

Moin Family Mealplan



23.03. - 29.03.



MONTAG

Gurken-Sesam-Salat mit
Joghurt-Zitronen-Dressing

🕒 15 Min.

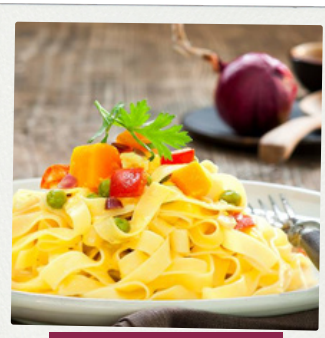


DIENSTAG

Pizza mit Rucola und Tomaten

🕒 23 Std. 20 Min.

22 STD.
GEHEN
LASSEN



MITTWOCH

Nudeln mit Kokos-Gemüse-
Sauce und Feta

🕒 35 Min.



DONNERSTAG

Fluffige Pancakes

🕒 1 Std.



FREITAG

Mediterrane Brotreste-Frittata

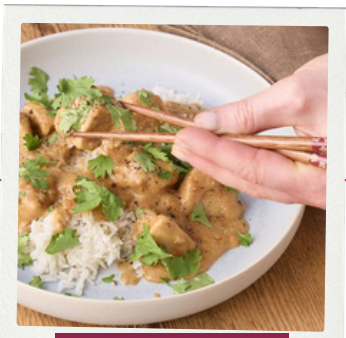
🕒 35 Min.



SAMSTAG

Überbackene Pastapfanne
Tomate-Spinat

🕒 35 Min.



SONNTAG

Erdnusshähnchen
mit Datteln

🕒 25 Min.

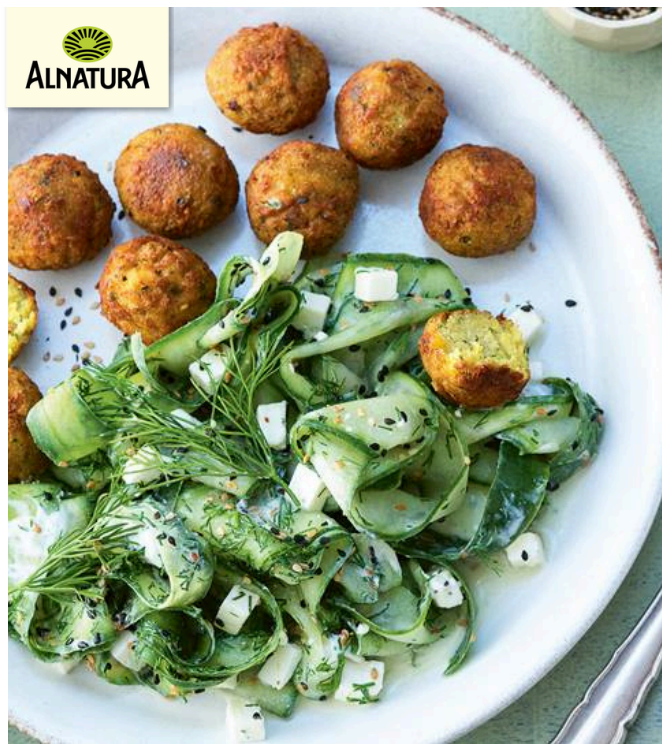
DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



Gurken-Sesam-Salat mit Joghurt-Zitronen-Dressing

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Salatgurke
- ½ Bund Dill
- 90 g Feta
- 1 EL Sesam
- 1 EL Schwarzer Sesam
- 2 EL Alnatura Sahnejoghurt, griechische Art*
- ½ Zitrone, Saft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gurke, Dill und Feta zubereiten und in eine Schüssel geben:

Gurke waschen, mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Dill waschen, hacken und hinzufügen. Feta fein würfeln und ebenfalls dazugeben.

2. Sesam rösten, zum Salat geben:

Beide Sesamsorten gemeinsam in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis sie zu duften und knacken beginnen. Etwas Sesam zum Garnieren beiseitelegen, den Rest zum Salat geben.

3. Dressing anrühren, Salat anrichten:

Aus Joghurt, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, über dem Salat verteilen und gut untermengen. Mit dem zurückbehaltenen Sesam garniert servieren.

TIPP

Diesen Salat passt hervorragend zu Falafeln: Entweder selbst zubereiten oder die Blitz-Variante aus der Kühlung. Einfach mit etwas Öl anbraten und warm mit dem Salat genießen.

Pizza mit Rucola und Tomaten

🕒 Vorbereitungszeit: 22 Std. 40 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- 600 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 2 TL Salz
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- 400 g Alnatura Tomatenstücke*
- 2 EL Alnatura Tomatenmark*
- 500 g Büffelmozzarella
- 1 Bund Rucola
- 150 g Cherrytomaten
- 120 g Parmesan
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig kneten und ruhen lassen:

Am Vortag Mehl in eine Schüssel sieben und Salz zugeben. In zweiter Schüssel Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit 2 EL Olivenöl zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig über Nacht (am besten sogar 24 Std.) abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Teiglinge formen:

Am nächsten Tag 2 Std. vor dem Weiterverarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig in 4 Stücke teilen. Jedes Stück grob rund einschlagen. Dazu den Teig rundum von allen Seiten 3- bis 4-mal etwas anheben, Teigrand leicht zur Mitte ziehen und sanft andrücken. Nicht mehr kneten, damit die Luft möglichst im Teig bleibt. Teigstücke abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. ruhen lassen.

3. Teigbelag vorbereiten und Ofen vorheizen:

In der Zwischenzeit Tomatenstücke mit Tomatenmark verrühren. Mozzarella abtropfen lassen. Rucola und Tomaten waschen und trocken tupfen, Tomaten halbieren. Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen.

4. Pizza formen:

Nun jedes Teigstück auf den Handrücken setzen und mit der anderen Hand schonend ausziehen. Auf ein Backpapier legen und behutsam zu einem flachen Fladen mit wulstigem Rand drücken.

5. Pizzen belegen und backen:

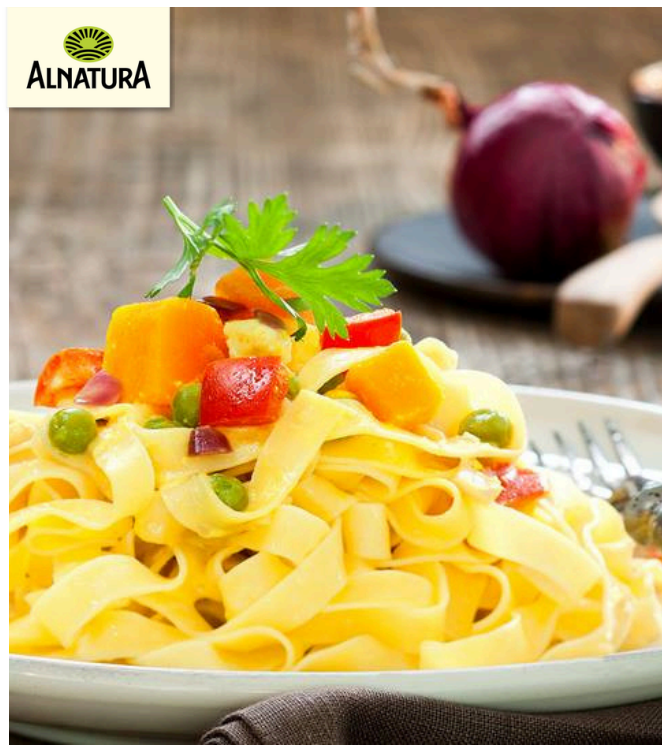
Tomatensauce auf die Teigfladen geben. Die Hälfte des Parmesans hobeln und beiseitestellen. Restlichen Parmesan reiben, Mozzarella in Stücke zupfen und beides auf den Pizzen verteilen. Pizzen jeweils auf ein Backblech (alternativ einen Pizzastein) geben und jede Pizza 8–10 Min. backen, bis der Teigrand leicht braun ist.

6. Pizza mit frischen Zutaten belegen und servieren:

Rucola, halbierte Cherrytomaten sowie gehobelten Parmesan vor dem Servieren auf den Pizzen verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Nudeln mit Kokos-Gemüse-Sauce und Feta

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 rote Zwiebel
- ½ Hokkaido-Kürbis
- 2 Rote Paprika
- 6 Stiele Petersilie
- 180 g Alnatura Feta*
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Currypulver
- 1 Dose Alnatura Kokosmilch*
- 100 g Alnatura Junge Erbsen tiefgekühlt*
- ½ TL Salz
- ¾ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 400 g Bandnudeln

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Zwiebel schälen und fein hacken. Kürbis waschen, entkernen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in 1,5 cm große Stücke schneiden. Feta abtropfen lassen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

2. Sauce kochen:

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anschwitzen. Kürbis und Paprika dazugeben, mit Curry bestäuben und 3 Min. unter gelegentlichem Wenden anbraten. Kokosmilch und Erbsen zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce bei hoher Hitze offen ca. 10 Min. köcheln lassen.

3. Nudeln mit Sauce servieren:

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe al dente kochen und abgießen. Die Nudeln mit der Soße vermengen, auf Teller verteilen und mit Feta und Petersilie bestreut servieren.

TIPP

Wenn eure Kids Zwiebeln nicht so gut vertragen oder den Geschmack nicht mögen, lasst sie einfach weg – das Gericht schmeckt trotzdem richtig lecker.

Fluffige Pancakes

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 50 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Eier
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Vollrohrzucker
- 1 Messerspitze gemahlener Zimt
- 1 Messerspitze gemahlener Kardamom
- 250 ml Vollmilch
- 4 TL Bratöl

Zubereitung

1. Teig vorbereiten und ruhen lassen:

Eier trennen. Eischnee in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen.

Eigelbe mit Weizenvollkornmehl, Backpulver, Zucker, Zimt, Kardamom und Milch in eine zweite Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts zügig zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. Eischnee mit einem Spatel unterheben und den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2. Pancakes ausbacken und servieren:

2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise mit etwas Abstand nebeneinander in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze ausbacken. Sobald sich auf der Oberfläche Bläschen bilden die Pancakes wenden und 2–3 Minuten fertig backen. Restliches Öl in die Pfanne geben und die restlichen Pancakes ebenso ausbacken und warm servieren.

TIPP

Dazu passen frische Heidelbeeren und Ahornsirup, aber auch Erdnussmus und Marmelade oder Erdbeeren und Schlagsahne.

Mediterrane Brotreste-Frittata

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 150 g Brot
- 1 kleine rote Zwiebel
- 6 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Tomaten
- 10 Alnatura Kalamata-Oliven ohne Stein*
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 30 g Parmesan
- 2 Zweige Oregano

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Backofen vorheizen, Brotreste und Zwiebeln schneiden:

Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Etwa 150 g Brotreste (Baguette, Roggenvollkornbrot, Pumpernickel, Saatenbrötchen) in grobe Würfel schneiden. 1 kleine rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

2. Eier aufschlagen und verquirlen:

6 Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen.

3. Gemüse schneiden:

2 Tomaten (Alternativen: Champignons, Paprika, Zucchini) und 10 entsteinte Oliven (Alternativen: Kapern, Peperoni, Chili, Sardellen) in Scheiben schneiden.

4. Brotwürfel und Zwiebelringe anrösten:

2 EL Olivenöl in einer backofenfesten Pfanne erhitzen (Ø 28 cm) und Brotwürfel und Zwiebelringe ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anrösten.

5. Eimasse und Gemüse darüber geben und stocken lassen:

Verquirlte Eier gleichmäßig darübergießen und mit Tomaten und Oliven belegen. Herd ausschalten, 5 Min. stocken lassen und anschließend die Pfanne in den Backofen geben. 15 Min. backen, bis die Eimasse vollständig gestockt ist.

6. Frittata mit Käse und Kräutern servieren:

Vor dem Servieren 30 g Parmigiano Reggiano (Alternativen: Feta, Manchego, Mozzarella) über die Frittata reiben und zum Schluss mit den Blättern von 2 Zweigen Oregano (Alternativen: Basilikum, Kerbel, Petersilie, Thymian) garnieren.

TIPP

Für die entspannte Resteküche gilt immer „so oder so ähnlich“. Bei diesem und anderen Rezepten lassen sich Zutaten leicht austauschen – je nach Restesituation.

Überbackene Pastapfanne Tomate-Spinat

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Packung Pastapfanne Tomate & Spinat
- 160 g Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Mozzarella, gerieben
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Pasta und Lachs vorbereiten:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Pastapfanne in einer Auflaufform verteilen. Gefrorene Lachsstücke nebeneinander darauflegen, salzen und pfeffern und in den Ofen geben.

2. Zucchini und Käse ergänzen:

In der Zwischenzeit Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Nach 17 Minuten die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Zucchinischeiben um den Lachs verteilen und alles mit Mozzarella bestreuen. Im Ofen weitere 10 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.

TIPP

Gebt vor dem Servieren ein paar Basilikumblätter über die Nudelpfanne, das verleiht dem Gericht eine aromatische, frische Note.

Erdnusshähnchen mit Datteln

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Datteln
- 3 EL Alnatura Erdnussmus Crunchy*
- 300 ml Alnatura Kokosmilch*
- 1 EL Alnatura Shoyu-Sojasauce*
- ½ Teelöffel Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und pfeffern. Datteln in kleine Würfel schneiden.

2. Anbraten und Sauce zubereiten:

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Hitze reduzieren, Erdnussmus, Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen, gut verrühren und Dattelstücke unterrühren. Bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen und heiß servieren.

TIPP

Dazu schmecken Basmatireis oder Quinoa sowie frisches Gemüse. Bestreut das fertige Gericht mit frischem Koriander, das bringt zusätzliche Frische und ein feines Aroma.