

Moin Family Mealplan



11.05. - 17.05.



MONTAG

Italienischer Brotsalat mit
frischen Kräutern

🕒 41 Min.



DIENSTAG

Bärlauch-Hühnchen auf
Karottenbett

🕒 45 Min.



MITTWOCH

Orientalischer Pasta-Salat

🕒 18 Min.



DONNERSTAG

Fischfilet mit Mandel-Kräuter-
Kruste

🕒 1 Std. 15 Min.



FREITAG

Erdbeer-Spargel-Salat mit
Putenbruststreifen

🕒 16 Min.



SAMSTAG

Kuku Sabzi

🕒 33 Min.



SONNTAG

Kidneybohnen-Mandel-
Brownies

🕒 30 Min.

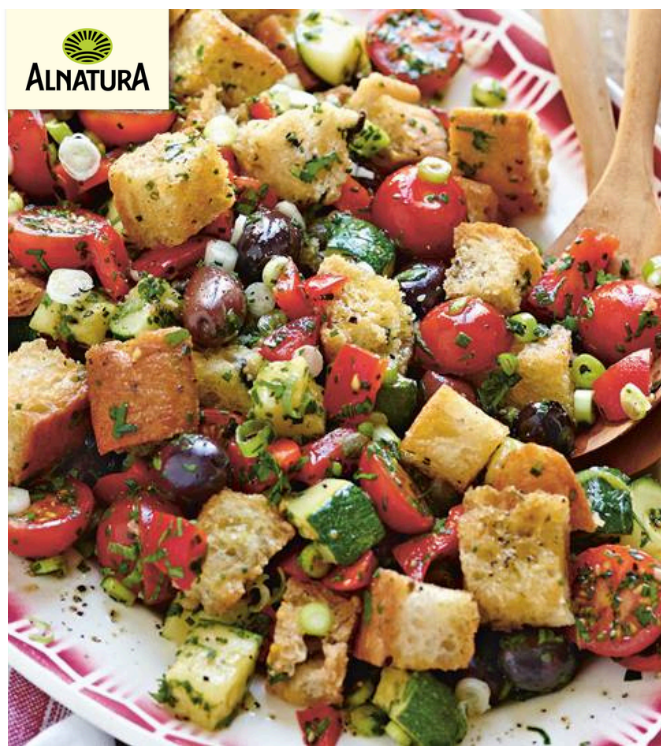
DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



Italienischer Brotsalat mit frischen Kräutern

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 21 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Weißbrot
- 12 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Rote Paprika
- 1 Zucchini
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Cocktailtomaten
- 3 EL Alnatura Kapern*
- 100 g Kalamon-/ Kalamata-Oliven ohne Stein
- 1 Prise Rohrohrzucker
- ½ TL Salz
- 2 Messerspitzen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund glatte Petersilie

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Weißbrot anrösten:

Weißbrot in mundgerechte Würfel schneiden. 5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. unter gelegentlichem Rühren anrösten. Bis zur weiteren Verwendung auf Küchenpapier ruhen lassen.

2. Gemüse vorbereiten:

Paprika waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Zucchini darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten. Dann in eine große Schüssel geben. Tomaten, Kapern, Frühlingszwiebeln und Oliven zugeben.

3. Salat würzen und ziehen lassen:

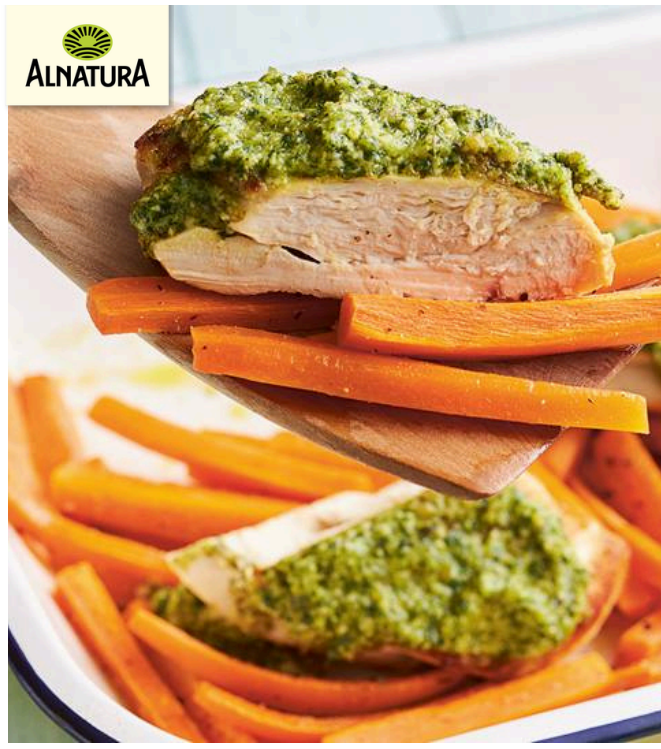
Salat mit Zucker, Salz, Pfeffer und Essig würzen. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden bzw. fein hacken. Zusammen mit den knusprigen Brotwürfeln und dem restlichen Olivenöl unter den Salat heben. Salat noch ca. 10 Min. ziehen lassen, dann servieren

TIPP

Wenn Oliven oder Kapern noch zu intensiv schmecken, könnt ihr sie einfach separat servieren und den Salat stattdessen mit Mais oder milden Gurkenwürfeln ergänzen.

Bärlauch-Hähnchen auf Karottenbett

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 3 große Möhren
- 1 Bund Bärlauch
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 50 ml Alnatura Olivenöl*
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Pecorino
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Karotten und Bärlauch vorbereiten:

Karotten schälen, in feine Stifte schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Bärlauch waschen und fein hacken.

2. Hähnchenbrust anbraten:

Hähnchenbrust abspülen und trocken tupfen. 1 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von jeder Seite bei starker Hitze 2–3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform auf die Karottenstifte geben.

3. Backofen vorheizen:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Hähnchenbrust mit Kruste im Backofen garen:

Bärlauch, Olivenöl, Zitronensaft, Zedernüsse und Käse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, großflächig auf der Hähnchenbrust verteilen und auf mittlerer Schiene 25 Min. im Backofen garen.

TIPP

Bärlauch, auch wilder Knoblauch genannt, ist regional im Frühling verfügbar. Er schmeckt zwar nach Knoblauch, verursacht jedoch keinen unangenehmen Geruch nach dem Verzehr.

Orientalischer Pasta-Salat

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 3 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Kichererbsen-Spirelli
- 2 Möhren
- 50 g Rucola
- 1 Zitrone, Saft
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Alnatura Sesamöl*
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 g geröstete Cashews Thai-Curry
- 100 g getrocknete Cranberries

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Nudeln kochen:

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Spirelli hineingeben und 3 Min. köcheln lassen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und beiseitestellen.

2. Gemüse vorbereiten:

Währenddessen die Karotten waschen und putzen, nur falls nötig schälen und mit einer Gemüsereibe grob raspeln oder mit einem Spiralschneider in feine „Nudeln“ schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern.

3. Dressing anrühren und Salat mischen:

Für das Dressing die Zitrone pressen. Den Saft in einer großen Salatschüssel mit Sojasauce, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten hineingeben und gut mischen. Cashews und Cranberries unterheben, den Salat abschmecken und servieren.

TIPP

Dieser Salat passt auf jedes Beilagen-Bufferet und schmeckt gut zu Gegrilltem.

Fischfilet mit Mandel-Kräuter-Kruste

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Zanderfilet, tiefgekühlt
- 10 g Petersilie
- 10 g Schnittlauch
- 10 g Dill
- 30 g geröstete Mandeln
- 50 g Panko
- 2 Eier
- ½ Stück Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- ½ TL Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Fisch vorbereiten:

Zander 30 Min. antauen lassen, gegebenenfalls die Haut entfernen und Filets trocken tupfen. Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen, mit etwas Öl bepinseln und Filets darauf auslegen.

2. Kruste herstellen und Fisch garen:

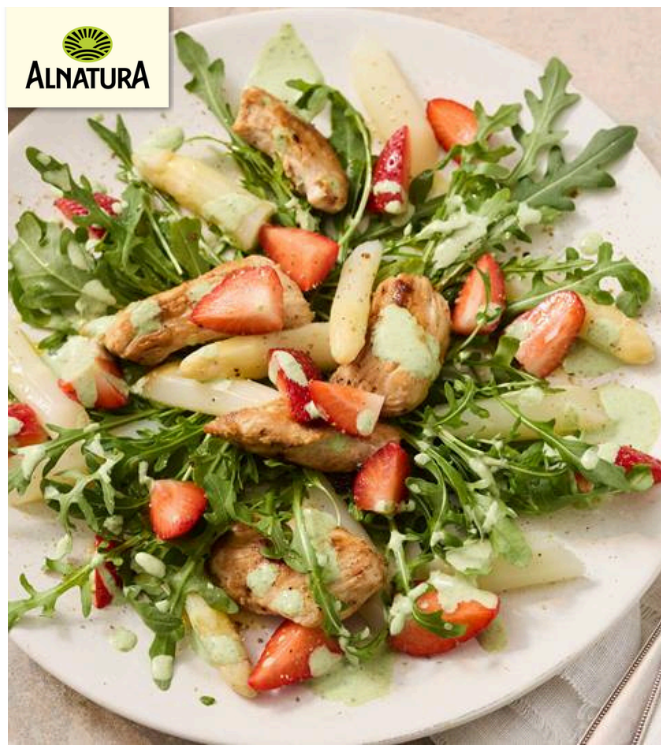
Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, Mandeln ebenfalls hacken. Mit Panko, Eiern, Zitronensaft sowie etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer recht trockenen Masse vermengen. Auf den Filets verteilen und für 25 Min. in den Ofen geben, bis die Kruste goldbraun und der Fisch gut gegart ist.

TIPP

Schmeckt super zu Süßkartoffelstampf und einem grünen Salat. Als Fisch kann jedes helle Fischfilet verwendet werden, zum Beispiel auch Pangasius oder Tilapia.

Erdbeer-Spargel-Salat mit Putenbruststreifen

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 16 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 800 g Weißer Spargel
- 760 g Putenbrustfilet
- 350 g Erdbeeren
- 100 g Rucola
- ½ Bund Basilikum
- 100 ml Alnatura Mayonnaise*
- 100 g Alnatura Sahnejoghurt (griechische Art)*
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 TL Salz
- 4 EL Alnatura Bratöl*
- 8 Prisen schwarze Pfefferkörner, gemahlen
- ½ TL Salz
- 4 Prisen schwarze Pfefferkörner, gemahlen

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Spargel zubereiten:

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Schräg in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen, bis die Stangen weich sind, aber noch Biss haben. Die Kochzeit ist abhängig von der Dicke der Stangen.

2. Restliche Zutaten vorbereiten:

Putenbruststreifen in einer Pfanne bei hoher Hitze 6 Min. in 4 EL Öl rundum goldbraun anbraten. Mit 1 TL Salz und 8 Prisen frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Erdbeeren waschen und vierteln. Rucola waschen und trocken schleudern. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen und auf Teller verteilen.

3. Dressing anrühren und Salat anrichten:

Basilikum waschen und trocknen, Blätter abzupfen und mit Mayonnaise fein pürieren. Joghurt, Zitronensaft, ½ TL Salz und 4 Prisen frisch gemahlenen Pfeffer unterrühren. Das Dressing über den Salat träufeln.

TIPP

Wenn Kinder mitessen, könnt ihr das Dressing zunächst etwas milder halten und Zitronensaft oder Pfeffer erst am Tisch ergänzen. Wer keinen Rucola mag, kann ihn ganz einfach durch milden Feldsalat ersetzen.

Kuku Sabzi

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 18 Min.



 ALNATURA

ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Dill
- 4 Frühlingszwiebeln
- 40 g Walnusskerne
- 40 g Cranberries
- 6 Eier
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Salz
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Walnüsse und Cranberries klein hacken.

2. Eimasse zusammenrühren und stocken lassen:

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Ei mit Kurkuma, 1 TL Salz und etwas Pfeffer verrühren, dann die anderen Eier und die vorbereiteten Zutaten ebenfalls unterrühren. Eine ofenfeste Pfanne (Ø ca. 24 cm) erhitzen, 3 EL Olivenöl darin verteilen und die Eimasse hineingeben. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze 10 Min. stocken lassen.

3. Fertigstellen:

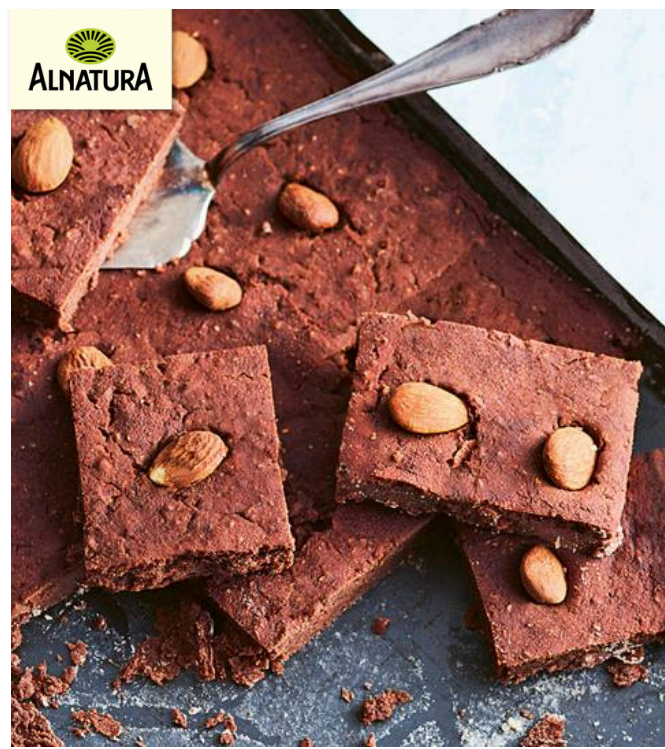
Deckel entfernen und das Omelette 8 Min. im Ofen fertig backen. Kurz abkühlen lassen, dann auf einen großen Teller stürzen.

TIPP

Kuku Sabzi, auf Deutsch Kräuter-Pfannkuchen, ist ein beliebtes Gericht der persischen Küche. Neben der gemahlene Kurkuma kann man auch noch andere Gewürze zufügen, zum Beispiel ½ TL Kreuzkümmel oder etwas Kardamom.

Kidneybohnen-Mandel-Brownies

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



ZUTATEN - FÜR 16 STÜCK

- 1 EL Alnatura schwarze Chiasamen*
- 240 g Alnatura Kidneybohnen*
- 200 g getrocknete Datteln
- 200 ml Mandeldrink
- 3 EL Süßlupinen-Mehl
- 2 EL Kakaopulver (schwach entölt)
- ½ Päckchen Alnatura Backpulver*
- 2 EL Wasser
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- 1 Prise Salz
- 16 Mandeln

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Chiasamen quellen lassen:

Chiasamen in einer Rührschüssel mit 2 EL Wasser vermengen, 10 Min. quellen lassen.

2. Kidneybohnen, Datteln, Mandeldrink pürieren:

Kidneybohnen abtropfen lassen, gründlich abbrausen und in einen Standmixer geben. Datteln, Mandeldrink und 1 EL Öl hinzufügen und 1 Min. auf mittlerer Stufe vermengen, sodass eine zähe Masse entsteht.

3. Teig anrühren:

Die Masse sowie Mehl, Kakao, Backpulver und 1 Prise Salz zu den Chiasamen geben und mit einem Handmixer auf niedriger Stufe verrühren.

4. Ofen vorheizen, Teig in Backform verstreichen:

Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Backform (ca. 21 x 26 cm) mit 1 EL Öl ein fetten. Den Teig in die Form geben und mit einem Teigschaber glatt streichen.

5. Brownies backen, abkühlen lassen und servieren:

20 Min. auf mittlerer Schiene backen – wer mag, drückt nach 10 Min. Backzeit einzelne Mandeln als Garnitur in den Teig. Abkühlen lassen, in 16 Stücke schneiden und genießen.

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.