

Moin Family Mealplan

16.03. - 22.03.



MONTAG

Salami-Blätterteig-Rosen

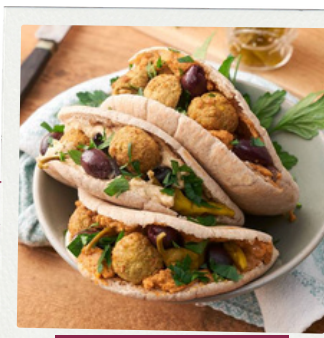
🕒 30 Min.



DIENSTAG

Mediterraner Eiersalat

🕒 30 Min.



MITTWOCH

Pitataschen mit Mini-Falafeln
und Hummus

🕒 20 Min.



DONNERSTAG

Lauwarmer Hirsesalat mit Feta

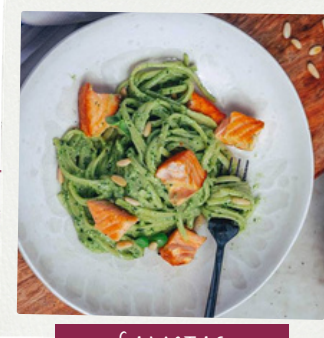
🕒 40 Min.



FREITAG

Mildes Hähnchencurry

🕒 40 Min.



SAMSTAG

Nudeln mit Lachs und
selbstgemachtem Pesto

🕒 20 Min.



SONNTAG

Austernpilz-Nuggets

🕒 30 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Alle Zutaten für die Rezepte findet ihr in eurem Combi- und familia-Markt

Salami-Blätterteig-Rosen

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



ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- 240 g Blätterteig TK
- 2 EL Ajvar
- 32 Scheiben Salami
- 1 TL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Vorbereitung:

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. 8 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Brat- und Backöl einfetten.

2. Blätterteig belegen, einrollen und backen:

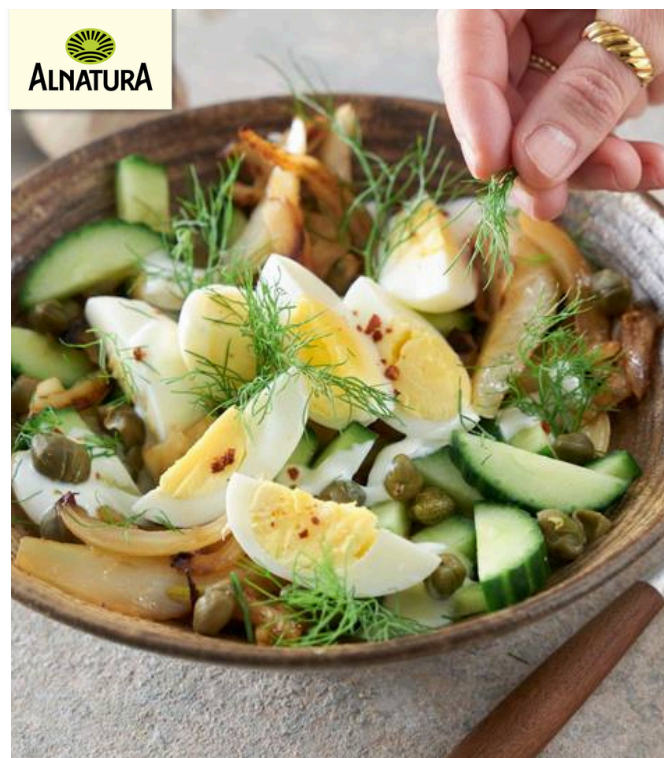
Blätterteig entrollen, mit Ajvar bestreichen und quer in 8 gleich breite Streifen (ca. 4–5 cm) schneiden. Auf jeden Streifen nebeneinander 4 Salamischeiben so legen, dass sie auf der einen Längsseite etwas überstehen. Die Streifen lose aufrollen und in die Mulden des Muffinblechs setzen. Im Ofen 20 Min. backen.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich besonders, wenn es mal schnell gehen muss.

Mediterraner Eiersalat

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Fenchelknolle mit Grün
- 1 Salatgurke
- 4 Eier
- 3 EL Kapern
- 5 EL Joghurt, mild
- 2 Prisen Chiliflocken
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- ½ EL Zucker
- ½ TL Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Fenchel waschen, Strunk und äußere Schale entfernen, Grün fein hacken und beiseitestellen. Übrigen Fenchel in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und ebenfalls in mundgerechte Streifen schneiden. Eier hart kochen, abschrecken, pellen und vierteln.

2. Fenchel braten:

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fenchelstreifen darin scharf anbraten. Nach 7 Min. 1/2 EL Zucker und ½ TL Salz unterrühren und Hitze etwas reduzieren. Weitere 5 Min. braten und vom Herd nehmen.

3. Dressing anrühren:

Für das Dressing Kapern abtropfen lassen. Joghurt in ein Schälchen geben, Kapern und ½ TL Salz einrühren.

4. Salat anrichten und servieren:

Fenchel und Gurke in eine Schale geben, mit dem Dressing und den Eiern garnieren und mit dem Fenchelgrün und etwas Chili getoppt servieren.

TIPP

Wenn eure Kind Fenchel geschmacklich noch nicht so mag, kannst du ihn zunächst milder gestalten: Statt ihn scharf anzubraten, lieber leicht dünsten – das nimmt etwas von der Intensität.

Pitataschen mit Mini-Falafeln und Hummus

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 170 g Alnatura Falafelmischung*
- 4 EL Alnatura Bratöl*
- ½ Bund glatte Petersilie
- 8 eingelegte Peperoni
- 4 EL Kalamon-/ Kalamata-Oliven ohne Stein
- 4 Pitabrote
- 150 g Alnatura Hummus mit gegrilltem Gemüse*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Falafel zubereiten:

Falafeln mit 260 ml Wasser nach Packungsanweisung zubereiten und dann in einer beschichteten Pfanne in 4 EL Bratöl goldbraun braten.

2. Füllung vorbereiten:

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Peperoni und Oliven in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Pitataschen rösten und füllen:

Pitataschen nacheinander in einer heißen Pfanne von beiden Seiten 30–60 Sek. rösten und oben öffnen.

Jede Pitatasche mit ¼ Packung Hummus ausstreichen, mit je 4 Falafelbällchen, 2 Peperoni und 1 EL Oliven füllen und mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP

Auch Gurkenscheiben und Salatblätter können als Füllung verwendet werden. Statt Hummus mit gegrilltem Gemüse können Sie auch jedes andere Hummus ganz nach Ihrem Belieben verwenden.

Lauwarmer Hirsesalat mit Feta

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 300 g Möhren
- 300 g Rote Bete
- 125 g Alnatura Hirse*
- ½ Stück Zitrone, Saft
- ½ Orangen, Saft
- 180 g Feta
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Rote Bete würfeln. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer vermischen, Gemüse hinzufügen und danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 25–30 Min. bei 180 °C Ober/Unterhitze backen.

2. Hirse kochen und vermischen:

Inzwischen Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Nach dem Kochen etwas abkühlen lassen und mit einer Gabel auflockern. Zitronen- und Orangensaft mit 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben. Hirse und Wurzelgemüse hinzufügen und alles gut vermischen.

3. Anrichten:

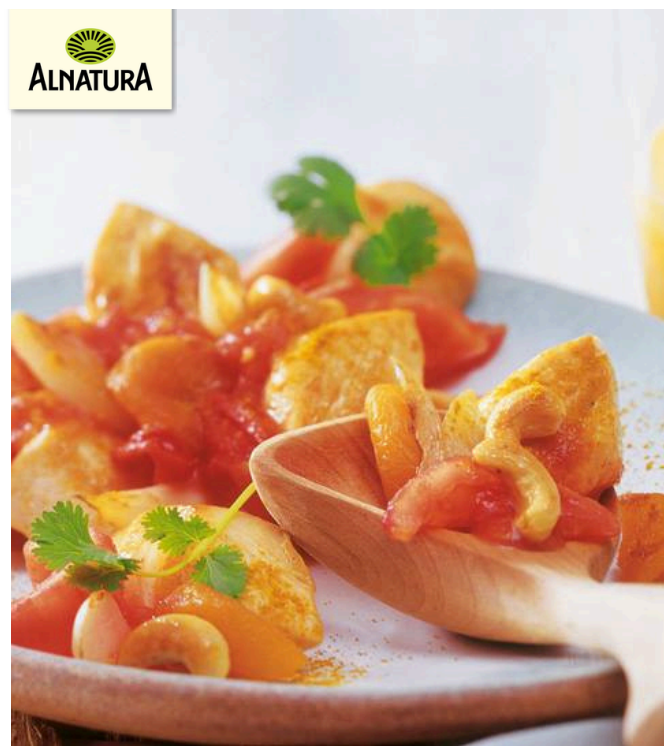
Den lauwarmen Salat auf 2 Teller verteilen und Feta darüberbröseln.

TIPP

Petersilie passt hier auch sehr gut dazu.

Mildes Hähnchencurry

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 245 g Alnatura Basmatireis*
- 1 Zimtstange
- 4 Gewürznelken
- 2 Kardamomkapseln
- 375 ml Wasser
- 1 gestrichener TL Kreuzkümmel
- 4 EL Alnatura Rapsöl*
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 8 getrocknete Aprikosen
- 50 g Cashewkerne
- 2 gestrichene TL Currypulver
- 2 Dosen Alnatura Tomatenstücke
- 200 ml Alnatura Kokosmilch*
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Stiele Koriander

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Reis zubereiten:

Basmatireis in einem Sieb waschen. Dann mit der Zimtstange, Nelken und Kardamomkapseln in einen Topf geben, Wasser und Salz hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen. Den Herd auf die niedrigste Stufe schalten und den Reis im geschlossenen Topf 15-20 Minuten quellen lassen.

2. Hähnchen und Sauce zubereiten:

Inzwischen Hähnchenfleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Aprikosen vierteln, Cashewkerne nach Belieben grob hacken. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch von allen Seiten darin in ca. 4 Minuten anbraten, dann sofort aus der Pfanne nehmen. Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel in der Pfanne ca. 3 Minuten andünsten. Cashewkerne und Currypulver ca. 1 Minute mitrösten, dann mit Tomatenstücken und -saft ablöschen. Kokosmilch und Aprikosenstückchen zufügen. Die Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch ebenfalls in die Sauce geben und bei milder Hitze in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

3. Hähnchencurry und Reis anrichten:

Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Curry auf Tellern verteilen und mit Korianderblättern bestreuen. Zimt, Nelken und evtl. Kardamomkapseln aus dem Reis nehmen, den Reis zum Hähnchencurry servieren.

TIPP

Lasst euer Kind beim Abmessen der Gewürze (z. B. Zimtstange, Nelken, Kardamomkapseln) helfen – das ist spannend, riecht intensiv und schärft die Sinne.

Nudeln mit Lachs und selbstgemachtem Pesto

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 40 g Pinienkerne
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Basilikum
- 5 EL Alnatura Olivenöl*
- 40 g geriebener Parmesan
- ½ Zitronen, Saft und Abrieb
- 1 TL Kapern
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 250 g Linguine
- 1 Prise Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Pesto zubereiten:

Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen. Pinienkerne in einer Pfanne erhitzen, bis sie leicht gebräunt sind, dann abkühlen lassen. Knoblauch schälen, Basilikum waschen und beides grob hacken. Etwas Basilikum zum Garnieren beiseitelegen. Die Hälfte der Pinienkerne, Knoblauch, Basilikum und 4 EL Olivenöl in einen Rührbecher oder Mixer geben und mit dem Pürierstab oder Mixer vermengen. Nach und nach Parmesan sowie Zitronensaft und -abrieb hinzufügen. Abgetropfte Kapern, Chiliflocken und etwas Pfeffer hinzugeben und zu einer homogenen Masse pürieren.

2. Lachs und Pasta zubereiten:

Lachs kurz unter kaltem Wasser abspülen und abtupfen. Pasta in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. In der Zwischenzeit den Lachs von allen Seiten in einer Pfanne in 1 EL Öl 3–4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, dabei etwas salzen und pfeffern. Herausnehmen und in mundgerechte Stücke zupfen.

3. Anrichten und servieren:

Abgedämpfte Pasta mit Pesto mischen, gegebenenfalls etwas Olivenöl für die Konsistenz unterrühren. Auf Teller geben und den Lachs darauf anrichten. Übrige Pinienkerne darüberstreuen und mit Basilikum garnieren.

TIPP

Wenn es mal schnell gehen muss, lässt sich das selbst gemachte Pesto einfach durch fertiges Pesto ersetzen.

Austernpilz - Nuggets

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



- 250 g Austernpilze
- 3 EL Alnatura Goldleinsamen*
- 300 ml Alnatura ungesüßter Haferdrink*
- 1 ½ TL gemahlener Cayennepfeffer
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Salz
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 230 g Alnatura Weizenmehl Type 550*
- 30 g Dinkelsemmelbrösel
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Pilze vorbereiten:

Pilze putzen und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke teilen.

2. Flüssige Panade vorbereiten:

Goldleinsamen mit einem leistungsstarken Mixer fein mahlen. Mit Haferdrink, ½ TL Cayennepfeffer, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Salz und 1 TL Paprika in einer Schüssel verquirlen und kurz stehen lassen. 100 g Mehl hinzugeben und verrühren, bis die Panade eine breiige Konsistenz hat.

3. Trockene Panade vorbereiten:

In einer Schale 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Salz, 1 TL Paprika, 130 g Mehl sowie Semmelbrösel und Pfeffer vermengen.

4. Pilze panieren:

Pilze in die flüssige Panade tunken, bis sie vollständig bedeckt sind. Anschließend in der trockenen Panade wälzen.

5. Pilze frittieren und anrichten:

Öl in eine Pfanne oder einen Topf geben und auf 180 °C erhitzen. Pilze in das heiße Öl geben und von beiden Seiten insgesamt 3–4 Min. goldbraun frittieren. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann servieren.

TIPP

Dazu passen Pommes frites oder Bratkartoffeln mit Ketchup und/oder Mayo. Wenn keine Austernpilze verfügbar sind, können stattdessen auch Champignons verwendet werden.