

Moin Family Mealplan

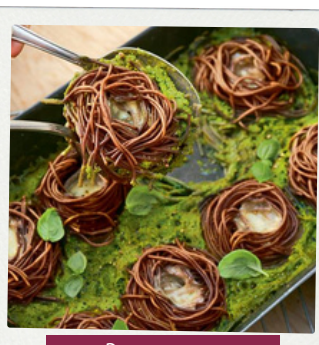
30.03. - 05.04.



MONTAG

Suppe mit Frühlingsgemüse
und Klößchen

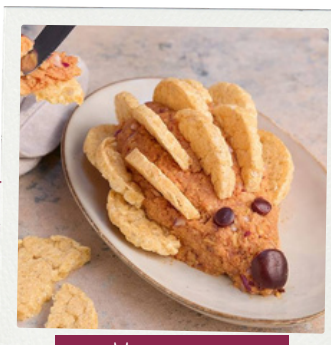
🕒 30 Min.



DIENTAG

Buchweizenspaghetti-Nester
mit Mozzarellakern und
Kräutersud

🕒 22 Min.



MITTWOCH

Veganes Mett

🕒 30 Min.



DONNERSTAG

Omelett-Muffins

🕒 30 Min.



FREITAG

Burritos mit Hähnchenbrustfilet

🕒 30 Min.



SAMSTAG

Schlemmerfilet mit
Gemüsepuree

🕒 45 Min.



SONNTAG

Hefe-Osternester

🕒 48 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Suppe mit Frühlingsgemüse und Klößchen

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 125 g Möhren
- 125 g Kohlrabi
- ¼ Bund Schnittlauch
- 1 gehäufte TL Gemüsebrühe
- 800 ml Wasser
- 75 g Erbsen, tiefgekühlt
- 1 TL Ei-Ersatz
- 50 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 20 g geriebener Parmesan
- 2 TL Alnatura Rapsöl*
- 100 ml Vollmilch
- 50 g Grieß-Getreidebrei
-

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Suppe kochen:

Karotten und Kohlrabi waschen, putzen, schälen und in dünne, etwa streichholzlange Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Gemüsebouillon mit Wasser in einen Topf geben, Karotten und Kohlrabi hinzugeben und offen einmal aufkochen lassen. 1 Min. köcheln lassen. Dann Hitze auf kleine Stufe reduzieren, Erbsen zufügen und in 2–3 Min. fertig garen.

2. Klöße vorbereiten:

Inzwischen einen Topf mit Wasser bis knapp unter den Siedepunkt bringen. Ei-Ersatz mit Mineralwasser in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Parmesan, Öl und Milch zugeben und alles gründlich mit dem Schneebesen vermengen. Getreideflocken einrühren und mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten. Daraus circa 16 große oder 32 kleine ovale Klößchen formen.

3. Klöße garen:

Klöße in das heiße Wasser gleiten lassen und portionsweise je nach Größe 30 Sek. bis 1 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und zur Seite stellen.

4. Suppe anrichten:

Gemüsesuppe auf Teller verteilen, Klöße hineingeben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

TIPP

Die Klöße können auch mit frischen oder getrockneten italienischen Kräutern oder mit Kurkuma gewürzt werden. Noch schneller geht es, wenn für die Suppe tiefgekühltes Alnatura Buttergemüse* verwendet wird. Dann die Klöße zuerst zubereiten. Anschließend Bouillon einmal aufkochen, Buttergemüse zugeben und 2–3 Min. garen.

Buchweizenspaghetti-Nester mit Mozzarellakern und Kräutersud

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 12 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Buchweizenspaghetti
- ½ Topf Basilikum
- 50 g Rucola
- 1 Zwiebel
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 250 ml Mandeldrink
- 8 Mozzarella-Minis
- 2 TL Alnatura Gemüsebouillon hefefrei*
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Nudeln kochen:

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Kräutersud zubereiten:

Basilikum und Rucola waschen, Zwiebel schälen und alles mit Kurkuma, Mandeldrink und 2 TL Gemüsebrühpulver in einen Standmixer geben. Auf mittlerer Stufe 30 Sek. mixen. Mit je ½ TL Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Auflauf backen

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Mit einer Gabel die Nudeln in 8 Portionen aufteilen und mit einer Drehbewegung in eine Auflaufform geben, sodass »Nester« entstehen. Den Kräutersud vorsichtig in die Zwischenräume füllen, die Mozzarella-Minis in die Mitte der Nester setzen und leicht andrücken. 12 Min. im Ofen (Mitte) backen.

TIPP

Nach Belieben kann der Sud mit Kräutern euer Wahl abgewandelt werden. Probiert doch mal frischen Schnittlauch, Oregano, Dill, Thymian oder Petersilie ...

Veganes Mett

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 55 g Alnatura Linsenwaffel, Kleingröße*
- 30 g Tomatenmark
- 1 TL Alnatura mittelscharfer Senf*
- 1 TL Paprikapulver
- 150 ml Wasser
- 1 ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Zwiebel schälen und sehr klein schneiden, Knoblauch schälen und fein reiben. Linsenwaffeln zerkleinern.

2. Masse zusammenrühren:

Zwiebel, Knoblauch und Waffelkrümel in eine Schüssel geben und mit Tomatenmark, Senf und 150 ml kaltem Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und vor dem Verzehr 20 Min. kühl stellen.

TIPP

Wer das vegane Mett als Mettigel anrichten möchte, kann zusätzlich aus einer Kalamata-Olive Augen und Nasenspitze ausschneiden und aus den übrigen Linsenwaffeln die Stacheln formen.

Omelett-Muffins

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



ZUTATEN - FÜR 12 STÜCK

- 1 Möhre
- 60 g Babyspinat
- 3 Frühlingszwiebeln
- 8 Eier
- 50 ml Alnatura Haltbare Alpenmilch*
- 1 TL Kräutersalz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 1 EL Bratöl
- 12 Kugeln Mozzarella-Minis

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse-Ei-Mischung vorbereiten:

Gemüse waschen. Karotte reiben, Spinat und Frühlingszwiebeln fein schneiden. Eier, Milch, Gewürze und Kräuter in einer Rührschüssel miteinander verquirlen, Gemüse dazugeben und unterrühren.

2. Muffins backen:

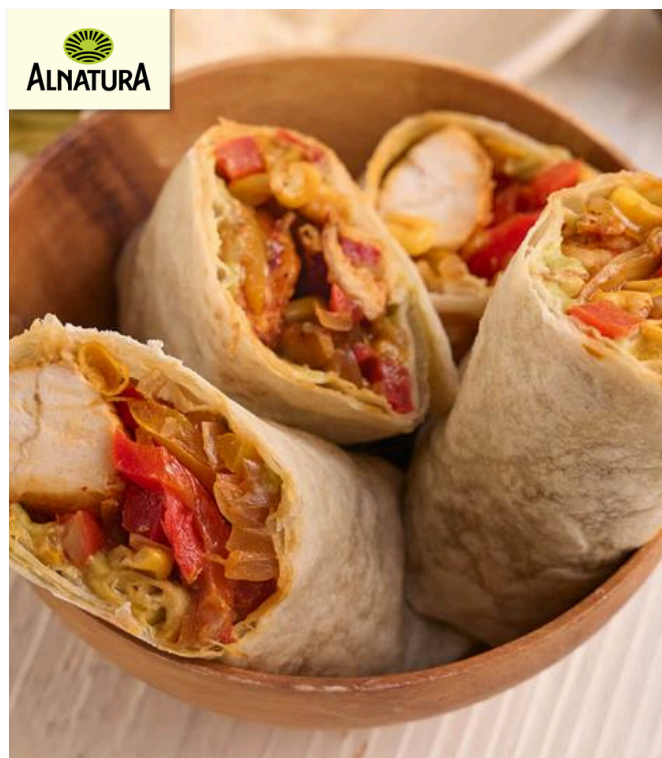
Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mulden der Muffinform mit Bratöl bepinseln und die Gemüse-Ei-Mischung mit einem Esslöffel darin verteilen. Je 1 Mozzarella-Kugel in die Mitte geben und leicht hineindrücken. Form in den Ofen geben und 15 Min. backen. Weitere 5 Min. bei Restwärme ruhen lassen.

TIPP

Die Muffins sind ein tolles Rezept, um das Innere der Eier nach dem Eier-Ausblasen zu verwerten. Sie schmecken am besten warm.

Burritos mit Hähnchenbrustfilet

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



ZUTATEN - FÜR 6 STÜCK

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Rote Paprika
- 1 Stück Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Alnatura Blütenhonig*
- 120 g Alnatura Mais, Konserve
- 6 Stück Tortilla-Wraps
- 12 EL Guacamole
- 2 EL Alnatura Bratöl*
- 1 TL Salz
- 4 Prisen schwarze Pfefferkörner

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden, Paprika und Zwiebel würfeln.

2. Würzen und braten:

Fleisch in 2 EL Öl scharf anbraten, dann Paprika und Zwiebel hinzugeben und 5 Min. mitgaren. Mit Paprikapulver, 1 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen. Honig dazugeben und alles gut verrühren. Zuletzt Mais hinzufügen und warm werden lassen.

3. Tortilla-Wraps erwärmen und Burrito rollen:

Tortilla-Wraps bei mittlerer Hitze in einer Pfanne von beiden Seiten 1 Min. erwärmen. Je 2 EL Guacamole auf einen Wrap geben, 2 große EL Hähnchen-Gemüse-Mix hinzufügen. Wrap rechts und links einklappen und dann fest einrollen.

TIPP

Dazu passt auch gut Mozzarella-Käse.

Schlemmerfilet mit Gemüsepüree

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 320 g Schlemmerfilet Bordelaise
- 150 g Möhren
- 150 g Pastinake
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Fisch backen:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
Schlemmerfilets in der Schale auf einem Backblech auf mittlerer Schiene im Ofen 35 Min. backen.

2. Gemüse kochen und pürieren:

Inzwischen Wurzelgemüse und Kartoffeln schälen, grob würfeln und in leicht gesalzenem Wasser 15–20 Min. weich kochen. Abgießen, mit 1 EL Olivenöl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Servieren:

Püree auf Tellern anrichten, Schlemmerfilet darauflegen und sofort servieren.

TIPP

Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr das Gericht mit frischen Kräutern oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

Hefe-Osternester

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 18 Min.



ZUTATEN - FÜR 8 STÜCKE

- 2 Eier
- ½ Würfel frische Hefe
- 200 ml lauwarme Vollmilch
- 425 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 30 g Alnatura Rohrohrzucker*
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 60 g weiche (Süßrahm-)Butter
- 1 TL Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Am Vortag Hefeteig zubereiten:

1 Ei trennen, das Eigelb bis zum nächsten Tag abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Hefe in 180 ml Milch auflösen, dann Mehl, Zucker, Vanillezucker, Butter, Salz, Eiweiß und das weitere Ei dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes 10 Min. zu einem homogenen, glänzenden Teig verarbeiten. Diesen zu einer Kugel formen und abgedeckt im Kühlschrank 12 Std. ruhen lassen.

2. Hefeteig ausrollen:

Teigkugel auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit einem Messer kreuzweise einschneiden, die Ecken nach außen klappen und mit einem Nudelholz auf 25 x 25 cm ausrollen.

3. Aus dem Hefeteig Osternester formen:

Den ausgerollten Teig längs in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Je 3 Teigstränge oben zusammendrücken und daraus einen Zopf flechten. Die so entstandenen 8 geflochtenen Zöpfe auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech jeweils zu einem Kreis zusammenlegen, die Enden zusammendrücken. In der Mitte sollte nun je ein etwa 4 cm großes Loch sein. Die Hefenester mit einem Küchentuch abdecken und 1 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen.

4. Hefe-Osternester backen

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das übrige Eigelb mit 20 g (2 EL) Milch verquirlen. Die Hefekringel rundherum mit der Hälfte des Eigelb-Milch-Gemischs bestreichen und im Backofen (Mitte) 18 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und noch heiß mit der restlichen Eigelb-Milch bestreichen, anschließend abkühlen lassen. Mit je 1 hart gekochten gefärbten Ei in der Mitte servieren oder verschenken.

TIPP

Lasst Kinder die Teigstränge selbst rollen und flechten – kleine Unregelmäßigkeiten machen jedes Nest einzigartig. Beim Formen der Kreise können sie darauf achten, dass in der Mitte genug Platz für das Ei bleibt.