

# Moin Family Mealplan



04.05. - 10.05.



MONTAG

Cremiger Ofenkäse mit buntem  
Blattsalat  
🕒 45 Min.



DIENSTAG

Kräuter-Knoblauch-Hähnchen  
mit Zitrone und Drillingen  
🕒 1 Std. 10 Min.



MITTWOCH

Deftige Apfel-Lauch-Penne  
🕒 30 Min.



DONNERSTAG

Pasta mit Hackbällchen in  
pikanter Tomaten-Dattel-Sauce  
🕒 45 Min.



FREITAG

Chicorée mit Orange und  
Avocado  
🕒 20 Min.



SAMSTAG

Ofenkartoffel mit Quark  
🕒 1 Std. 10 Min.



SONNTAG

Avocadokuchen mit weißer  
Schokolade  
🕒 1 Std. 05 Min.

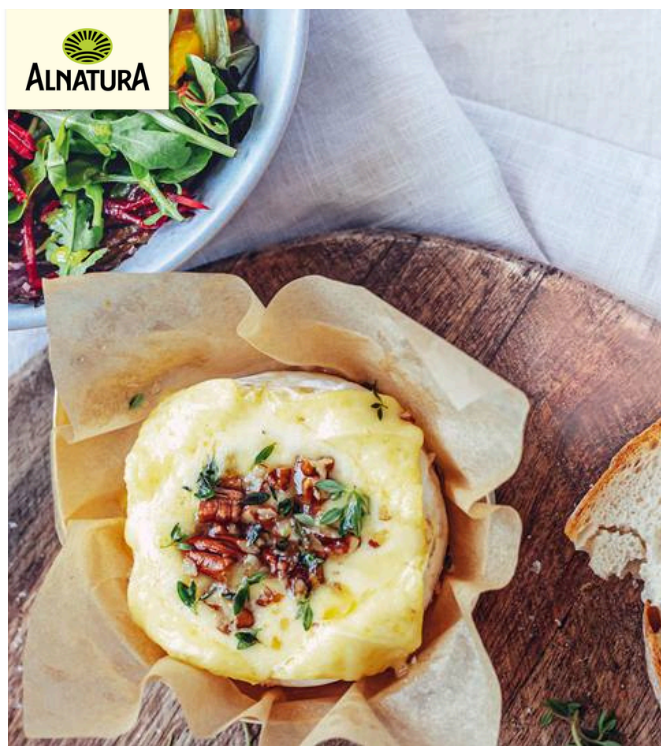
## DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



# Cremiger Ofenkäse mit buntem Blattsalat

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



- 100 g Blattsalat
- 1 Knolle Rote Bete
- 1 Orange
- 1 ½ EL Alnatura Apfelessig\*
- 3 TL Alnatura Blütenhonig\*
- 1 TL Alnatura mittelscharfer Senf\*
- 2 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Stück Camembert
- 15 g Pekannusskern
- 3 Zweige Thymian
- 1 kleines Baguette

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Blattsalat vorbereiten und Dressing anrühren:

Salat waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben. Rote Bete schälen, dann in dünne Stifte schneiden oder raspeln. Orange großzügig schälen und Filets herausschneiden, den Saft dabei auffangen. Rote Bete und Orangenfilets zum Salat geben. Für das Dressing den aufgefundenen Orangensaft mit Apfelessig, 1 TL Honig, Senf, Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

### 2. Ofenkäse vorbereiten und vorbacken:

Aus Backpapier 2 viereckige Stücke schneiden und den Camembert jeweils mittig darauf platzieren. In eine ofenfeste Form geben und dabei die Ränder des Backpapiers nach oben klappen. 15 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Backofen backen.

### 3. Ofenkäse garnieren und fertig backen:

Pekannüsse grob hacken. Thymian waschen, dann Blättchen vom Zweig zupfen. Camembert aus dem Ofen nehmen, kreuzweise einritzen und die 4 Ecken zu den Seiten aufklappen. Mit Nüssen, Thymian und 1 Prise Salz garnieren sowie mit jeweils 1 TL Honig beträufeln. Weitere 5–10 Min. im Ofen backen und das Baguette nach Belieben mit im Ofen rösten.

### 4. Ofenkäse anrichten:

Salat mit dem Dressing vermischen. Baguette in Scheiben schneiden und zum Ofenkäse reichen.

## TIPP

Statt Roter Bete passen je nach Saison auch frische oder getrocknete Feigen sowie Birne, Apfel oder Fenchel gut zum Salat. Nüsse oder Saaten eignen sich ideal als Topping.

# Kräuter-Knoblauch-Hähnchen mit Zitrone und Drillingen

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 50 Min.



- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zitrone
- 70 ml Alnatura Rapsöl\*
- 50 g gemischte Kräuter, tiefgekühlt
- 2 Hähnchenkeulen
- 350 g Drillinge
- 2 große Schalotten
- 1 TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Kräuter-Marinade anrühren:

Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehen schälen und in eine Schüssel pressen. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale ebenfalls in die Schüssel reiben. Öl und Kräuter dazugeben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

### 2. Hähnchen und Beilagen vorbereiten:

Hähnchenschenkel trockentupfen. Die Drillinge waschen und halbieren. Zitrone achteln. Die Schalotten schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Alles mit 2/3 der Kräutermarinade vermengen. In einen großen Bräter oder auf ein tiefes Blech geben und für ca. 50 Min. in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen, mit der restlichen Kräutermarinade bestreichen und gegebenenfalls nochmal salzen und pfeffern.

## TIPP

Wer noch ein Bund frische Kräuter wie z.B. Salbei zur Hand hat, kann diese für einen noch intensiveren Geschmack ebenfalls in den Bräter mit dazugeben. Alternativ könnt Ihr die Keulen auch bei 180 °C Umluft in den Ofen geben, um eine knusprigere Haut zu erhalten. Dabei wird das Fleisch aber auch etwas weniger saftig.

# Deftige Apfel-Lauch-Penne

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



- 250 g Alnatura Penne\*
- 175 g Räuchertofu
- 3 Stangen Lauch
- 2 Äpfel
- 2 EL Alnatura Bratöl\*
- 3 EL Alnatura braunes Mandelmus\*
- 200 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Tofu abtropfen lassen, abtupfen und fein würfeln. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Einen kleinen Teil des dunklen Grüns hacken und beiseitestellen. Äpfel ebenfalls waschen, entkernen und würfeln.

### 2. Zutaten anbraten:

Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Tofu bei voller Hitze 7 Min. scharf anbraten, gelegentlich wenden. Lauch dazugeben und 5 Min. weiterbraten. Äpfel und Nudeln dazugeben, auf mittlere Hitze reduzieren und weitere 5 Min. braten.

### 3. Sauce anrühren und Penne servieren:

In einem Schälchen Mandelmus mit Wasser, Gemüsebrühpulver und Kurkuma vermengen und die Sauce in die Pfanne geben. Hitze herunterschalten und 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Lauchgrün garniert servieren.

## TIPP

Lasst euer Kind beim Apfelwürfeln oder Sauce-Anrühren helfen – das klappt super mit einem kleinen Schneidbrett oder Schneebesen.

# Pasta mit Hackbällchen in pikanter Tomaten-Dattel-Sauce

🕒 Vorbereitungszeit: 45 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 50 g Datteln
- 1 Zehe Knoblauch
- 320 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 50 g Dinkel-Semmelbrösel
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 350 g Alnatura Farfalle\*
- 1 Stück Zwiebel, ca. 35 g
- 1 Stück Rote Paprika, ca. 155 g
- ½ Stück Bird Eye Chili
- 400 g Alnatura Tomaten, Konserve\*
- 1 EL Alnatura Olivenöl\*
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarze Pfefferkörner

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Datteln einweichen und Hackbällchen vorbereiten:

Für die Hackbällchen Knoblauch pressen, mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln und Paprikapulver vermengen und mit 1/3 TL Salz und 1/4 TL Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen mit ca. 3 cm Durchmesser formen. Pasta nach Packungsanweisung zubereiten.

### 2. Hackbällchen braten und Sauce zubereiten:

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie eine Kruste haben, innen aber noch rosa sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel würfeln, Paprika und Chili in kleine Stücke schneiden. In der Pfanne 5 Min. anbraten, anschließend mit Tomaten ablöschen. Datteln in Stücke schneiden, hinzugeben und alles kurz aufkochen lassen, dann pürieren.

### 3. Fertigstellen und servieren:

Hackbällchen in die Sauce geben und darin 5 bis 10 Min. fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Pasta servieren.

## TIPP

Variiert die Pasta ganz nach eurer persönlicher Vorliebe – wählt zum Beispiel eine andere Nudelform oder die Vollkorn-Farfalle.

# Chicorée mit Orange und Avocado

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 3 Stück Chicorée
- 1 Stück Avocado, ca. 225 g
- 500 g Rote Bete
- 2 Stück Orangen, ca. 290 g
- 2 EL Alnatura Dattelsirup\*
- 1 ½ EL Senf-grobkörniger
- 1 Prise schwarze Pfefferkörner
- 1 Prise Salz

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten schneiden:

Chicorée waschen, Blätter ablösen und auf Teller verteilen. Fruchtfleisch der Avocado ebenfalls aufteilen. Rote-Bete-Kugeln in Würfel schneiden, dabei 100 ml vom Saft auffangen und in eine kleine Schüssel geben. Rote-Bete-Würfel auf die Teller geben.

### 2. Dressing zubereiten und fertigstellen:

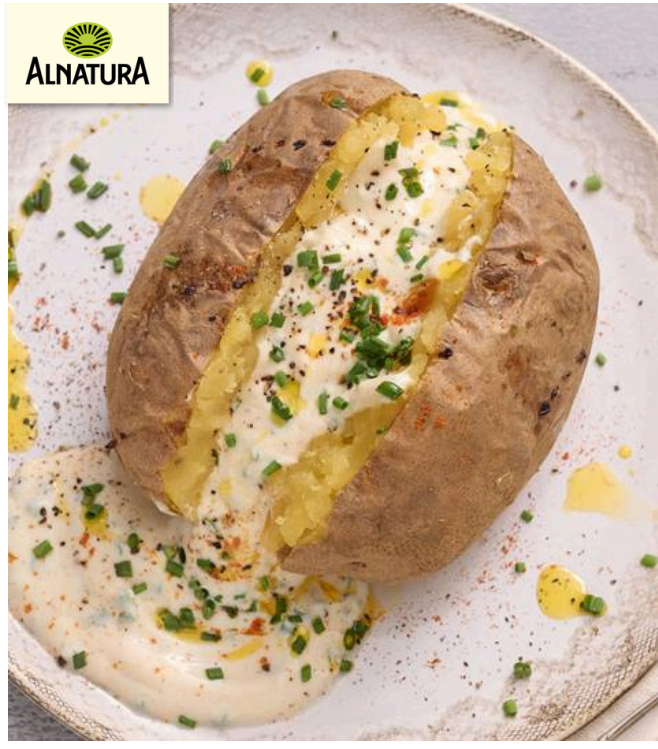
Orange filetieren, Schalen mit restlichem Fruchtfleisch über der Schüssel auspressen. Dies sollte ca. 2 EL Saft ergeben, ansonsten ein Stück der filetierten Orange dazupressen. Dattelsirup und Senf hinzufügen, verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den beiden Tellern verteilen.

## TIPP

Ihr benötigt hier kein zusätzliches Öl, da die Avocado genug Fett enthält. Wer mag, toppt den Salat noch mit gerösteten Haselnüssen.

# Ofenkartoffel mit Quark

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Stück(e) mehligkochende Kartoffel(n) (900 g)
- 1 Bund Schnittlauch (30 g)
- 400 g Quark 40%
- 2 EL Zitrone (Saft) (22 g)
- 2 Teelöffel Leinöl (6 g)
- 1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß(5 g)
- 0,50 Teelöffel Salz (2,50 g)
- 3 Prise(n) gemahlener schwarzer Pfeffer (0,15 g)

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Ofenkartoffel vorbereiten:

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, ein paarmal einstechen und auf ein Backblech legen. 50–60 Min. backen, bis sie innen weich sind (Gabeltest machen!).

### 2. Quarkalternative anrühren:

Inzwischen Schnittlauch waschen und klein schneiden. Quark mit Zitronensaft, Leinöl und Schnittlauch vermengen. Mit Paprikapulver, ½ TL Salz und 3 Prisen Pfeffer abschmecken.

### 3. Kartoffeln servieren:

Kartoffeln längs einschneiden, vorsichtig etwas aufklappen und großzügig mit Quark füllen.

## TIPP

Dazu passt geräucherter Lachs. Je nach Kartoffelgröße kann die Backzeit variieren. Für noch mehr Würze fügt der Quarkalternative 1 gepresste Knoblauchzehe hinzu.

# Avocadokuchen mit weißer Schokolade

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



## ZUTATEN - FÜR 15 STÜCK

- 100 g Weiße Schokolade
- 1 Stück Avocado, ca. 225 g
- 2 Eier
- 80 ml Alnatura Bratöl\*
- 150 g Zucker
- 100 ml fettarme Milch
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 200 g Alnatura Weizenmehl Type 550\*
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle langsam schmelzen und kurz abkühlen lassen.  
Fruchtfleisch der Avocado pürieren.

### 2. Teig mischen:

Eier mit Öl und Zucker cremig rühren. Dann Schokolade, Avocado, Milch und Vanillezucker hinzugeben. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen und unterrühren.

### 3. Backen:

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder eingefettete Kastenform gießen und bei 175 °C Ober-/Unterhitze 45 Min. backen (Stäbchenprobe!).  
Nach dem Backen gut auskühlen lassen.

## TIPP

Wer mag, kann weitere 60 g weiße Schokolade mit etwas Kokosöl schmelzen und den fertigen Kuchen damit überziehen. Dann mit gehackten Pistazien und etwas Limettenabrieb bestreuen.