

Moin Family Mealplan



18.05. - 24.05.



MONTAG

Feines Kresse-
Limetten-Süppchen

🕒 25 Min.



DIENSTAG

Belegte Reiswaffeln
Sushi-Art

🕒 10 Min.



MITTWOCH

Gurken-Sesam-Salat mit
Joghurt-Zitronen-Dressing

🕒 15 Min.



DONNERSTAG

Pink Pickles - Süßsauer
eingelegte Radieschen

🕒 6 Std. 10 Min.



FREITAG

Baked Oats - Variante
Carrotcake

🕒 35 Min.



SAMSTAG

Spinatcurry mit Reis

🕒 30 Min.



SONNTAG

Souflaki mit Minzjoghurt

🕒 2 Std. 12 Min.

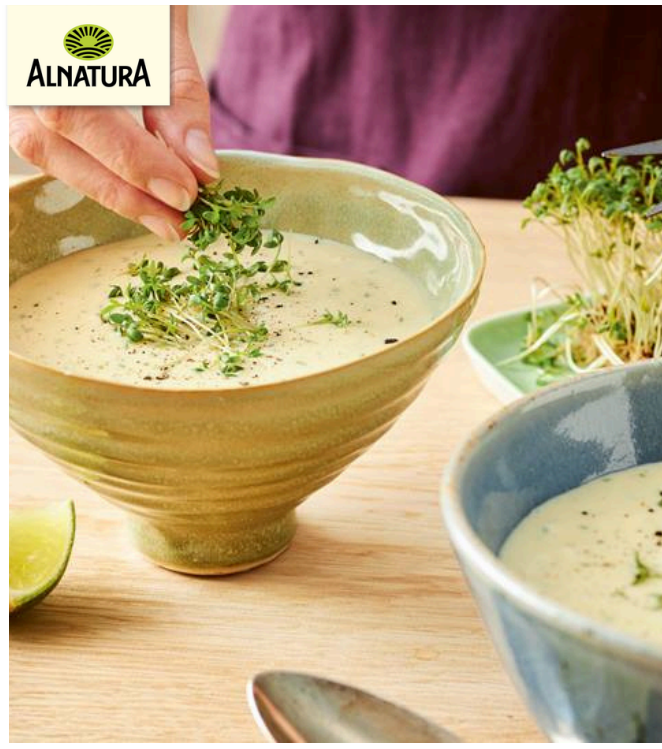
DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



Feines Kresse-Limetten-Süppchen

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 EL Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- 1 Schale Kresse
- 1 Limette
- 500 ml Wasser
- 1 EL Bratöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Suppe zubereiten:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 500 ml Wasser aufkochen und Gemüsebrühpulver darin auflösen. Zwiebel und Knoblauch in einen Topf geben und mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten. Kartoffelwürfel hinzugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Suppe verfeinern:

Suppe vom Herd nehmen, Sahne zugießen und Kresse hineinschneiden, dabei aber 1 EL zum Garnieren zurückbehalten. Suppe mit einem Pürierstab glatt pürieren. Mit Limettensaft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Kresse garniert servieren.

TIPP

Für etwas mehr Crunch gerne noch selbst gemachte Croûtons hinzugeben. Hierfür Brot oder Brötchen vom Vortag in Würfel schneiden und diese 2–3 Min. bei niedriger Hitze mit etwas Butter in der Pfanne anrösten. Eine tolle Möglichkeit, um Reste zu verwerten.

Belegte Reiswaffeln Sushi-Art

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



- ¼ Salatgurke
- ½ Avocado
- 185 g Thunfisch
- 4 Stück Alnatura Reiswaffeln*
- 100 g Alnatura Frischkäse Natur*
- 4 TL Alnatura Sojasauce*
- 4 TL Schwarzer Sesam
- 4 TL Nori-Flocken

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Salatgurke waschen, 12 Scheiben herunterschneiden. Avocado entkernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Thunfischsaft vorsichtig abgießen.

2. Waffeln belegen:

Reiswaffeln großzügig mit Frischkäse bestreichen. Erst Gurken-, dann Avocadoscheiben darauflegen, mit Sojasauce beträufeln. Thunfisch darauf verteilen, mit Sesam und Noriflocken toppen.

TIPP

Die Waffeln schmecken auch vegetarisch ohne Thunfisch. Für noch mehr Frische auf der Waffel passen feine Karotten- und Paprikastifte sehr gut dazu.

Gurken-Sesam-Salat mit Joghurt-Zitronen-Dressing

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 5 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Salatgurke
- ½ Bund Dill
- 90 g Alnatura Feta*
- 1 EL Sesam
- 1 EL Schwarzer Sesam
- 2 EL Alnatura Sahnejoghurt, griechische Art
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gurke, Dill und Feta zubereiten und in eine Schüssel geben:

Gurke waschen, mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Dill waschen, hacken und hinzufügen. Feta fein würfeln und ebenfalls dazugeben.

2. Sesam rösten, zum Salat geben:

Beide Sesamsorten gemeinsam in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis sie zu duften und knacken beginnen. Etwas Sesam zum Garnieren beiseitelegen, den Rest zum Salat geben.

3. Dressing anrühren, Salat anrichten:

Aus Joghurt, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, über dem Salat verteilen und gut untermengen. Mit dem zurückbehaltenen Sesam garniert servieren.

TIPP

Dieser Salat passt perfekt zu warmen Falafeln – ideal für heiße Sommertage. Wenn es schnell gehen soll, könnt ihr auch Falafel aus der Kühlung verwenden: einfach in etwas Öl knusprig anbraten und zusammen mit dem Salat servieren.

Pink Pickles - Süßsauer eingelegte Radieschen

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 6 Std.



ZUTATEN - FÜR 3 GLÄSER

- 2 Bund Radieschen
- 2 EL Alnatura Agavendicksaft*
- 2 EL Senfkörner
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 3 Stück Lorbeerblatt / -blätter
- 200 ml Alnatura Himbeeressig*
- 2 TL Salz
- 200 mg Wasser

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Radieschen und Sud vorbereiten:

Radieschen in feine Scheiben schneiden oder hobeln und beiseitestellen. Alle anderen Zutaten mit 2 TL Salz und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und auf kleiner Flamme 5 Min. weiterköcheln.

2. Gläser ausspülen und befüllen:

Gläser mit kochendem Wasser ausspülen und sorgfältig abtrocknen. Radieschenscheiben in die Gläser verteilen, gut andrücken und mit dem Sud übergießen. Gläser fest verschließen, abkühlen lassen und im Kühlschrank 6 Std. ziehen lassen.

TIPP

Achtet darauf, dass die Radieschen vollständig mit dem Sud bedeckt sind. Im Kühlschrank halten sie sich so mindestens 4 Wochen frisch und bleiben schön knackig.

Baked Oats - Variante Carrotcake

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



- 1 Tasse Alnatura Haferflocken*, Kleinblatt
- 1 Tasse Mandeldrink
- 1 ½ EL Alnatura Dattelsirup*
- 1 kleine Möhre
- 1 handvoll Pekannusskerne
- 2 EL Alnatura Soja-Joghurtalternative*
- ½ EL Blütenhonig
- 1 Prise gemahlener Zimt

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Grundrezept vorbereiten:

Die Zutaten in einer ofenfesten Form vermengen.

2. Weitere Zutaten vorbereiten, unterheben und backen:

Übrige Zutaten vorbereiten: Karotte waschen und reiben, Nüsse grob hacken, dabei 2 Nüsse zurückbehalten. Die vorbereiteten Zutaten, sowie 1 EL Joghurtalternative, Honig und Zimt zur Grundmasse hinzufügen und alles gut vermischen. Das Oatmeal bei 180 Grad Umluft für 25 Minuten backen. Mit den übrigen Zutaten garniert servieren.

TIPP

Kinder können beim Vermengen der Zutaten wunderbar mithelfen – gebt ihnen dafür am besten einen großen Löffel oder lasst sie mit sauberen Händen umrühren.

Spinatcurry mit Reis

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Glas weiße Kichererbsen, Konserve
- 200 g Babyspinat
- 1 EL Currypulver (15 g)
- 200 ml Alnatura Kokosmilch*
- 150 g Basmatireis
- 3 EL Alnatura Hefeflocken*
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- 1 TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kichererbsen und Gemüse vorbereiten:

Zwiebel schälen und fein hacken. Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Spinat gründlich waschen.

2. Alles anbraten, mit Kokosmilch ablöschen:

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelstücke darin bei Hitze 2 Min. andünsten. Kichererbsen und Curry dazugeben, weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten und dann Spinat hinzufügen. Mit Kokosmilch ablöschen und 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.

3. Reis kochen:

In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

4. Curry abschmecke, mit Reis servieren:

Hefeflocken in das Curry einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Reis servieren.

TIPP

Wenn Kinder mitessen, könnt ihr beim Curry zunächst etwas sparsamer würzen und später für Erwachsene nachwürzen.

Souflaki mit Minzjoghurt

🕒 Vorbereitungszeit: 2 Std. | Zubereitungszeit: 12 Min.



ZUTATEN - FÜR 16 STÜCK

- 1 Zehe Knoblauch
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Oregano
- ½ Bund Minze
- 300 g Alnatura Joghurt 3,8 %*
- 1 TL Kreuzkümmel
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen schwarze Pfefferkörner

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Fleisch marinieren:

Lende in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. 4 EL Olivenöl mit Knoblauch, der Hälfte des Zitronensafts, Oregano sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und die Lendenstücke mindestens 2 Std. darin ziehen lassen.

2. Joghurt zubereiten:

Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Minzblätter mit dem restlichen Zitronensaft, Joghurt, Kreuzkümmel sowie etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

3. Souflaki braten:

Fleischstücke auf Holz- oder Metallspieße stecken und in einer Grillpfanne 12 Min. von allen Seiten braten. Mit Minzjoghurt servieren.

TIPP

Dazu schmecken Reis oder Pommes. Die frische Minze lässt sich durch 10 g getrocknete Minze ersetzen. Dann braucht der Joghurt nicht püriert zu werden.