

Moin Family Mealplan



MONTAG

Kartoffel-Schüttelsalat mit
Buttermilch-Dressing und Rote
Bete
🕒 45 Min.



DIENSTAG

Arabische Bulgur-Hackfleisch-
Rauten aus dem Ofen
🕒 1 Std. 10 Min.



MITTWOCH

Müslitörtchen
🕒 35 Min.



DONNERSTAG

One-Pot-Pasta aus dem Ofen
🕒 40 Min.



FREITAG

Minischnitzel mit Cornflakes-
Panade
🕒 30 Min.



SAMSTAG

Grüne Pfannkuchen mit
Räucherlachs
🕒 25 Min.



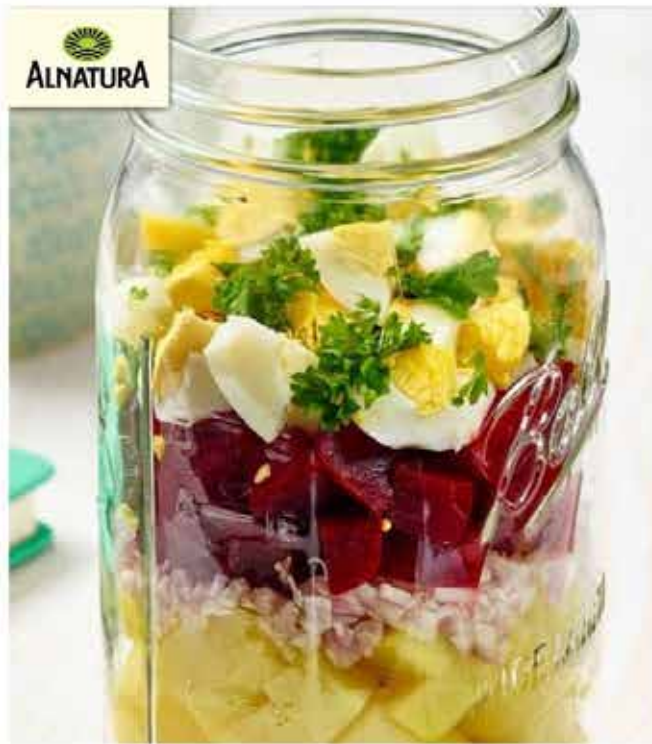
SONNTAG

Buchweizen-Pasta mit
Spitzkohl in cremiger Cashew-
Cranberry-Sauce
🕒 25 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Kartoffel-Schüttelsalat mit Buttermilch-Dressing und Rote Bete

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 GLÄSER

- 3 Eier
- 300 g festkochende Kartoffel
- 1 Schalotte
- ½ Bund Petersilie
- 150 g Alnatura Rote Bete*, vakuumiert
- 150 ml Buttermilch
- 1 TL Senf
- 1 gehäufter TL Fruchtaufstrich Sanddorn-Orange
- 1 TL Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Eier kochen:

Die Eier in einen Topf mit kaltem Wasser geben und aufkochen, die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 12 Min. hart kochen, dann abgießen, abschrecken, pellen und grob würfeln.

2. Kartoffeln kochen:

Inzwischen die Kartoffeln schälen und 1 cm groß würfeln, in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, 2/3 TL Salz zugeben, einmal aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.

3. Gemüse und Dressing vorbereiten:

Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die rote Bete abtropfen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Buttermilch, Senf, Fruchtaufstrich und restliches Salz in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Dressing verrühren.

4. Salat einschichten:

Kartoffelstücke, Zwiebeln, rote Bete und Eier in dieser Reihenfolge in Schraubgläser schichten. Das Dressing darüber verteilen, die Petersilie darüber geben, den Deckel verschließen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verzehr kräftig schütteln.

5. Salat servieren:

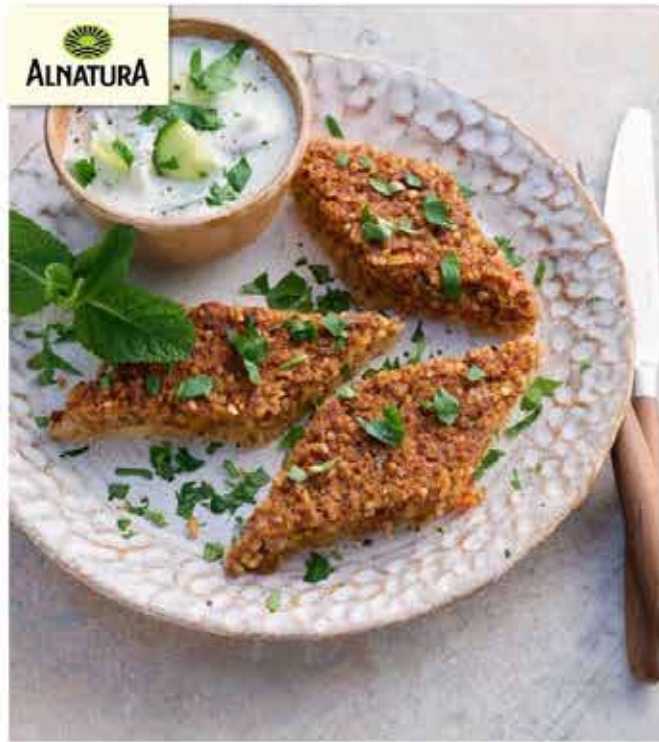
Kurz vor dem Servieren das Dressing über die beiden Salate verteilen, den Deckel schließen und kräftig schütteln, so dass sich alles gründlich verteilt.

TIPP

Kinder können hier wunderbar mithelfen: Das Schichten der Zutaten im Glas macht Spaß und fördert die Feinmotorik. Achtet darauf, dass die farbigen Zutaten gut sichtbar übereinanderliegen – so wird aus dem Salat ein echter Hingucker, den die Kleinen später selbst kräftig durchschütteln dürfen.

Arabische Bulgur-Hackfleisch-Rauten aus dem Ofen

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 350 g Alnatura Bulgur*
- 150 g Alnatura Weizengrieß*
- 3 Strauchtomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 320 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Alnatura Tomatenmark*
- 2 EL Gewürzmischung Baharat

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Bulgurschicht vorbereiten:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech einölen. 200 g Bulgur mit Grieß und 2 TL Salz vermischen. 800 ml Wasser zum Kochen bringen, unter den Bulgurmix rühren. Für 15 Min. quellen lassen, weitere 10 Min. abkühlen lassen. $\frac{3}{4}$ der Masse gleichmäßig auf dem gesamten Blech verteilen.

2. Hackfleischmischung herstellen:

Während der Bulgur quillt, Tomaten waschen und fein hacken, Zwiebeln schälen und auf einer Gemüsereibe fein reiben. Beides samt austretender Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Paprika waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Hackfleisch, Tomatenmark, Baharat, 1 EL Salz, 150 g rohen Bulgur sowie das übrige Viertel des Bulgurmix hinzufügen, alles vermischen und die Masse gleichmäßig auf der Bulgurschicht auf dem Blech verteilen.

3. Backen und schneiden:

Die Oberfläche mit etwas Öl bestreichen und im Ofen 40 Min. backen. Herausnehmen und in 30 rautenförmige Stücke schneiden.

TIPP

Mit frisch gehackter grober Petersilie bestreuen. Wer mag, kann einen Teil davon auch

schon unter die Hackfleischmischung rühren. Dazu passt zum Beispiel ein Gurken-Knoblauch-Joghurt.

Wussten Sie schon...? Ursprünglich stammt das Gericht aus der arabischen Küche und nennt sich "Kibbeh". Dabei wird eine feine Masse aus Bulgur und Hackfleisch traditionell mit einer würzigen Füllung geformt und frittiert. Die Ofenvariante ist eine moderne Interpretation des Originals.

Müslitörtchen

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



ZUTATEN - FÜR 7 STÜCK

- 200 g Alnatura Hafer-Crunchy Waldbeere*
- 2 EL Alnatura geschroteter Leinsamen*
- 50 g Süßrahmbutter
- 1 Banane
- 150 g Schlagsahne
- 1 ½ Päckchen Sahnesteif
- 200 g Alnatura Joghurt 3,8 %*
- 2 EL Alnatura Agavendicksaft*
- 14 TL Fruchtaufstrich Waldfrucht
- 1 handvoll Beeren

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Für die Müsli-Cups Crunchy-Müsli fein zerbröseln (am einfachsten mit einer Küchenmaschine) und mit den Leinsamen vermischen. Butter schmelzen. Banane mit einer Gabel zu Püree zerdrücken. 7 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Butter einfetten.

2. Müsli-Cups formen und backen:

Müsli-Leisamen-Mix, Butter und Bananenpüree vermischen, gleichmäßig auf die 7 Mulden verteilen und hineindrücken. Dabei auch einen Rand formen, sodass man kleine Cups erhält, die später befüllt werden können. Im Ofen bei 180 °C Umluft 15 Min. backen. Auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

3. Joghurtmousse mischen:

Sahne mit Sahnestand steif schlagen. Joghurt in einer Schüssel mit Agavendicksaft verrühren und die steife Sahne unterheben.

4. Cups füllen:

Je 2 TL Fruchtaufstrich in die Cups geben. Joghurtmousse mit einem Löffel oder einem Spritzbeutel gleichmäßig auf den Cups verteilen. Beeren waschen, trocken tupfen und dekorativ auf den Törtchen anrichten.

TIPP

Die Joghurtmousse kann mit einer Messerspitze gemahlener Vanille oder etwas geriebener Limettenschale gewürzt werden. Statt mit Agavendicksaft könnt ihr sie auch mit einer anderen Süße verfeinern.

One-Pot-Pasta aus dem Ofen

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



- 180 g Alnatura getrocknete Tomate*
- 690 g Alnatura Passata*
- ½ EL getrocknete italienische Kräuter
- ½ TL Kräutersalz
- 100 ml Wasser
- 250 g Dinkelspaghetti
- 180 g Feta
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Tomatensud vorbereiten:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Getrocknete Tomaten kurz abtropfen lassen und halbieren. Tomatenstücke, Passata, italienische Kräuter, Salz und Wasser in eine Auflaufform geben und miteinander verrühren.

2. Auflaufform befüllen und backen:

Spaghettini längs auf dem Sud verteilen und mit einer Gabel herunterdrücken, sodass die Pasta vollständig mit der Sauce bedeckt ist. Feta in die Mitte hineinsetzen, die Form in den Ofen geben und 30 Min. mittig backen. Mit Pfeffer abgeschmeckt servieren.

TIPP

Für eine besonders feine Note 1 Handvoll frische Salbeiblätter klein zupfen, 5 Min. vor Ende der Backzeit über das Gericht geben und mitbacken. Hhmmmmm ...

Minischnitzel mit Cornflakes-Panade

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



ZUTATEN - FÜR 15 STÜCK

- 75 g Alnatura ungesüßte Cornflakes*
- 1 Ei
- 1 TL Alnatura mittelscharfer Senf*
- ½ TL Salz
- 2 gehäufte EL Alnatura Weizenmehl Type 550*
- 300 g Putenbrustfilet
- 3 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Panade vorbereiten:

Cornflakes im Blitzhacker fein zerkleinern und in einen tiefen Teller geben. In einem 2. Teller Ei aufschlagen, Senf und ½ TL Salz zugeben und gründlich mit einer Gabel verquirlen. Mehl auf einen 3. Teller geben.

2. Schnitzel panieren und braten:

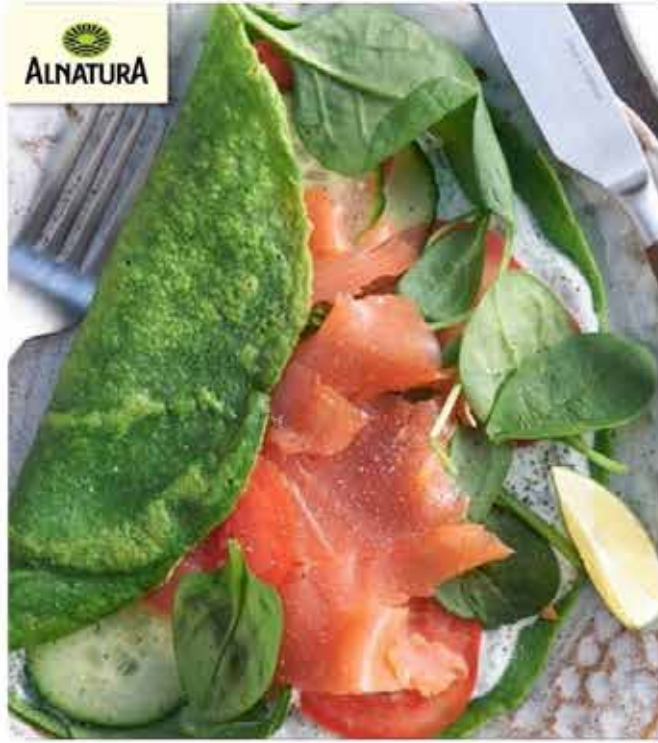
Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Jedes Stück Fleisch zunächst in Mehl wälzen, dann in der Eiermischung wenden und zuletzt gut mit Cornflakes bedecken und andrücken. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe vorheizen. 4 EL Öl hineingeben, erhitzen und die Hälfte der Schnitzel darin 3–4 Min. je Seite goldbraun braten. Mit den übrigen Schnitzeln ebenso verfahren.

TIPP

Sie schmecken auch aus Hähnchen- oder Schweinefleisch.

Grüne Pfannkuchen mit Räucherlachs

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



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- 100 g Babyspinat
- 150 g Alnatura Dinkelmehl Type 630*
- 1 Ei
- ½ Bund Dill
- 200 g Saure Sahne
- ½ Limette, Saft
- ¼ Salatgurke
- 2 Tomaten
- 150 g geräucherter Lachs
- 130 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Grüne Pfannkuchen herstellen:

70 g Babyspinat, 130 ml Wasser und 1 TL Salz mit dem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren. In eine Schüssel umfüllen und mit Dinkelmehl und Ei zu einem Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 1 TL Öl erhitzen, 4–5 EL Teig in die Pfanne geben, verteilen und den Pfannkuchen von beiden Seiten ausbacken. Auf diese Weise 4 Pfannkuchen herstellen.

2. Füllung vorbereiten:

Dill waschen und fein hacken. Zusammen mit saurer Sahne, Limettensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Gurke und Tomaten waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

3. Pfannkuchen füllen und servieren:

Auf jedem Pfannkuchen etwas Dillcreme auf einer Hälfte verteilen, dann jeweils ¼ des Lachses, der Gurken- und Tomatenscheiben und des übrigen Babyspinats draufgeben. Pfannkuchen einklappen und auf Tellern anrichten.

TIPP

Wer beim Lachs noch zögert, kann einfach eine Variante nur mit Gurke und Frischkäse machen – so findet jedes Kind seine Lieblingsversion.

Buchweizen-Pasta mit Spitzkohl in cremiger Cashew-Cranberry-Sauce

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Buchweizenspaghetti
- 1 Spitzkohl
- 1 Stange Lauch
- ½ Zitrone
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 2 EL Alnatura Cashewmus*
- 100 g Cranberries
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 2 EL Alnatura Bratöl
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

- 1. Pasta kochen, Spitzkohl und Lauch vorbereiten:**
Buchweizen-Pasta nach Packungsanleitung kochen, abgießen und beiseitestellen. Währenddessen Spitzkohl und Lauch waschen, putzen und in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Zitrone auspressen.
- 2. Gemüse und Kräuter anbraten:**
Die Masse zu kleinen Bällchen formen und in 2 EL Olivenöl von jeder Seite 5 Min. kräftig anbraten. Hitze reduzieren und fertig garen.
- 3. Sauce zubereiten und mit der Pasta servieren:**
Herd ausschalten und Cashewmus, Cranberries und Kurkuma in die Sauce rühren. Mit Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz abschmecken und 5 min abgedeckt ziehen lassen. Nudeln mit der Sauce vermengen und servieren.

TIPP

Die dunklen Spaghetti bestehen zu 100 Prozent aus Bio-Vollkorn-Buchweizen. In der französischen Küche isst man das nussig schmeckende, glutenfreie Pseudogetreide gern auch in Form von Süßspeisen. Daher harmoniert es gut mit der Kombination Cashew-Cranberry.