

Moin Family Mealplan



06.04. - 12.04.

12 STD.
QUELLEN
LASSEN



MONTAG

Gemüsequiche aus fertigem
Pizzateig

🕒 1 Std.



DIENSTAG

Vegane Germknödel mit
Pflaumenmus und Vanillesauce

🕒 2 Std. 5 Min.

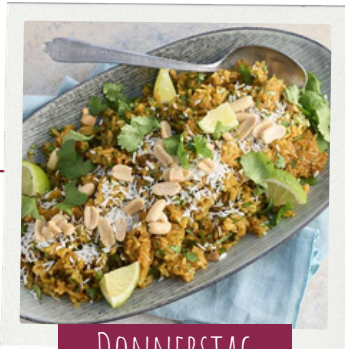


MITTWOCH

Buchweizensalat mit Nektarine
und Feta

🕒 12 Std. 25 Min.

ÜBER
NACHT
AUFTAUEN



DONNERSTAG

Crispy Rice Salad
à la Nam Khao

🕒 50 Min.



FREITAG

Brokkoli-Salat

🕒 25 Min.



SAMSTAG

5-Zutaten Lachs-Spinat-Pasta

🕒 6 Std. 45 Min.



SONNTAG

Azukibohnen in gebackener
Süßkartoffel

🕒 1 Std. 10 Min.

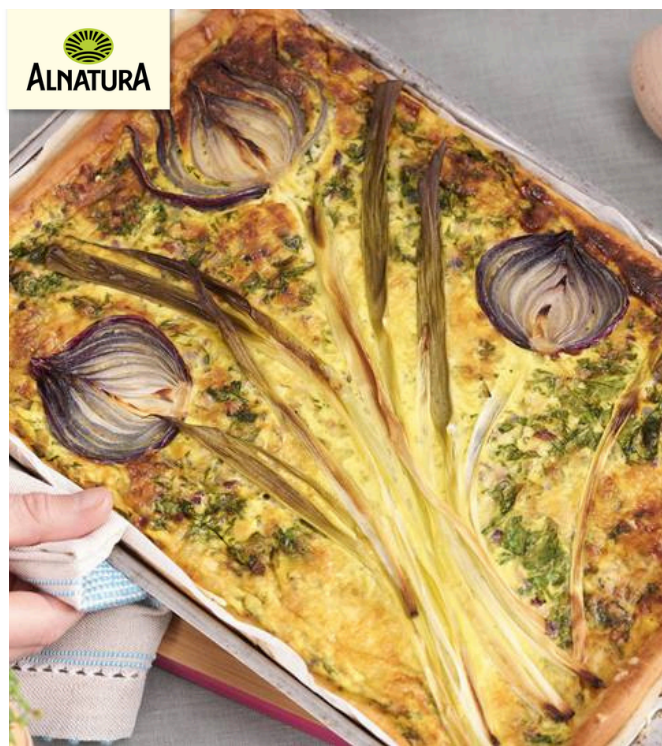
DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



Gemüsequiche aus fertigem Pizzateig

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Babyspinat
- 1 rote Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Eier
- 200 g Schmand
- 200 ml Vollmilch
- 80 g Schinkenspeckwürfel
- 1 EL getrocknete Kräuter der Provence
- ½ TL Kräutersalz
- 1 Packung Pizzateig
- 75 g geriebener Emmentaler
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Spinat waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und längs in schmale Scheiben schneiden. Die 3 größten mittleren Scheiben für die Deko beiseitelegen, alle übrigen Scheiben in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und längs halbieren.

2. Quiche-Creme zubereiten:

Eier, Schmand, Milch, Speck, Kräuter und Salz verquirlen. Spinat- und Zwiebelstücke hinzufügen und verrühren.

3. Quiche belegen und backen:

Teig entrollen, mitsamt Backpapier in die Auflaufform legen und vorsichtig andrücken. Mit einer Gabel einstechen und erst die vorbereitete Schmand-Gemüse-Mischung, danach den Käse darauf verteilen. Zurückbehaltenes Gemüse wie einen Garten kunstvoll auf der Oberfläche anrichten und mit einem Pinsel mit Öl bestreichen. Bei 180 °C Umluft 40–45 Min. backen.

TIPP

Aus den Resten, die vom Pizza-Fertigteig übrig sind, könnt Ihr Brötchen formen und 15 Min. mitbacken.

Vegane Germknödel mit Pflaumenmus und Vanillesauce

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 325 ml Sojadrink
- ¼ Würfel frische Hefe
- 50 g Margarine
- 60 g Alnatura Rohrohrzucker*
- 2 Prisen Salz
- 250 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 4 EL Pflaumenmus
- ¼ Packung Vanille-Puddingpulver

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Hefeteig zubereiten und gehen lassen:

125 ml Sojadrink mit 40 g Margarine in einem Topf leicht erwärmen (maximal 35 °C). Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Mit 40 g Zucker, Salz und Mehl in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes 5 Min. kneten, anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur 1 Std. gehen lassen.

2. Knödel mit Pflaumenmus zubereiten, ruhen lassen:

Dämpfeinsatz mit der restlichen Margarine fetten. Teig in 4 gleich große Stücke teilen, diese zu etwa 10 cm großen Fladen ausziehen und je 1 EL Pflaumenmus in die Mitte geben. Die Teigländer vorsichtig über dem Pflaumenmus zusammendrücken und eine Kugel formen. Diese mit dem Teigschluss nach unten in den Dämpfeinsatz (z. B. ein Sieb) setzen. Abgedeckt bei Raumtemperatur weitere 30 Min. ruhen lassen.

3. Knödel dämpfen:

Dämpfeinsatz in einen Topf mit kochendem Wasser einhängen. Dabei sollte der Boden des Dämpfeinsatzes die Wasseroberfläche nicht berühren. Topfdeckel schließen und die Klöße bei mittlerer Hitze 20 Min. dämpfen.

4. Vanillesauce kochen:

In der Zwischenzeit die Vanillesauce kochen. Dazu 40 ml Sojadrink mit restlichem Zucker und dem Puddingpulver glatt rühren. Restlichen Sojadrink in einem Topf aufkochen und das gelöste Puddingpulver unter ständigem Rühren dazugeben. Nochmals aufkochen, bis die Sauce andickt, dann von der Herdplatte nehmen.

5. Hefeklöße mit Vanillesauce servieren:

Hefeklöße aus dem Topf heben, auf Teller verteilen und mit der Vanillesauce servieren.

TIPP

Während der Gärzeiten könnt ihr gemeinsam schauen, wie der Teig wächst, das ist für Kinder richtig spannend.

Buchweizensalat mit Nektarine und Feta

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 12 Std. 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 50 g Buchweizen
- 1 große, reife Nektarine
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Minze
- 2 EL Alnatura Tahin*
- Saft und Schale von ½ Zitrone
- 1 EL Alnatura Agavendicksaft*
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Buchweizen einweichen und rösten:

Am Vortag Buchweizen in ein Glas geben, großzügig mit Wasser bedecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag abgießen, abspülen, mit 2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Bei 170 °C Ober-/Unterhitze 15 Min rösten, bis die Körner goldgelb sind, anschließend etwas abkühlen lassen.

2. Zutaten vorbereiten und Salat anrichten:

In der Zwischenzeit Nektarine waschen, entkernen und in Spalten schneiden, Feta zerbröseln. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Aus Tahin, Zitronensaft und -schale, Agavendicksaft und etwas Pfeffer ein Dressing mixen, gegebenenfalls etwas Wasserhinzufügen. Buchweizen auf 2 Schüsseln verteilen, Nektarine, Feta und Minze darübergeben und mit Dressing übergießen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Für diesen Salat eignet sich fast jedes Steinobst. Probiert es doch mal mit Kirschen, Aprikosen und/oder Pflaumen! Anstelle des Agavendicksafts könnt ihr auch eine andere flüssige Süße verwenden.

Crispy Rice Salad à la Nam Khao

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Jasminreis
- 1 Stück Schalotte
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Blätter Limettenblätter
- 2 EL rote Curry-Paste
- 4 EL No-Fish-Sauce
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- 2 EL Kokosraspel
- 50 g Erdnüsse geröstet und gesalzen

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Reis kochen:

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit Schalotte und Knoblauch schälen und klein hacken. Limettenblätter mit den Händen zerbröseln, mit Currypaste, No-Fish-Sauce, Schalotte, Knoblauch und 2 Prisen Zucker in einer Schale vermengen und unter den gekochten Reis im Topf rühren.

2. Reis knusprig backen:

Den Topfinhalt auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, 4 EL Bratöl darübergeben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 25-30 Min. knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren.

3. Salat anrichten:

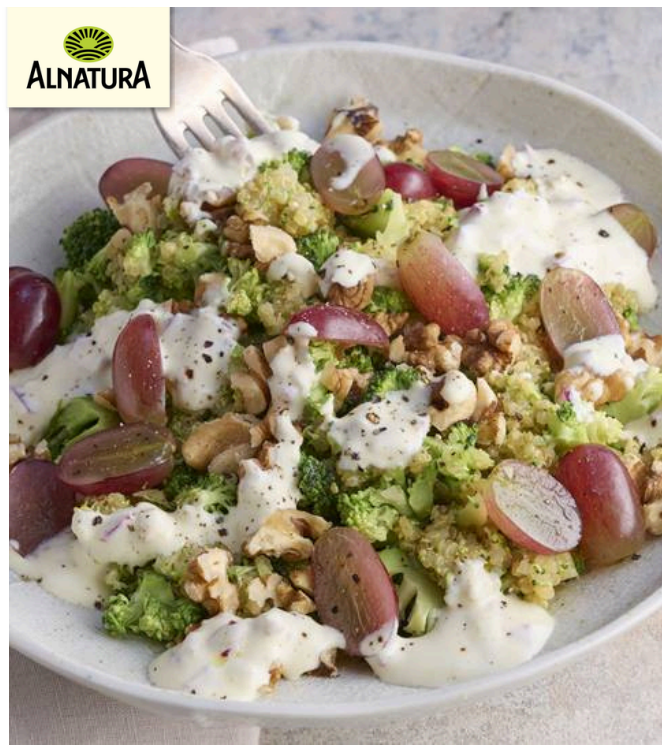
Inzwischen Koriander und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Reis auf 2 Schalen verteilen, mit den Kräutern vermengen und mit Kokosraspeln und Erdnüssen getoppt servieren.

TIPP

Nam Khao wird in Laos traditionell auf Salatblättern gegessen und ist eine tolle Möglichkeit, Reis vom Vortag zu verarbeiten. Wer dem Salat noch mehr Würze geben will, reicht ein Dressing dazu. Dafür eignet sich hervorragend unsere selbst gemachte Teriyakisaucе. Oder Sie mischen 2 EL Sojasauce mit dem Saft von 1 Limette, 1 EL Zucker und etwas Wasser und schneiden nach Belieben noch 1 frische Chili hinein.

Brokkoli-Salat

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Alnatura Quinoa*
- 600 g Brokkoli
- 100 g Walnusskerne
- 200 g Weintrauben
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 TL Dijonsenf
- 200 g Schmand
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2 TL Zucker
- 2 EL Essig
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Quinoa kochen und weitere Zutaten vorbereiten:

Quinoa gründlich abspülen, mit 250 ml Wasser und 1 EL Gemüsebouillon aufkochen und 15 Min. köcheln, bis sie gar ist. In der Zwischenzeit Brokkoli waschen, vom Strunk befreien und die Röschen sehr fein hacken. Walnüsse hacken, Trauben waschen.

2. Dressing zubereiten:

Für das Dressing Zwiebel fein hacken und mit Senf, Schmand, 2 TL Zucker, 2 EL Essig und 2 EL Olivenöl gründlich vermengen, mit Pfeffer und Salz würzen.

3. Salat anrichten:

Brokkoli, Quinoa, Walnussstücke und Trauben mischen und mit dem Dressing vermengen.

TIPP

Der Salat schmeckt besonders aromatisch, wenn er 1 Std. durchgezogen ist.

5-Zutaten Lachs-Spinat-Pasta

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Stück Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 200 g Spaghetti
- 60 g Parmesan
- 1 Packung Alnatura Rahmspinat*, tiefgekühlt
- 1 Zitrone, Abrieb
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Lachsfilets mindestens 6 Std. – am besten schonend über Nacht im Kühlschrank – auftauen. Dann Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, beim Abgießen etwa 30 ml Kochwasser auffangen. 1/3 des Parmesans hobeln, den Rest reiben.

2. Spinat zubereiten:

Rahmspinat tiefgefroren mit dem aufgefangenen Kochwasser in eine große Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Rahmspinat anfängt zu kochen. 6–8 Min. weiter köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

3. Lachs zubereiten:

Inzwischen die aufgetauten Lachsfilets abwaschen und trocken tupfen. In einer weiteren Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Filets bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 5 Min. anbraten. Zitronenabrieb und ½ TL Salz dazugeben, den Lachs mit dem Pfannenwender in mundgerechte Stücke zerteilen und weitere 2 Min. braten.

4. Servieren:

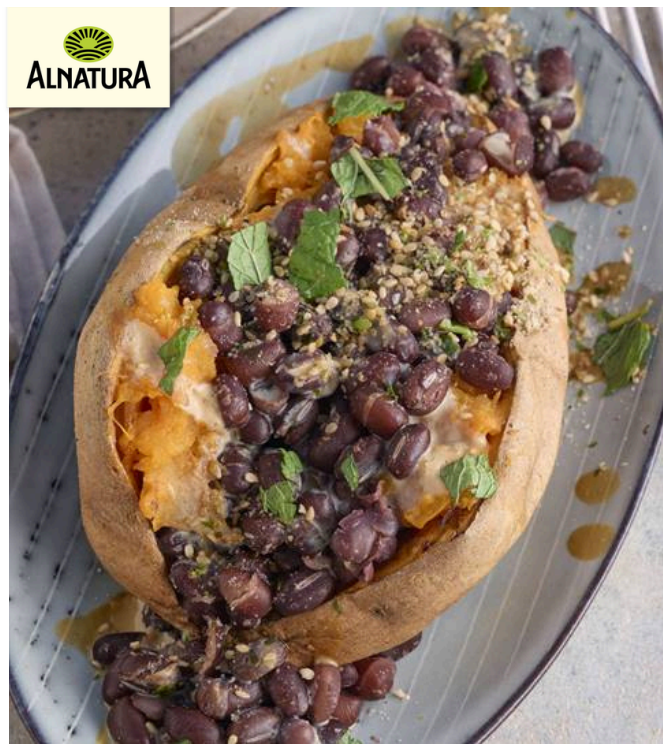
Spaghetti, Lachsstücke und geriebenen Parmesan zum Rahmspinat geben und mit einer Pastazange unterheben. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken und mit Parmesanhobeln garniert servieren.

TIPP

Statt der Spaghetti könnt Ihr natürlich auch die Pasta eurer Wahl verwenden. Falls Ihr keinen tiefgekühlten Spinat verwenden wollt, könnt Ihr 200 g frischen Spinat und 100 g Frischkäse oder Ricotta verwenden. Dazu Spinat waschen, hacken und mit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frischkäse oder Ricotta sowie das Kochwasser dazugeben und 3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Azukibohnen in gebackener Süßkartoffel

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Azukibohnen
- 2 große Süßkartoffeln
- 3 EL Kokoscreme Cuisine
- 2 TL Misopaste
- 1 ½ TL Alnatura Sojasauce*
- 2 EL Gomasio
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Azukibohnen einweichen und kochen:

Bohnen ca. 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen und 30-40 Min. in frischem Wasser garen. Erst zum Ende der Garzeit nach dem Abgießen wird gesalzen.

2. Süßkartoffeln backen:

Währenddessen Süßkartoffeln gut waschen und putzen, einmal längs tief einschneiden und mit je 1 EL Öl einpinseln. Im Backofen bei 200 °C Umluft je nach Größe 40-60 Min. auf mittlerer Schiene backen.

3. Sauce zubereiten:

In einer kleinen Schüssel Kokos-Cuisine, Misopaste und Sojasauce gut verrühren, gegebenenfalls mit 1 EL Wasser strecken.

4. Anrichten:

Süßkartoffeln auf 2 Tellern anrichten, Bohnen gleichmäßig in die Kartoffeln füllen, Sauce darübergießen und mit Gomasio toppen.

TIPP

Dieses Gericht ist von der japanischen Küche inspiriert, dort sind Azukibohnen meist süß erhältlich und gebackene Süßkartoffeln ein gängiges Streetfood. Die Schale lässt sich einfach mitessen. Perfekt dazu als Beilage: ein Reisbett aus Naturreis mit Wildreis.