine

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig zubereiten:

Beide Mehle, Zucker, Backpulver und Ei-Ersatz-Pulver in einer Schüssel gut vermischen. Mandeldrink dazugeben, alles zu einem glatten Teig verrühren und 5 Min. quellen lassen.

2. Crêpes backen:

In einer beschichteten Pfanne etwas Fett erhitzen und den Teig portionsweise dünn zu 8 goldbraunen Crêpes backen. Zwischendurch vorsichtig wenden.

3. Servieren:

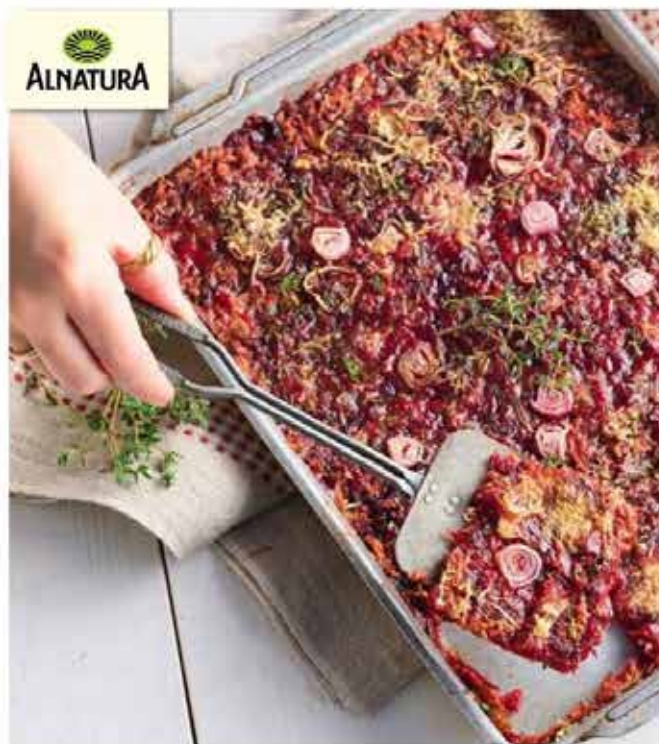
Crêpes auf Tellern anrichten und servieren.

TIPP

Die Crêpes könnt ihr klassisch mit Zimt und Zucker bestreuen, mit Fruchtaufstrich bestreichen oder mit frischen Früchten füllen und genießen. Für eine deftige Variante könnt ihr statt Zucker Gewürze eurer Wahl und etwas Salz in den Teig rühren.

Bunte Ofen-Rösti vom Blech

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 große Süßkartoffel
- 1 große Rote Bete
- 1 kleine Schalotte
- 100 g Parmesan
- 2 TL Thymian
- 100 g Kartoffelstärke
- 1 ½ TL Salz
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Süßkartoffel und rote Bete gründlich waschen, trocken tupfen, grobe Schalenfehler entfernen und auf einer Gemüsereibe grob reiben. 1,5 TL Salz unterheben und beiseitestellen. Schalotte schälen und in dünne Ringe schneiden. Parmigiano fein reiben.

2. Rösti herstellen:

Geriebenes Gemüse mit einem Pfannenwender zusammendrücken, heraustretendes Wasser abgießen. 1 TL Thymian, Kartoffelmehl und 80 g Parmesan unterheben und in eine mit 1 EL Bratöl eingefettete Auflaufform füllen. Masse zu den Rändern glatt verstreichen, Schalottenringe, Thymian und übrigen Parmesan darauf verteilen.

3. Rösti backen:

Für 25 Min. bei 180 Grad Umluft mittig backen. Weitere 5 Min. bei Restwärme im Ofen lassen, herausholen und kurz abkühlen lassen. In Stücke geschnitten servieren.

TIPP

Lust auf anderes Gemüse? Wandelt das Rezept nach Belieben ab und nimm zum Beispiel Kartoffeln, Pastinaken, Zucchini oder bunte Karotten. Die Masse wird noch fester, wenn ihr sie durch ein Mulltuch drückt und so überschüssige Flüssigkeit entfernt.

Spitzkohlsüppchen

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleine Zwiebel
- 300 g Kartoffeln
- 700 g Spitzkohl
- 100 g Schlagsahne
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- 500 ml Wasser
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 TL Gemüsebrühe
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Zwiebel und Kartoffeln schälen. Zwiebel würfeln, Kartoffeln klein schneiden. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Aus 500 ml Wasser und 2 TL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten.

2. Suppe zubereiten:

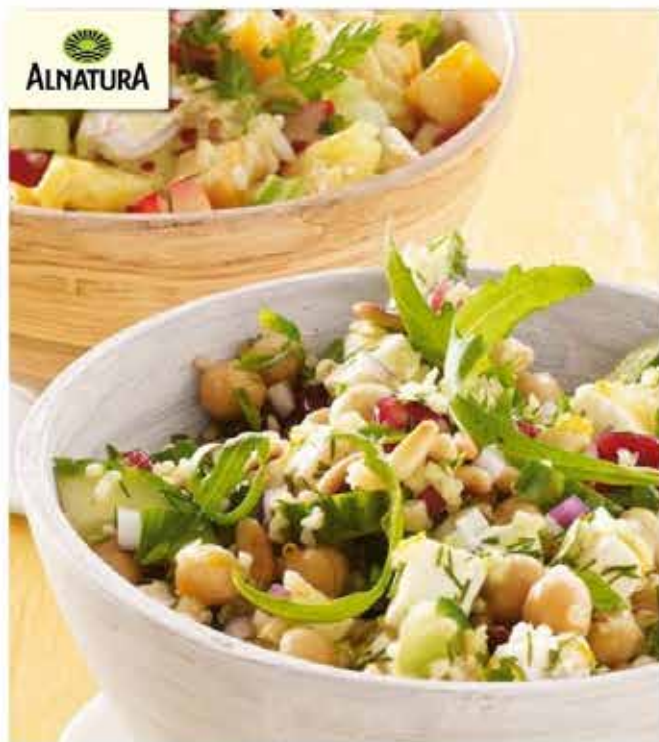
Zwiebel in 1 EL Öl glasig dünsten, Kartoffeln und Kohl dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Min. köcheln lassen. Anschließend pürieren, Sahne hinzugeben und mit ½ TL Pfeffer und Muskat würzen.

TIPP

Wenn Kinder mitessen, könnt ihr einen Teil der Suppe vor dem Würzen abnehmen und extra fein pürieren – das macht sie besonders mild und cremig.

Bulgur-Salat mit Kichererbsen und Feta

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 10 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 500 ml Wasser
- 250 g Bulgur
- 350 g weiße Kichererbsen, Konserve
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Petersilie
- 1 Salatgurke
- 180 g Feta
- 60 g Pinienkerne
- 80 g getrocknete Cranberries
- 1 Orange, Saft und Abrieb
- 5 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 EL Alnatura Apfelessig*
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Alnatura Agavendicksaft*
- ½ TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g Rucola

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Salat vorbereiten:

Das Wasser in einem Topf aufkochen und den Bulgur darin ca. 10 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel füllen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen, anschließend zum Bulgur geben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Gurke waschen, trocken tupfen, Enden abschneiden und die Gurke längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Feta ebenfalls würfeln, beides mit den Pinienkernen, Cranberries, der Orangenschale und dem Saft von 1 Orange unter den Salat heben.

2. Dressing zubereiten und Salat fertigstellen:

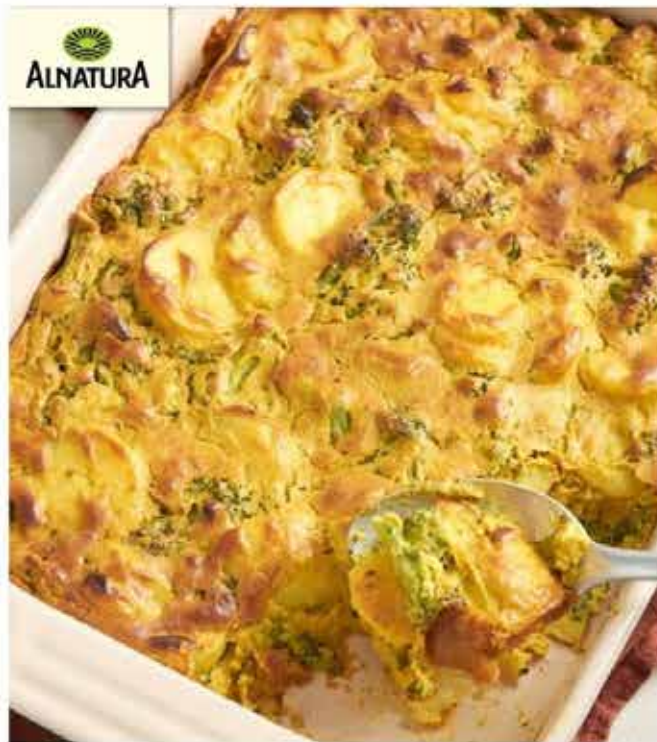
Für das Dressing den Saft der Orangen, Öl, Essig, Senf und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und über den Salat gießen. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern, grobe Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Zum Schluss unter den Salat heben.

TIPP

Falls eure Kinder Rucola nicht mögen, könnt ihr diese ganz zum Schluss über eure eigene Schüssel geben.

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

🕒 Vorbereitungszeit: 40 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 600 g Brokkoli
- 900 g Pellkartoffeln
- 400 g Seidentofu
- 200 g geröstete und gesalzene Cashewkerne
- 150 ml Barista-Drink Erbse
- 1 EL Salatkräutermischung
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 2 EL Gemüsebrühe
- 4 EL Alnatura Hefeflocken*
- 30 g Röstzwiebeln

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse und Kartoffeln vorbereiten:

Brokkoli 30 Min. auftauen lassen. Gekochte Kartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in eine große Schale geben und beiseitestellen.

2. Creme anrühren:

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die übrigen Zutaten, bis auf die Röstzwiebeln, in einen leistungsfähigen Standmixer geben. Auf mittlerer Stufe 1 Min. mixen, sodass eine glatte Creme entsteht.

3. Auflauf backen:

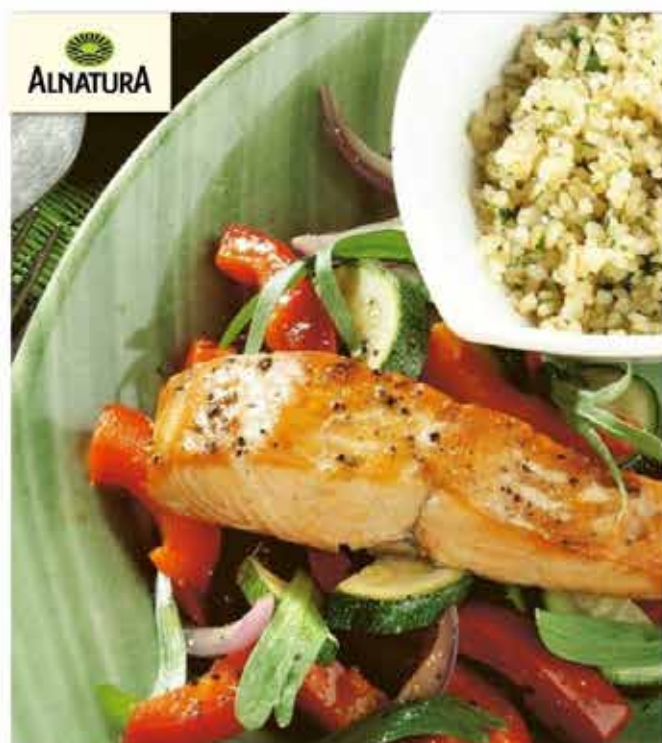
Creme unter das vorbereitete Gemüse heben, alles in eine große Auflaufform geben und leicht andrücken. 30 Min. mittig im Ofen backen. Danach den Ofen ausschalten und den Auflauf weitere 5 Min. bei Restwärme ziehen lassen. Mit Röstzwiebeln garniert servieren.

TIPP

Statt des Barista-Drinks Erbse können Sie auch eine andere pflanzliche Milchalternative verwenden. Wer den Auflauf vegetarisch und nicht rein pflanzlich abwandeln möchte, nimmt für die Creme 400 g Schmand und 150 ml Milch anstelle von Seidentofu, Cashewkernen und Pflanzendrink. Die Masse würzen wie beschrieben und den Auflauf vor dem Backen mit 150 g geriebenem Emmentaler bestreuen.

Lachsfilets auf Ofengemüse mit Bulgur

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Rote Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 4 Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Stiele Estragon
- 300 g Bulgur
- 600 ml Wasser
- 1 EL Süßrahmbutter

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln schälen. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und beides in dünne Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Lachs und Gemüse garen:

Lachsfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und auf das Gemüse legen. Alles ca. 15 Minuten garen. Dann den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Auf Lachs und Gemüse verteilen.

3. Bulgur zubereiten:

Für den Bulgur das Wasser in einem Topf aufkochen, Bulgur zufügen und den bei schwacher Hitze in ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Butter unterziehen und den Bulgur mit einer Gabel auflockern. Mit dem Gemüse und dem Lachs zusammen servieren.

TIPP

Nach dem Garen lässt sich der Lachs ganz leicht zerplücken – perfekt, damit Kinder sich ihre Portion selbst zusammenstellen können. Für Erwachsene kann am Tisch noch Zitronensaft, Pfeffer oder etwas Chili nachgewürzt werden.

Vegane Gemüselasagne

🕒 Vorbereitungszeit: 1 Std. | Zubereitungszeit: 35 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 200 ml Wasser
- 3 EL Shoyu-Sojasauce
- 75 g feine Sojaschnetzel
- 1 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 kleine Zucchini
- 1 mittelgroße Möhre
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 690 g Passata
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL getrockneter Basilikum
- 400 g Tomatenstücke
- 60 g Margarine
- 3 EL Weizenmehl Type 405
- 500 ml Haferdrink
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 9 Lasagne-Platten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Wasser zum Kochen bringen, Sojaschnetzel damit übergießen, Sojasauce und Balsamico dazugeben und 10 Min. ziehen lassen. Zucchini und Karotte waschen, von den Enden befreien und 0,5 cm groß würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen, Knoblauch fein hacken, Zwiebel würfeln. Sojaschnetzel abseihen, Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen.

2. Bolognese kochen:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Sojaschnetzel, Zucchini- und Karottenstücke darin bei hoher Hitze unter ständigem Rühren 2 Min. scharf anbraten, Knoblauch und Zwiebel dazugeben, 1 Min. weiterbraten, dann Tomatenmark hinzufügen und unter ständigem Rühren nochmals 1–2 Min. anbraten. Mit der Soja-Flüssigkeit und Passata ablöschen, Lorbeerblatt und Basilikum zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 20 Min. garen, zwischendurch umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere 15 Min. sämig einkochen. Tomatenstücke dazugeben und nochmals 2 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen.

3. Béchamelsauce kochen:

Inzwischen Margarine in einem Topf zerlassen, Mehl unter ständigem Rühren dazugeben, bis eine schäumende, leicht zähe Masse entsteht. Haferdrink langsam unter ständigem Rühren hinzufügen. Mit dem Schneebesen glatt rühren, die Hitze reduzieren und die Sauce offen 5 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Lasagne in die Form schichten:

Boden einer rechteckigen Auflaufform (ca. 24 x 30 cm) mit 1/3 der Béchamelsauce bedecken. 3 Lasagneplatten darauflegen, darüber 1/3 der Bolognese verteilen, wieder 3 Lasagneplatten platzieren, darauf ein weiteres Drittel von Bolognese und Béchamelsauce glatt streichen. Die letzten 3 Lasagneplatten darauflegen, mit Bolognese bestreichen und mit Béchamelsauce abschließen.

5. Lasagne backen und servieren:

Lasagne bei 180 °C Umluft auf der mittleren Schiene 35–40 Min. backen, bis die Oberfläche leicht bräunt und die Lasagneplatten beim Einstechen mit einem scharfen Messer weich sind. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.