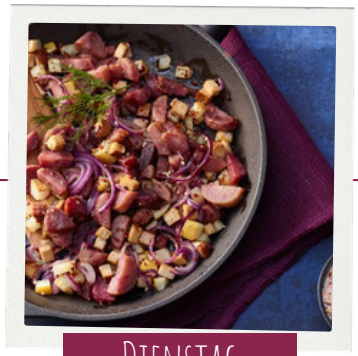
Moin Family Mealplan

25.05. - 31.05.

Montag

Herzhafter Zucchini-Crumble

35 Min.



Dienstag

Rote Kartoffelpfanne mit Haselnuss-Karotten-Creme

30 Min.

Mittwoch

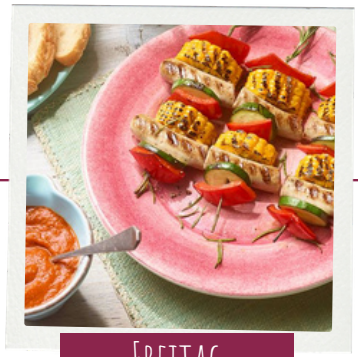
Zucchini-Zitronen-Pasta mit Garnelen

30 Min.

Donnerstag

Mexikanischer Schichtsalat

10 Min.



Freitag

Mediterrane Gemüse-Bratwurst-Spieße

25 Min.

Samstag

Gemüsequiche mit Möhren, Kohlrabi und Zucchini

1 Std. 45 Min.

Sonntag

Ofen-Camembert auf Dinkelspaghettini

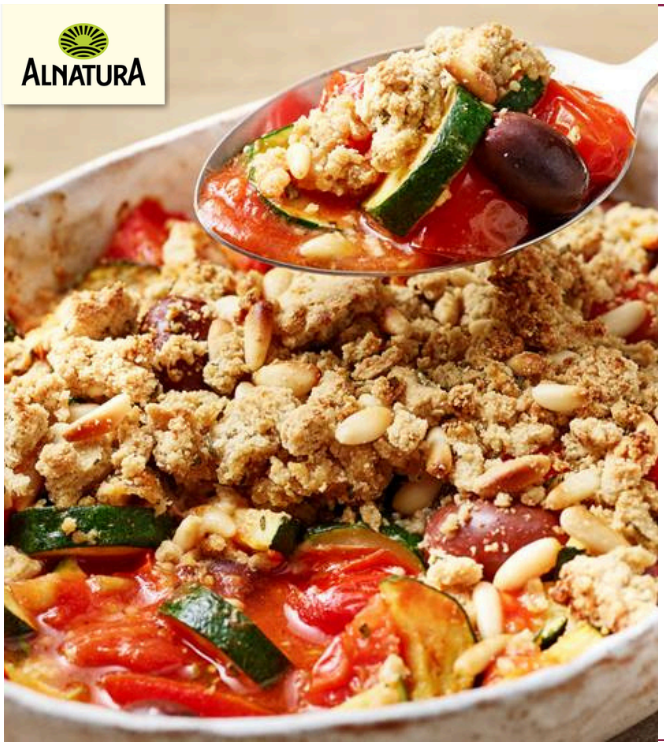
25 Min.

Das brauchen wir noch

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

Herzhafter Zucchini-Crumble

Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 1 Zweig Rosmarin
- 75 g Margarine
- 75 g Alnatura Haferflocken Kleinblatt*
- 50 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 60 g Pinienkerne
- 1 TL Alnatura Rohrohrzucker*
- 2 TL Alnatura Hefeflocken*
- 2 kleine Zucchini
- 90 g Kalamon-/ Kalamata-Oliven ohne Stein
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 400 ml Tomatensauce Toskana

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Crumble-Masse zubereiten:
Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. In einer Schüssel Margarine, Haferflocken, Mehl, Pinienkerne, Salz, Zucker, Hefeflocken und gehackten Rosmarin mit den Händen zügig verkneten. Diese Crumble-Masse in den Kühlschrank stellen.

2. Backofen vorheizen, Zucchini waschen und schneiden, Oliven abtropfen lassen:
Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Zucchini waschen, trocknen und putzen, dann längs halbieren und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Oliven in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Gemüse braten und Auflaufform füllen:
Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchinistücke darin 4 Min. scharf anbraten, dann mit der Tomatensauce ablöschen. Die Oliven dazugeben, alles gut durchmischen und in eine Auflaufform füllen.

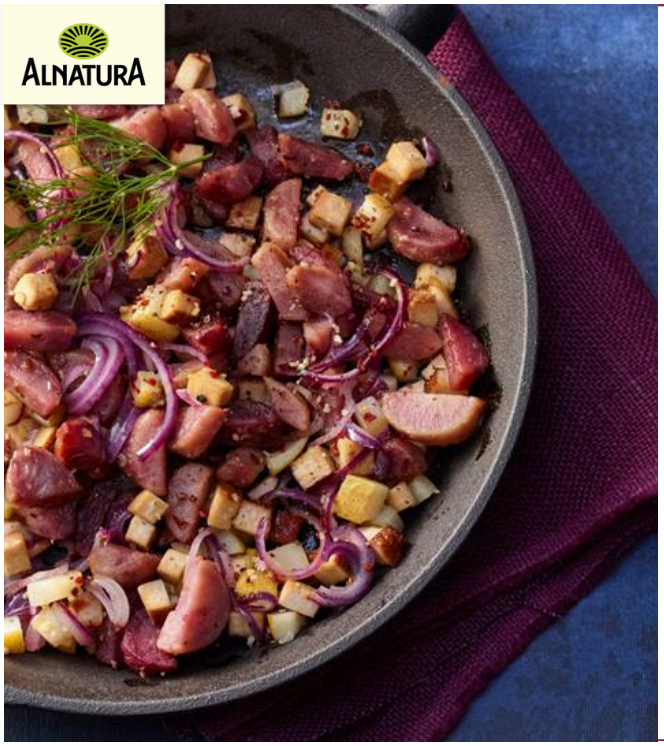
4. Crumble backen:
Die Crumble-Masse aus dem Kühlschrank nehmen und grob über die Zucchini in Tomatensauce bröseln. Den Crumble in den Ofen geben und auf mittlerer Schiene in 12–15 Min. goldbraun backen.

Tipp

Wenn Oliven noch nicht so gut ankommen, könnt ihr sie einfach durch Mais oder kleine Paprikawürfel ersetzen – so bleibt das Gericht bunt und oft etwas kinderfreundlicher.

Rote Kartoffelpfanne mit Haselnuss-Karotten-Creme

Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



Zutaten - für 2 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Birne
- 200 g Räuchertofu
- 1 EL Gewürzmischung Kartoffeln
- 3 EL Alnatura Bratöl*
- 200 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Möhre
- ½ Bund Dill
- 70 g Haselnusskerne
- 150 g Soja-Joghurtalternative

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffeln, Zwiebel, Birne und Tofu vorbereiten:
Kartoffeln waschen, längs halbieren und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Birne waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Tofu ebenfalls in Würfel schneiden.

2. Kartoffelscheiben anbraten:
Kartoffelscheiben in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl anbraten. Nach 5 min mit Wasser ablöschen und 10 min köcheln lassen.

3. Haselnuss-Karotten-Creme zubereiten
In der Zwischenzeit Möhre waschen und fein reiben, Dill waschen und hacken. Haselnusskerne im Blitzhacker zerkleinern und zu der geriebenen Möhre geben. Mit veganer Joghurtalternative Soja Natur vermengen, Dill unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

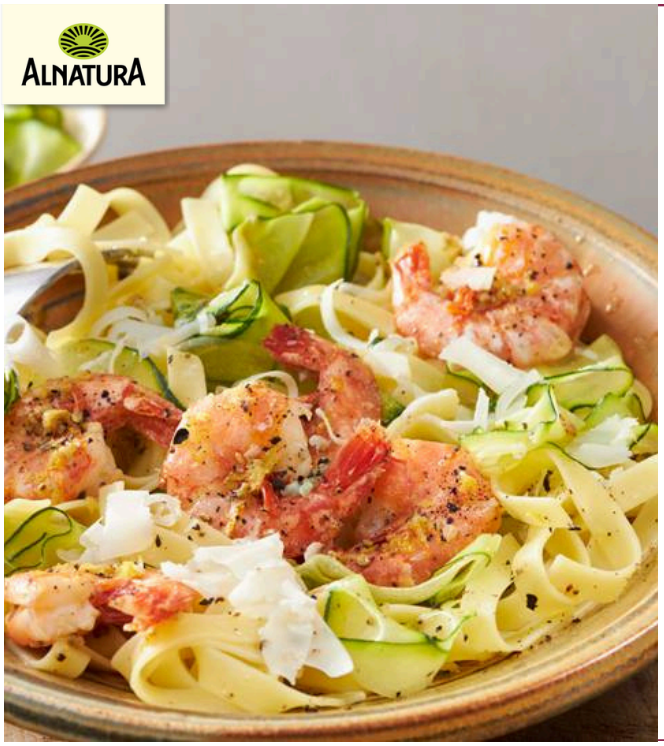
4. Kartoffelpfanne fertig stellen':
Birne, Zwiebel und Tofu zu dem Kartoffeln in die Pfanne geben, restliches Öl hinzufügen und 10 min bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der Gewürzmischung abschmecken, nach Belieben salzen und pfeffern und mit dem Dip servieren.

Tipp

Gekochte Kartoffeln vom Vortag übrig? Kein Problem: Erst Zwiebel, dann Tofu- und Birnenwürfel in die Pfanne geben, 10 min anbraten und die Kartoffeln mitsamt dem Gewürz dazugeben. Weitere 5 min braten lassen, fertig!

Zucchini-Zitronen-Pasta mit Garnelen

Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten - für 2 Portionen

- 180 g Black Tiger Garnelen, tiefgekühlt
- 1 Zucchini
- 1 Zehe Knoblauch
- 80 g Parmesan
- ½ Zitrone
- 150 g Bandnudeln
- 3 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:
Garnelen mindestens 2 Std. bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen. Parmesan grob hobeln. Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen.

2. Nudeln kochen:
Bandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. 2 Min. vor Ende der Garzeit Zucchinistreifen zu den Nudeln geben und kurz mitgaren, gemeinsam abgießen.

3. Garnelen braten:
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze 4 Min. braten. Knoblauch hineinpressen, Zitronenschale und -saft hinzufügen und die Garnelen darin schwenken. Hitze herunterschalten und weitere 4 Min. ziehen lassen.

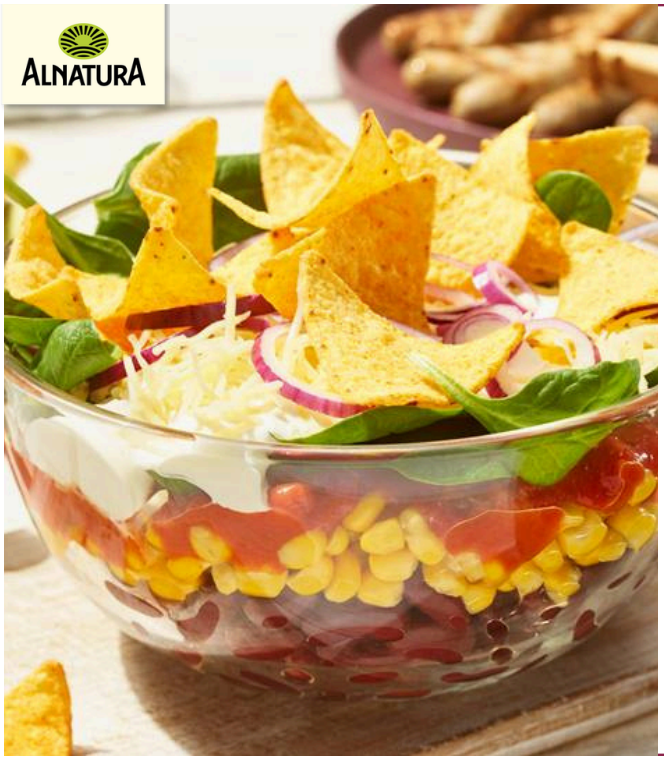
4. Anrichten:
Zucchini-Bandnudeln auf 2 Teller verteilen, Garnelen-Zitronen-Sud darübergeben, pfeffern, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp

Manche Zutaten bringen bereits viel Geschmack mit – in diesem Rezept sorgt der Parmesan für eine würzige Note. Probiert das Gericht daher erst einmal, bevor ihr zusätzlich salzt – oft reicht das Aroma ganz von allein aus.

Mexikanischer Schichtsalat

Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 360 g Kidneybohnen
- 340 g Mais
- 60 g Babyspinat
- 200 g Alnatura Schmand*
- 1 rote Zwiebel
- 245 ml Salsa-Sauce
- 150 g Alnatura Emmentaler*
- 60 g Maischips

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kidneybohnen, Mais schichten, Spinat und Zwiebeln vorbereiten:
Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und gründlich abspülen, dann in eine Schüssel füllen. Mais in einem Sieb abtropfen lassen und über den Kidneybohnen verteilen. Spinat waschen und trocken schütteln. Schmand cremig rühren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

2. Salsa-Dip, Spinat, Schmand schichten:
Salsa-Dip über den Mais geben, Spinat darüber verteilen, Schmand daraufstreichen, dann Käse und Zwiebel darüberstreuen.

3. Mit Tortillachips servieren:
Kurz vor dem Servieren die Tortillachips in den Salat stecken.

Tipp

Dieser Schichtsalat lässt sich wunderbar gemeinsam vorbereiten: Kinder können die Zutaten Schicht für Schicht in die Schüssel geben und dabei zuschauen, wie bunte Lagen entstehen. Wenn Zwiebeln noch zu intensiv schmecken, könnt ihr sie einfach separat servieren. Die Tortillachips kommen erst kurz vor dem Servieren dazu – so bleiben sie schön knusprig.

Mediterrane Gemüse-Bratwurst-Spieße

Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten - für 6 Stück

- 200 g Bratwürstchen
- 2 Rote Paprika
- 1 Zucchini
- 400 g Zuckermaiskolben
- 6 Zweige Rosmarin
- 2 EL Alnatura grünes Pesto*
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 Messerspitzen Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Würstchen und Gemüse vorbereiten:
Jedes Bratwürstchen in 3 gleich große Stücke schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüsemais längs halbieren und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Zutaten aufspießen:
Würstchen und Gemüse mit einem Holzspieß durchstoßen, damit ein Loch entsteht. Rosmarinzweige waschen, trocken schütteln und die Nadeln, bis auf das Ende, von den Zweigen streifen. Würstchen und Gemüse abwechselnd auf die Zweige stecken.

3. Spieße würzen und grillen:
Für die Marinade Pesto mit Olivenöl verrühren und die Spieße damit bestreichen. Mit etwas Pfeffer würzen. Spieße auf dem Grill von beiden Seiten jeweils ca. 5 Min. grillen.

Tipp

Beim Gemüsespieße-Machen können Kinder super mithelfen: Das Aufspießen macht Spaß und sie können sich ihre Lieblingskombis selbst zusammenstellen.

Gemüsequiche mit Möhren, Kohlrabi und Zucchini

Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.

Zutaten - für 4 Portionen

- 400 g Seidentofu
- 200 g Alnatura Weizenmehl Type 550*
- 1 TL Salz
- 135 g Margarine
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Kohlrabi
- 2 große Möhren
- 2 TL Alnatura Olivenöl*
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Glas Alnatura grünes Pesto*
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig zubereiten:
Seidentofu in ein Sieb geben und abtropfen lassen. 100 g Tofu mit Mehl und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. 130 g kalte Margarine in kleinen Stücken dazugeben und rasch mit den Händen zu einer Teigkugel verarbeiten. Diese abgedeckt für mindestens 30 Minuten in den Kühlschank stellen.

2. Gemüse vorbereiten:
Inzwischen Zucchini, Kohlrabi und Möhren waschen, putzen und mit einem Gemüsehobel längs in dünne Scheiben hobeln. Zucchinischeiben längs halbieren, Kohlrabischeiben längs dritteln. Darauf achten, dass die Gemüsestreifen möglichst gleich breit sind. Möhren- und Zucchinistreifen in zwei separaten Schüsseln mit je 1 TL Öl vermengen. Zwiebel schälen und fein hacken.

3. Boden backen:
Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform mit der restlichen Margarine fetten. Den Teig mit den Händen gleichmäßig in die Form drücken, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und im Ofen (Mitte) 20 Minuten backen.

4. Füllung vorbereiten:
Inzwischen restlichen Tofu, Pesto und Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

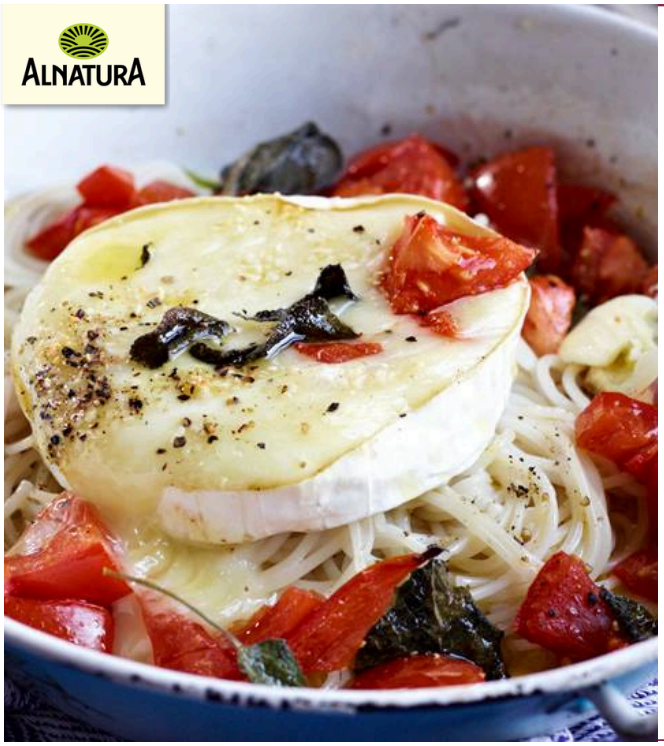
5. Quiche backen:
Den Boden aus dem Ofen nehmen und die Tofu-Pesto-Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Das Gemüse vom äußeren Rand beginnend hochkant, längs und nebeneinander kreisrund in die Form schichten und im Ofen (Mitte) 25 Minuten backen.

Tipp

Es muss nicht perfekt aussehen: Wenn es schnell gehen soll, könnt ihr das Gemüse statt in feinen Mustern einfach locker auf der Füllung verteilen. Geschmacklich macht das keinen Unterschied – und die Quiche gelingt auch an stressigen Tagen ganz unkompliziert.

Ofen-Camembert auf Dinkelspaghettini

Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 500 g Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g Camembert
- 6 Blätter Salbei
- ¼ TLSalz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL Alnatura Olivenöl*
- 500 g Dinkelspaghettini

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Camembert backen:
Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Beide Camemberts waagerecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen. Salbei waschen, trocken schütteln und mit Knoblauch und Pfeffer auf den Camembert streuen. Die Tomatenwürfel um den Käse legen, salzen und pfeffern. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen, bis das Innere des Käses flüssig ist.

2. Nudeln kochen und Teller anrichten:
Inzwischen Spaghettini nach Packungsaleitung in kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Spaghettini auf Tellern oder in Servierpfännchen anrichten und den gebackenen Camembert mit den Tomatenwürfeln daraufgeben. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

Tipp

Wenn Kinder mitessen, könnt ihr einen Teil der Spaghettini vor dem Vermengen beiseitestellen. Nicht jedes Kind mag kräftigen Camembert – mit etwas Butter, mildem Frischkäse oder nur den geschmorten Tomaten entsteht schnell eine kinderfreundliche Alternative.