

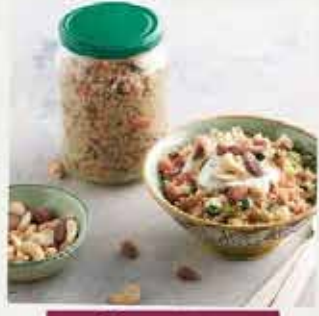
Moin Family Mealplan



MONTAG

Sticky Rice mit Mango

🕒 25 Min.



DIENSTAG

Schneller Taboulé-Salat mit Joghurt und Nüssen

🕒 20 Min.



MITTWOCH

Wraps mit Hühnchen

🕒 30 Min.



DONNERSTAG

Kartoffelgratin mit Möhren

🕒 1 Std. 15 Min.



FREITAG

Lauwarmer Dinkelsalat mit Aprikosen

🕒 20 Min.



SAMSTAG

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

🕒 30 Min.



SONNTAG

Polpette

🕒 40 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Sticky Rice mit Mango

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



 ALNATURA

ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 125 g Sushi-Reis
- 200 ml Alnatura Kokosmilch*
- 3 EL Alnatura Rohrohrzucker*
- 1 Prise Salz
- 1 Mango
- 1 Limette, Abrieb
- 3 Stängel Minze
- 2 EL Sesam

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Reis kochen:

Reis gründlich waschen und nach Packungsanleitung zubereiten.

2. Sticky Rice zubereiten:

Kokosmilch in einem kleinen Topf zusammen mit Zucker und Salz erwärmen. 20 Min. einkochen, aber nicht aufkochen. Reis vom Herd nehmen und 2/3 der Kokosmilch unterrühren.

3. Sticky Rice anrichten:

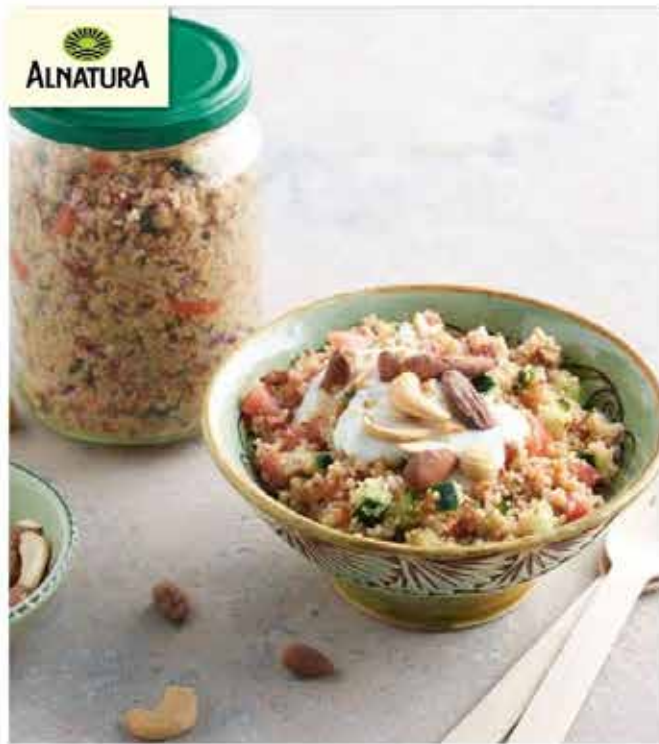
In der Zwischenzeit Mango schälen und in Spalten schneiden. Limette heiß abwaschen und mit einem Sparschäler oder besser einem Zestenreißer dünne Streifen von der Schale abziehen. Minze waschen und Blätter abzupfen. Reis auf 4 Teller verteilen und restliche Kokosmilch darübergerben. Mit Mango, Limettenzesten, Minze und Sesam garnieren.

TIPP

Schmeckt auch mit anderen Früchten wie Physalis, Ananas oder Orangen. Keinen Sushireis zu Hause? Alternativ könnt Ihr auch Risotto- oder Milchreis verwenden – Hauptsache Rundkornreis.

Schneller Taboulé-Salat mit Joghurt und Nüssen

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Taboulé Fertigmischung
- 2 Strauchtomaten
- 1 Landgurke
- 1 rote Zwiebel
- ½ Zitrone
- 200 g Alnatura Weidemilch Joghurt Natur 3,8%*
- 100 g gerösteter & gesalzener Nuss-Mix
- 400 ml Wasser
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Taboulé zubereiten:

Taboulé-Packungsinhalt in einer Schüssel mit 400 ml kochendem Wasser anrühren und abgedeckt 10 Min. quellen lassen.

2. Gemüse vorbereiten:

Inzwischen Tomaten und Gurke waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Zitrone auspressen.

3. Zutaten zusammengenben:

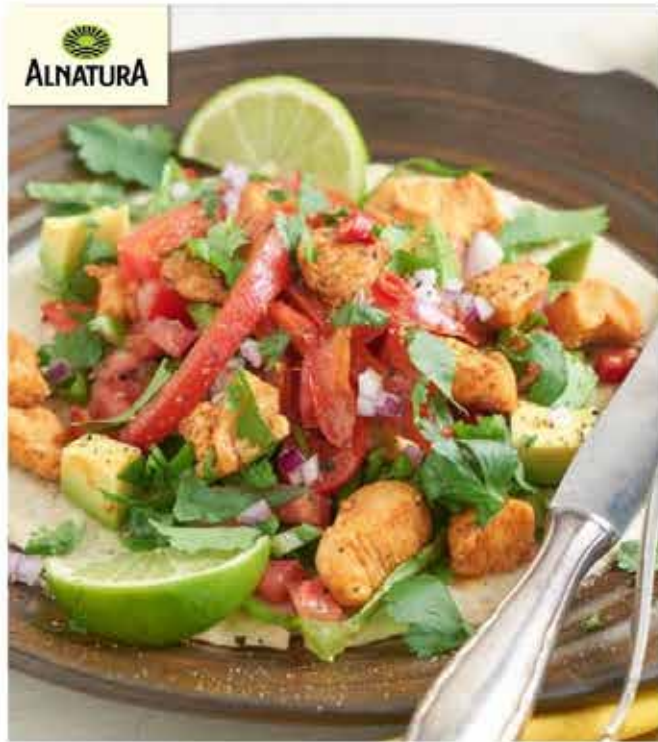
Gemüse unter das Taboulé heben, mit 3 EL Öl und Zitronensaft vermischen und mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken. Mit Joghurt und gerösteten Nüssen getoppt servieren.

TIPP

Lasst eure Kids beim Würfeln der Gurke oder beim Umrühren des Taboulés helfen – das macht Spaß und stärkt das Gefühl, mitgekocht zu haben!

Wraps mit Hühnchen

🕒 Vorbereitungszeit: 22 Min. | Zubereitungszeit: 8 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- 2 Limetten
- 1 Avocado
- 1 kleine Chilischote oder Peperoni
- 15 g Koriander
- 1 Tomate
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Prise Alnatura Salz*
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- ½ Rote Paprika
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Alnatura Rapsöl*
- 80 g Romana-Salatherz
- 4 Tortilla-Wraps

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Tomaten-Avocado-Topping zubereiten:

1 Limette auspressen. Avocado längs aufschneiden, das Fleisch herauslösen und in 1 cm große Würfel schneiden. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und grob hacken. Tomate waschen, Zwiebel schälen. Beides klein schneiden und samt Avocado, Chili, Limettensaft und der Hälfte des Korianders in eine Schüssel geben. Übrigen Koriander beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Löffel vermengen.

2. Fleisch anbraten:

Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden. Hähnchenfleisch in 1–2 cm große Würfel schneiden, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Paprikastreifen und Fleisch zusammen mit Öl in eine heiße Pfanne geben und 5–8 Min. kräftig braten.

In der Zwischenzeit Salat waschen und in Streifen schneiden. Tortilla-Wraps in einer zweiten, beschichteten Pfanne nacheinander bei mittlerer Hitze erwärmen.

3. Tacos anrichten:

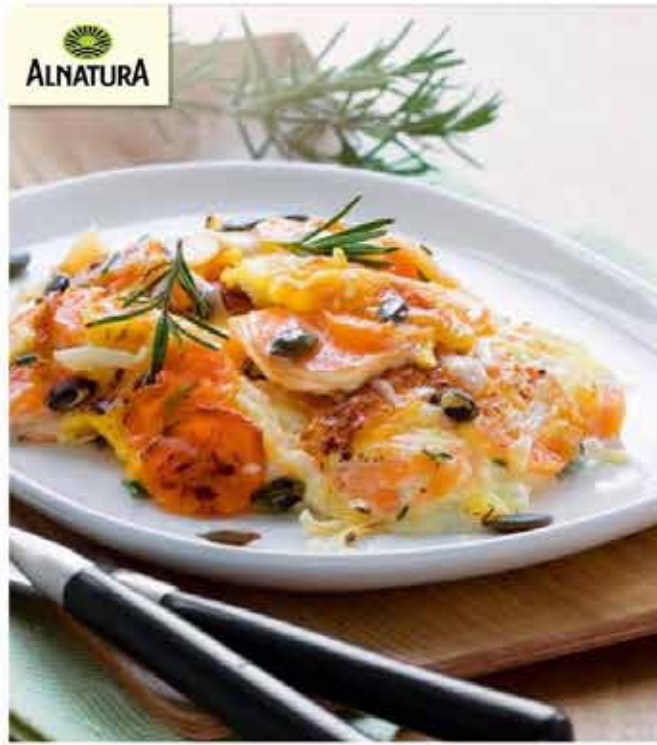
1 Limette vierteln. Auf jeden Wrap etwas Salat und Tomaten-Avocado-Mischung geben. Hähnchen-Paprika-Mischung darauf verteilen, mit übrigem Koriander garnieren und mit 1 Limettenviertel zum Beträufeln servieren.

TIPP

Sind auch kleinere Kinder mit dabei, gibt's die Schärfe bei Chilli & Koriander separat in einem Schälchen – so kann jeder selbst entscheiden, wie würzig es sein darf.

Kartoffelgratin mit Möhren

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 50 Min.



 ALNATURA

- 500 g vorw. festkochende Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Süßrahmbutter
- 3 EL Kürbiskerne
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Schlagsahne
- 100 g Crème fraîche
- 50 ml Vollmilch
- 100 g Alnatura Gouda*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffeln und Möhren vorbereiten:

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Möhren schälen, putzen und in ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Eine flache Auflaufform mit Knoblauch ausreiben und mit der Butter einfetten. Kartoffel- und Möhrenscheiben mit Kürbiskernen in die Form geben. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Rosmarinnadeln würzen.

2. Guss zubereiten, Gratin backen:

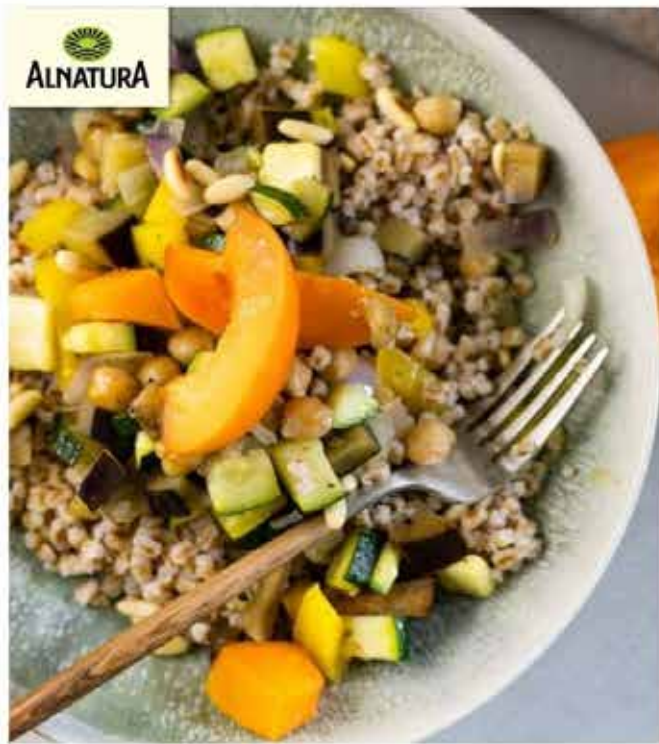
Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Guss Sahne, Crème fraîche und Milch in einem hohen Rührbecher mit einem Schneebesen verrühren und über das Gemüse gießen. Gratin ca. 30 Minuten backen. Inzwischen den Gouda grob raspeln. Nach der Backzeit über das Gratin streuen. Gratin noch ca. 20 Minuten backen, bis es goldbraun ist.

TIPP

Das Gratin schmeckt prima als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch und reicht dann für 4 Portionen. Als vegetarisches Hauptgericht für 2 ist es mit einem Salat dazu ebenfalls köstlich!

Lauwarmer Dinkelsalat mit Aprikosen

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Dinkel wie Reis, schnellgarend
- 2 Stück Zwiebel
- 1 Stück Aubergine
- 1 Stück Rote Paprika
- 1 Stück Zucchini
- 3 Stück Aprikosen
- 400 g Alnatura weiße Kichererbsen, Konserve*
- 2 Zehen Knoblauch
- 60 g Pinienkerne
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 EL Essig
- ½ TL Zucker
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Dinkel kochen:

Dinkel nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Weitere Zutaten vorbereiten:

Zwiebel schälen und fein hacken, Aubergine fein würfeln. Paprika, Zucchini und Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein zerdrücken. Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten.

3. Gemüse anbraten:

Zwiebel in einer großen Pfanne in 1 EL Öl glasig dünsten. Aubergine hinzufügen und 3–4 Min. mitbraten, dann Paprika und Zucchini dazugeben. Sobald das Gemüse bissfest gegart ist, Aprikosenstücke unterheben und 3 Min. weiter garen. Kichererbsen und Knoblauch dazugeben und warm werden lassen.

4. Zutaten vermischen und anrichten:

Dinkel, Gemüse und Pinienkerne in einer Schüssel mischen und mit einem Dressing aus 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig und 1/2 TL Zucker sowie Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Lauwarm servieren.

TIPP

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

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 450 g Rahmspinat, tiefgekühlt
- 800 g Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 500 g Fischstäbchen
- 50 g Süßrahmbutter
- 50 ml Vollmilch
- 100 g Schlagsahne

Zubereitung

1. Rahmspinat zubereiten, Kartoffeln kochen:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Rahmspinat in einem Topf bei kleiner Hitze langsam erwärmen. Kartoffeln schälen und in 1,5–2 cm große Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser knapp bedecken und salzen. Einmal aufkochen lassen, dann bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze in 15–20 Min. weich garen.

2. Fischstäbchen backen oder braten:

Inzwischen Fischstäbchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 13–15 Min. knusprig braun backen. (Alternativ können die Fischstäbchen auch in der Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Wenden knusprig gebraten werden.)

3. Kartoffelpüree zubereiten:

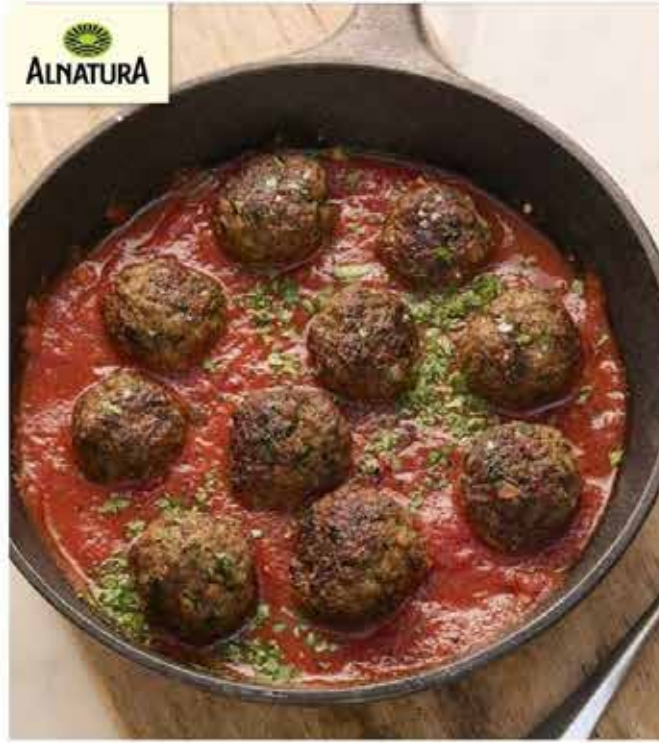
Kartoffeln in ein Sieb abgießen und durch eine Kartoffelpresse zurück in den Topf drücken. Butter, Milch und Sahne zugeben und cremig verrühren. Kartoffelpüree mit Rahmspinat und Fischstäbchen servieren.

TIPP

Die abgegossenen Kartoffeln können auch mit einem Kartoffelstampfer oder den Quirlen des Handrührgerätes verarbeitet werden, aber nicht mit einem Pürierstab, sonst wird das Püree schleimig. Für veganes Kartoffelpüree statt der Milchprodukte 50 g Alnatura Margarine, 50 ml Alnatura Sojadrink und 100 ml Alnatura Soja-Cuisine unterrühren.

Polpette

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Bund Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Eier
- 60 g Semmelbrösel
- 50 g Pecorino
- 320 g Rinderhackfleisch
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten und vermengen:

Petersilie waschen, Knoblauch schälen und beides fein hacken. Eier verquirlen. Alles mit Semmelbröseln, Pecorino und Hackfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Bällchen formen und anbraten:

Die Masse zu kleinen Bällchen formen und in 2 EL Olivenöl von jeder Seite 5 Min. kräftig anbraten. Hitze reduzieren und fertig garen.

TIPP

Polpette schmecken besonders gut, wenn sie nach dem Anbraten noch in einer Tomatensauce leicht geschmort werden. Für eine vegetarische Variante statt des Hackfleischs 2 Auberginen würfeln und 15 Min. in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen, gut ausdrücken und im Mixer fein pürieren. Mit den restlichen Zutaten zu Bällchen formen, dabei aber die doppelte Menge an Semmelbröseln verwenden.