

Moin Family Mealplan



27.04. - 03.05.



MONTAG

Bunte Pizza-Bowl

🕒 1 Std.



DIENSTAG

Scones mit Rosinen

🕒 1 Std. 05 Min.



MITTWOCH

Lachsfilets auf Ofengemüse
mit Bulgur

🕒 40 Min.



DONNERSTAG

Udon-Nudeln in Tahinsauce

🕒 20 Min.



FREITAG

Knusper-Spargel mit Harissa-
Joghurt

🕒 40 Min.



SAMSTAG

Schupfnudeln mit Sauerkraut

🕒 1 Std. 10 Min.



SONNTAG

Crunchy-Dattel-Konfekt

🕒 15 Min.

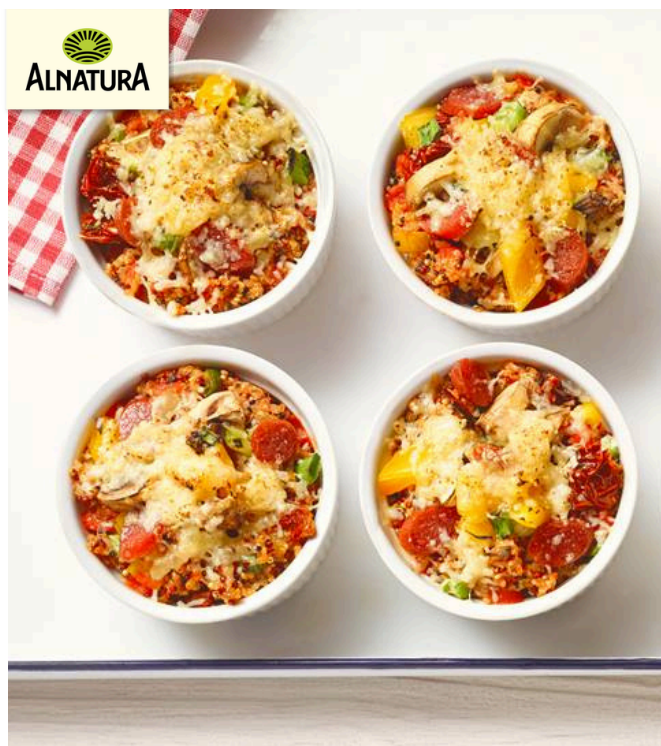
DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



Bunte Pizza-Bowl

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



ZUTATEN - FÜR 6 PORTIONEN

- 250 g Alnatura Bunter Quinoa*
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 375 ml Gemüsebouillon, zubereitet
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Gelbe Paprika
- 100 g braune Champignons
- 50 g Soft-Tomaten
- 2 Alnatura Salami-Snack*
- 100 g Alnatura Emmentaler*
- 40 g Parmesan
- ½ Bund Basilikum
- 300 g Alnatura Passata*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Quinoa vorbereiten:

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. Zutaten vorbereiten:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Soft-Tomaten in Würfel schneiden. Mini-Salamis in Scheiben schneiden. Beide Käsesorten auf einer Vierkantreibe grob reiben. Basilikum oder Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter etwas zerzupfen.

3. Bowls zusammenstellen:

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sechs Auflaufförmchen mit restlichem Öl ausstreichen. Quinoa, die Hälfte des Emmentalers, passierte Tomaten und zwei Drittel der geschnittenen Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermengen und auf die Förmchen verteilen. Die restlichen Zutaten daraufgeben und mit restlichem Emmentaler sowie Parmesan bestreuen.

4. Bowls backen und anrichten:

Bowls im Backofen auf der mittleren Schiene in 20 Min. goldgelb überbacken. Herausholen, mit Basilikum oder Oregano bestreuen und heiß servieren.

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.

Scones mit Rosinen

🕒 Vorbereitungszeit: 45 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 10 STÜCK

- 50 g Rosinen
- 250 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 1 EL Alnatura Weizenmehl Type 405*
- ½ Packung Backpulver
- 40 g Zucker
- 60 g Butter
- 2 Eier
- 90 ml fettarme Milch
- 1 EL fettarme Milch
- 1 Prise Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig herstellen:

Rosinen 30 Min. in heißem Wasser einweichen, danach abgießen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl mit Backpulver, Zucker und 1 Prise Salz vermischen, dann Butter in kleinen Flöckchen dazugeben und mit den Händen im Mehl zerreiben. 1 Ei und Milch verrühren, dann zusammen mit den Rosinen in die Schüssel geben und zügig zu einem glatten, leicht klebrigen Teig verkneten.

2. Ausstechen:

Teig mit den Händen auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte flach drücken, sodass eine 2–2,5 cm dicke Teigplatte entsteht, dabei auch die Oberfläche leicht bemehlen. Mit einem 5 cm großen runden Ausstecher Scones ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

3. Backen:

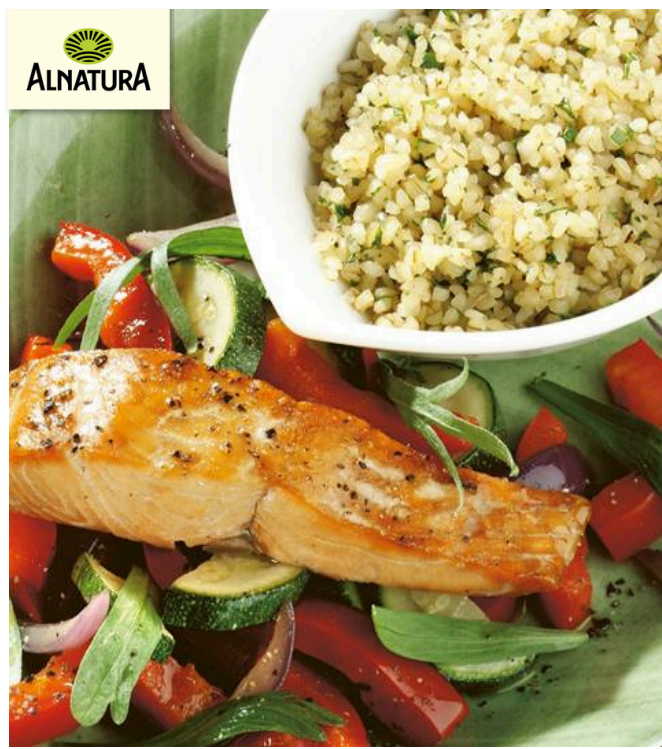
1 Ei mit 1 EL Milch verrühren und die Oberfläche der Scones damit bepinseln. Im Ofen 15–20 Min. goldbraun backen. 30 Min. abkühlen lassen, dann servieren.

TIPP

Wer die Scones lieber etwas weicher mag, legt zum Abkühlen ein feuchtes Baumwolltuch darüber. Traditionell werden Scones mit Clotted Cream und Marmelade serviert.

Lachsfilets auf Ofengemüse mit Bulgur

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Rote Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 4 Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Stiele Estragon
- 300 g Alnatura Bulgur*
- 600 ml Wasser
- 1 EL Süßrahmbutter

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln schälen. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und beides in dünne Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Lachs und Gemüse garen:

Lachsfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und auf das Gemüse legen. Alles ca. 15 Minuten garen. Dann den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Auf Lachs und Gemüse verteilen.

3. Bulgur zubereiten:

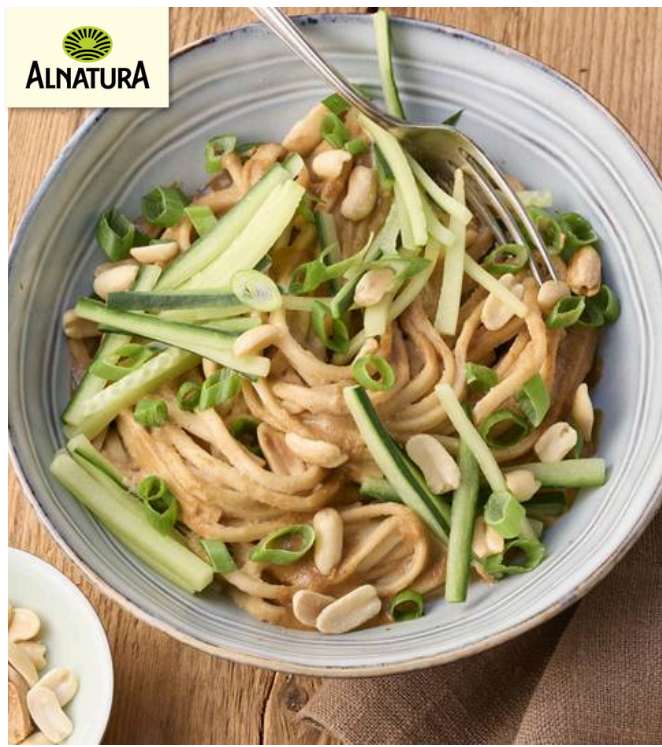
Sahne mit Sahnestand steif schlagen. Joghurt in einer Schüssel mit Agavendicksaft verrühren und die steife Sahne unterheben.

TIPP

Ihr könnt das Ofengemüse ganz flexibel anpassen: Wenn eure Kinder bestimmte Sorten nicht mögen, tauscht Paprika oder Zucchini einfach gegen Möhren, Süßkartoffeln oder Brokkoli aus.

Udon-Nudeln in Tahinsauce

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Udon-Nudeln
- ½ Stück Salatgurke
- 2 Stück Frühlingszwiebeln
- 100 g Alnatura Tahin*
- 4 EL Alnatura Shoyu-Sojasauce*
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Alnatura geröstetes Sesamöl*
- 40 g Erdnüsse geröstet und gesalzen
- 6 EL Wasser
- 2 TL Zucker

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Gurke waschen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Sauce anrühren:

In einem Topf Tahin, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, 6 EL Wasser und 2 TL Zucker verrühren und leicht erhitzen, aber nicht aufkochen.

3. Servieren:

Die Nudeln mit der Sauce vermischen, auf 2 Teller verteilen und mit Gurke, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen toppen.

TIPP

Für Mitesser die es gerne etwas schärfer mögen ergänzt etwas Chiliöl das Gericht perfekt.

Knusper-Spargel mit Harissa-Joghurt

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Grüner Spargel
- 2 Eier
- 100 g Alnatura ungesüßte Cornflakes*
- 200 g Alnatura Sahnejoghurt, griechische Art*
- 2 TL Harissa, Gewürzmischung
- 1 ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Prisen Zucker

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Spargel waschen, trocken tupfen und an den Enden 1–2 cm entfernen. Eier in einem tiefen Teller aufschlagen, mit der Gabel verquirlen und mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Cornflakes in einem Hochleistungsmixer fein vermahlen oder in eine Tüte geben und mit einem Nudelholz fein zerstoßen. Als Panade auf einen flachen Teller geben.

2. Spargel panieren und backen:

Spargel erst in der Eimischung, dann in der Panade wälzen, bis alle Stangen gleichmäßig bedeckt sind. Auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und 20 Min. bei 200 °C Umluft mittig backen.

3. Dip vorbereiten und servieren:

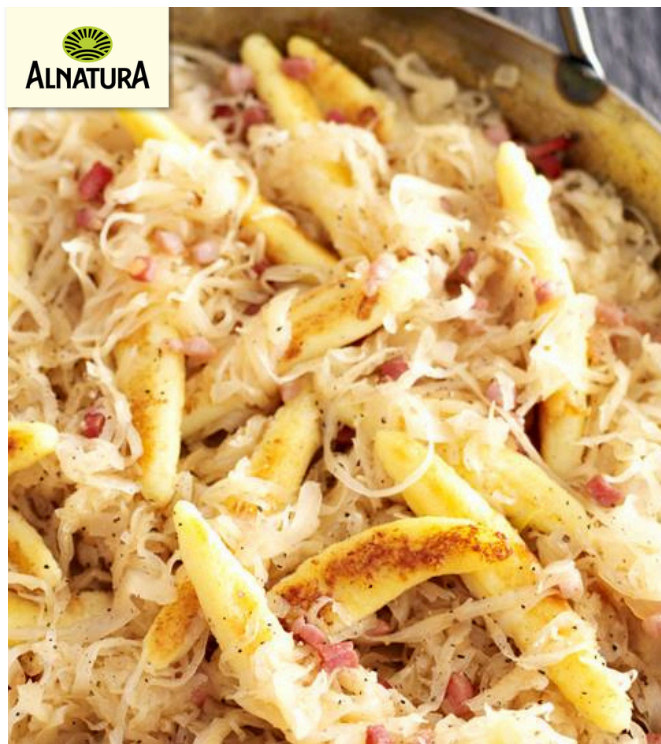
Währenddessen den Dip vorbereiten: Dazu den Joghurt in ein Schälchen geben, mit ½ TL Salz und 2 Prisen Zucker abschmecken, zum Schluss mit einem Teelöffel einen Harissa-Swirl hineinziehen. Knusper-Spargel mit dem Dip servieren.

TIPP

Eure Kinder mögen keinen Spargel? Kein Problem: Das Rezept gelingt ebenso mit Buschbohnen oder in Streifen geschnittenem Wurzelgemüse, wie Kohlrabi, Rote Bete oder Karotten.

Schupfnudeln mit Sauerkraut

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 750 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 20 g Alnatura Speisestärke*
- 120 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 1 TL Salz
- 2 Zwiebeln
- 100 g Rinderschinken
- 3 EL Alnatura Sonnenblumenöl*
- 500 g Alnatura Sauerkraut*
- 2 EL Alnatura Rohrohrzucker*
- 100 ml Gemüsebouillon, zubereitet
- 100 ml Apfelsaft
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Sauerrahmbutter

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Schupfnudelteig zubereiten und Schnupfnudeln formen:

Kartoffeln mit der Schale 25 Min. gar kochen. Noch heiß schälen und durch eine Presse drücken. Ei, Eigelb, Salz und Gewürze zufügen und mit der Hand verkneten. Speisestärke mit Mehl vermengen. Mischung dann unterarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebt. Aus dem Teig ca. 1 cm dicke Rollen formen und von ihnen ca. 3 cm große Stücke abschneiden. Aus jedem Teigstück zwischen den Handinnenflächen ca. 5 cm an den Enden spitz zulaufende Schupfnudel formen.

2. Schupfnudeln garen:

Die Schupfnudeln in leicht siedendem Salzwasser kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schöpflöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

3. Sauerkraut zubereiten:

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Rinderschinken in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebeln und fein gewürfelten Speck darin anbraten. Sauerkraut zufügen und ebenfalls anbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Brühe und Apfelsaft zufügen. Kraut unter ständigem Rühren einige Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Anbraten:

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schupfnudeln darin anbraten, bis sie Farbe angenommen haben. Mit Kraut mischen und noch einmal kräftig abschmecken.

TIPP

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

Crunchy-Dattel-Konfekt

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 15 STÜCK

- 100 g Alnatura Hafer Crunchy mit Zartbitterschokolade*
- 200 g getrocknete Datteln, ohne Stein
- 2 EL Reissirup
- 40 g Kokosraspel
- 2 EL Kakaopulver, schwach entölt

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Konfektmasse zubereiten:

Crunchy und Datteln in einem Mixer oder einer Küchenmaschine fein zerkleinern, bis eine formbare Masse entsteht. Kokosraspel und Reissirup hinzufügen und alles gut vermengen.

2. Konfekt formen und kühlen:

Mit den Händen etwa walnussgroße Kugeln formen und 10 Min. kühl stellen – danach direkt genießen oder luftdicht aufbewahren.

TIPP

Ihr könnt das Crunchy-Konfekt nach Belieben in zusätzlichen Kokosraspeln wälzen oder mit gehackten Nüssen verfeinern – je nach gewünschter Textur und Geschmack.