

Moin Family Mealplan

09.03. - 15.03.



MONTAG

Wraps mit Gemüsestäbchen

🕒 15 Min.



DIENTAG

Smashed Potato Salad

🕒 1 Std. 20 Min.



MITTWOCH

Käse-Lauch-Suppe mit
Rinderhackfleisch

🕒 25 Min.



DONNERSTAG

Kartoffelpuffer mit
Avocado und roter Bete

🕒 25 Min.



FREITAG

Pasta Alfredo

🕒 15 Min.



SAMSTAG

Glasnudelsalat-Bowl mit
Erdnussauce

🕒 6 Std. 30 Min

6 STD.
AUFTAUEN
LASSEN



SONNTAG

Süßkartoffel-Kichererbsen-
Waffeln mit Kräuter dip

🕒 40 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Wraps mit Gemüsestäbchen

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 5 STÜCK

- 1 EL Alnatura Bratöl*
- 300 g Gemüsestäbchen, tiefgekühlt
- 1 handvoll Babyspinat
- 5 Tortilla-Wraps
- 5 EL Streichcreme Paprika-Chili

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüsesticks braten und Salat waschen:

Eine Pfanne mit Bratöl erhitzen und die Gemüsestäbchen darin 6–7 Min. goldbraun anbraten, dabei gelegentlich wenden. Inzwischen Salat waschen und trocken schütteln.

2. Wraps erwärmen und füllen:

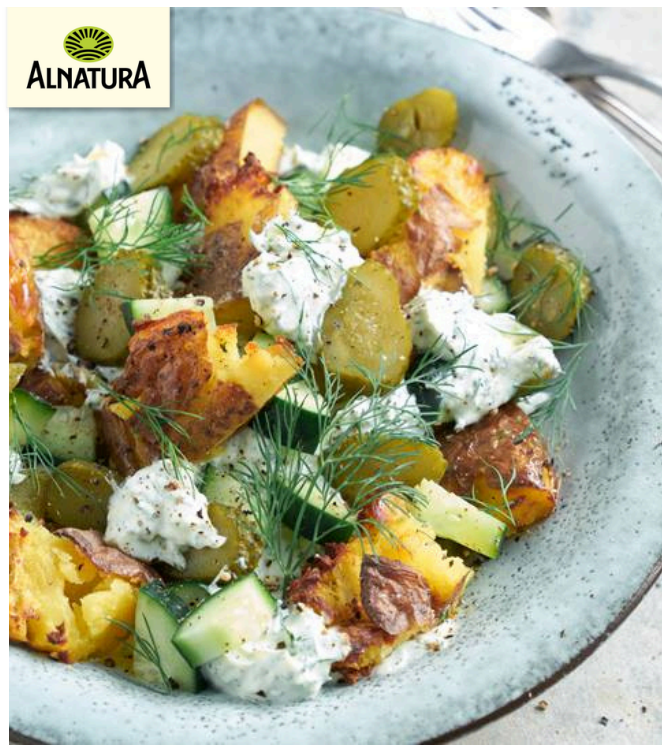
Wraps nacheinander in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 30 Sek. von jeder Seite erwärmen, dann jeden Wrap auf ein Arbeitsbrett legen und mit 1 EL Streichcreme bestreichen. Mittig etwas Salat verteilen und darauf 2 Gemüsestäbchen legen. Die Wraps jeweils links und rechts einschlagen und eng aufrollen. Zum Servieren mittig schräg durchschneiden.

TIPP

Die Wraps lassen sich nach Belieben mit anderen Brotaufstrichen und verschiedenen Salaten abwandeln.

Smashed Potato Salad

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 5 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 500 g vorw. festkochende Kartoffeln
- ½ Bund Dill
- ½ Landgurke
- 6 Gewürzgurken
- 100 ml Gewürzgurkenwasser
- 2 EL Alnatura Leinöl*
- 250 g Quark 20%
- 2 ½ TL Salz
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen:

Kartoffeln waschen, grobe Stellen entfernen, aber nicht schälen, in leicht gesalzenem Wasser 25 Min. kochen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Gekochte Kartoffeln „smashen“ und backen:

Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und mit einem Kartoffelstampfer, einem großen, flachen Löffel oder einer Glasunterseite platt drücken (auf ca. 0,5–1 cm Höhe). Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit 1 TL Salz bestreuen und bei 220 °C Umluft mindestens 40 Min. knusprig backen.

3. Quark-Gurken-Dip zubereiten:

Währenddessen Dill waschen und hacken. Landgurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Alles in eine große Salatschüssel geben. Gurkensud, Leinöl, Quark sowie ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer dazugeben und verrühren.

4. Anrichten und servieren:

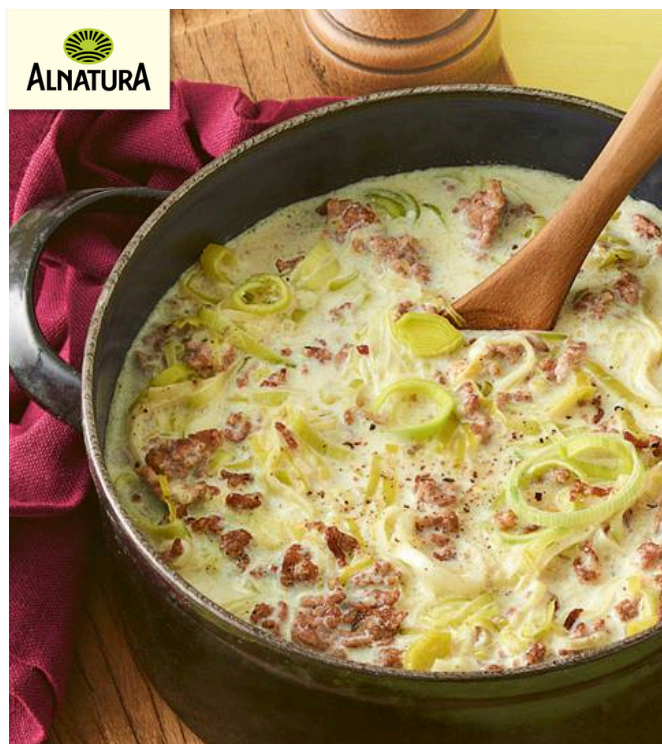
Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit einem Messer in mundgerechte Stücke hacken. Die knusprigen Kartoffelstücke unter den Quark-Gurken-Dip heben und sofort servieren.

TIPP

Dieses Rezept ist ein toller Resteverwerter: Übrig gebliebene Kartoffeln werden in diesem Gericht zur knusprigen Hauptfigur und auch das Gurkenwasser kommt im Dressing zum Einsatz. Kochen Sie beim nächsten Mal direkt ein paar Kartoffeln zu viel und planen das Gericht für den Folgetag ein.

Käse-Lauch-Suppe mit Rinderhackfleisch

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



ZUTATEN - FÜR 2 SCHALEN

- 320 g Rinderhackfleisch
- 3 EL Alnatura Bratöl*
- 3 Stangen Lauch
- 700 ml heißes Wasser
- 4 EL Gemüsebrühe
- 150 g Crème fraîche
- 175 g Schmelzkäse
- 1 Prise Alnatura Muskatnuss*
- 1 Prise Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Lauch putzen und vorbereiten:

Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL des geschnittenen Grüns für die Garnitur beiseitelegen.

2. Hackfleisch und Lauch anbraten:

Hackfleisch in einem großen Topf in Öl bei starker Hitze 5–6 min anbraten. Lauchringe zum Fleisch geben und für 5 min mitbraten. Mit Wasser ablöschen, Gemüsebrühpulver unterrühren und aufkochen lassen.

3. Suppe köcheln lassen und servierfertig würzen:

Hitze reduzieren und Suppe 10 min offen köcheln lassen. Dann Crème fraîche und Schmelzkäse unterrühren und erneut aufkochen. Herd ausschalten, etwas Muskat über die Suppe reiben, salzen und pfeffern. Mit Lauchringen garnieren und servieren.

TIPP

Suppen lassen sich super vorbereiten: Durch das Ziehenlassen nach dem Kochen gewinnen sie oft sogar an Aroma! Einfroren oder im Kühlschrank aufbewahrt, hat man gleich eine Mahlzeit für die nächsten Tage.

Kartoffelpuffer mit Avocadocreme und roter Bete

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Rote Bete, vakuumiert
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Alnatura Agavendicksaft*
- ½ TL Salz
- ½ Avocado
- 1 Saft einer Limette
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Bratöl
- 4 Kartoffelpuffer, tiefgekühlt
- 30 g Radieschen
- 10 g Kresse

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Rote Bete schneiden und marinieren:

Rote Bete in feine Stifte schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Agavendicksaft vermengen. Rote Bete damit würzen, mit der Hälfte des Salzes bestreuen und beiseitestellen.

2. Avocadocreme vorbereiten:

Avocado entsteinen, Fruchtfleisch mit einem großen Löffel auslösen, in Stücke schneiden und mit dem Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem restlichen Salz und etwas Pfeffer würzen und mit einem Mixstab cremig-glatt pürieren.

3. Topping vorbereiten:

Radieschen waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

4. Puffer braten und anrichten:

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die gefrorenen Puffer bei mittlerer Hitze 4–5 min je Seite goldbraun braten. Inzwischen Radieschen waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Puffer auf Teller verteilen, die Avocadocreme darübergeben, Rote Bete, Radieschen und Kresse darauf anrichten, leicht pfeffern und servieren.

TIPP

Die Avocado-Creme eignet sich prima, damit Kinder beim Kochen mithelfen können: Lasst sie das Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale holen oder die Limette auspressen – das macht Spaß und fördert die Motorik.

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. Wer mag, kann mit etwas Petersilie garnieren.

TIPP

Veggie-Fact: Parmesan beinhaltet tierisches Lab, daher ist das Gericht nicht vegetarisch.

Glasnudelsalat-Bowl mit Erdnussauce

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 6 Std.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 360 g Rotbarsch-Filet
- 100 g Glasnudeln
- 270 g Edamame
- 1 Bund Radieschen
- ½ Salatgurke
- 1 Stück Möhre
- 1 Bund Koriander
- 4 Stück Frühlingszwiebeln
- 3 EL Alnatura Erdnussmus*
- 4 EL Alnatura Sojasauce*
- 4 EL Limettensaft
- 2 ½ TL Salz
- 3 EL Wasser
- 3 EL Zucker
- 2 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Fisch auftauen, Nudeln und Edamame garen:

Fisch mindestens 6 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank auftauen lassen. Glasnudeln mit Edamame in reichlich Salzwasser 4 Min. garen, anschließend kurz mit kaltem Wasser abbrausen.

2. Gemüse schneiden:

Radieschen und Gurke waschen, Karotte schälen, von Strünken und Enden befreien und alles in dünne Stifte schneiden. Koriander und Frühlingszwiebeln waschen und hacken.

3. Dressing anrühren:

Für das Dressing Erdnussmus mit Sojasauce, Limettensaft, 3 EL Wasser und 3 EL Zucker verrühren.

4. Fisch braten und servieren:

Rotbarschfilets kurz abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, darin die Filets auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten. Mit ½ TL Salz würzen. Vorbereitete Zutaten in 4 Schüsseln anrichten, Fisch und Dressing darübergeben und servieren.

TIPP

Geröstete und gesalzene Erdnüsse geben zusätzlichen Biss. Darfs noch etwas würziger für die Erwachsenen sein? Ein Stück Ingwer, ca. 2 cm sowie 1 Knoblauchzehe reiben beziehungsweise pressen und ins Dressing einrühren.

Süßkartoffel-Kichererbsen-Waffeln mit Kräuterdip

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 85 g Alnatura Falafelmischung*
- 80 g Alnatura Dinkelmehl Type 630*
- 220 ml Mandeldrink
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Frischecreme, vegan
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Süßkartoffelraspeln und Zutaten vermengen:

Süßkartoffel schälen und auf einer Gemüseribe fein raspeln. Zusammen mit Falafel-Mischung, Mehl, Mandeldrink und etwas Salz und Pfeffer in einem großen Gefäß vermengen und 15 Min. quellen lassen.

2. Waffeleisen vorheizen:

Waffeleisen mit 1 EL Bratöl bestreichen und vorheizen.

3. Kräuterdip anrühren:

Währenddessen Schnittlauch waschen, fein hacken und in einer Schale mit Frischecreme, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

4. Waffeln ausbacken und mit dem Dip servieren:

Die „Fawaffeln“ nacheinander ausbacken: Dazu eine Kelle Teig in die Mitte des Waffeleisens geben, gut verteilen und goldbraun backen. Waffeleisen immer wieder mit Öl bestreichen, damit sich die fertige Waffel leicht herauslösen lässt. Die Waffelherzen zusammen mit dem Kräuterdip servieren.

TIPP

Die Falafel-Mischung eignet sich nicht nur für Waffeln. Daraus lassen sich z. B. auch Pfannkuchen zaubern. Hierfür den Teig mit Sesam oder frischen Kräutern verfeinern und in der Pfanne ausbacken.