

# Moin Family Mealplan



01.06. - 07.06.



MONTAG

Cremige Polenta mit Apfel,  
Zwiebeln und Speck  
🕒 35 Min.



DIENSTAG

Einfache Linsenfrikadellen  
(Fritters)  
🕒 30 Min.



MITTWOCH

Süßkartoffel-Kichererbsen-  
Waffeln mit Kräuterdip  
🕒 40 Min.



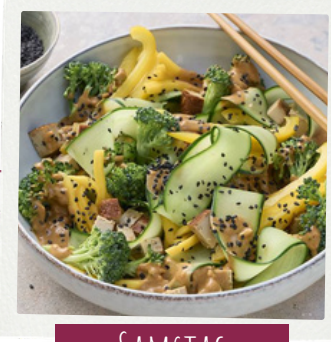
DONNERSTAG

Röstbrot mit Ziegenkäse und  
Brombeer-Chutney  
🕒 30 Min.



FREITAG

Fischstäbchen mit Gurkensalat  
und Salzkartoffeln  
🕒 35 Min.



SAMSTAG

Bunter Asia-Salat mit crunchy  
Erdnussauce  
🕒 27 Min.



SONNTAG

New-York-Erdbeer-Cheesecake  
🕒 3 Std.

## DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



# Cremige Polenta mit Apfel, Zwiebeln und Speck

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



- 80 g Schinkenspeckwürfel
- 500 g rote Zwiebel(n)
- 1 Apfel/ Äpfel (180 g)
- 100 g Alnatura Polenta\*
- 40 g geriebener Parmesan
- 2 EL Mascarpone
- 700 ml Wasser
- 2 EL Alnatura Rohrohrzucker\*
- 3 EL Essig
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Hühnerbouillon\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Speck und Zwiebelgemüse zubereiten:

Den Speck in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Zwiebeln schälen und vierteln, den Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Den Speck aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In der Pfanne Zwiebel- und Apfelstücke zusammen mit 200 ml Wasser, 2 EL Zucker, 3 EL Essig (besonders gut eignet sich z. B. Apfelessig oder Balsamico) und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Zugedeckt 5 Min. köcheln lassen, dann den Deckel entfernen und so lange weiter kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

### 2. Polenta zubereiten:

Mit 500 ml Wasser die Hühnerbrühe (alternativ Gemüsebrühe oder Wasser) nach Packungsangabe anrühren und zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Polenta einrühren und Masse bei niedriger Hitze und gelegentlichem Umrühren 10 Min. auf dem Herd quellen lassen. Am Schluss den geriebenen Parmesan und den Mascarpone unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 3. Anrichten:

Den Speck unter das Zwiebelgemüse rühren und kurz mit aufwärmen. Die Polenta auf zwei tiefen Tellern verteilen und das Zwiebelgemüse darauf anrichten.

## TIPP

Frischer Thymian ergänzt dieses Rezept perfekt!

# Einfache Linsenfrikadellen (Fritters)

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



## ZUTATEN - FÜR 10 STÜCK

- 150 g Rote Linsen
- 2 EL Alnatura Tomatenmark\*
- 1 Ei
- 5 EL Alnatura Dinkelmehl Type 630
- 3 EL Alnatura Bratöl\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Linsen zubereiten:

Rote Linsen nach Packungsanweisung zubereiten, verbliebenes Kochwasser abtropfen lassen. Anschließend mit Tomatenmark, Ei und Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel gut vermengen.

### 2. Taler formen und anbraten:

Mit 2 Esslöffeln aus der Masse ca. 10 Taler formen. 3 EL Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Linsen-Fritters in das heiße Öl geben und platt drücken. Bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten für je 5 Min. goldbraun anbraten, zwischendurch mehrmals wenden.

### 3. Servieren:

Die fertigen Fritters herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und 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!

# Süßkartoffel-Kichererbsen-Waffeln mit Kräuterdip

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 85 g Alnatura Falafelmischung\*
- 80 g Alnatura Dinkelmehl Type 630\*
- 220 ml Mandeldrink
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Frischecreme, vegan
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Alnatura Bratöl\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

### 1. Süßkartoffelraspeln und Zutaten vermengen:

Süßkartoffel schälen und auf einer Gemüsereibe fein raspeln. Zusammen mit Falafel-Mischung, Mehl, Mandeldrink und etwas Salz und Pfeffer in einem großen Gefäß vermengen und 15 Min. quellen lassen.

### 2. Waffeleisen vorheizen:

Waffeleisen mit 1 EL Bratöl bestreichen und vorheizen.

### 3. Kräuterdip anrühren:

Währenddessen Schnittlauch waschen, fein hacken und in einer Schale mit Frischecreme, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

### 4. Waffeln ausbacken und mit dem Dip servieren:

Die „Fawaffeln“ nacheinander ausbacken: Dazu eine Kelle Teig in die Mitte des Waffeleisens geben, gut verteilen und goldbraun backen. Waffeleisen immer wieder mit Öl bestreichen, damit sich die fertige Waffel leicht herauslösen lässt. Die Waffelherzen zusammen mit dem Kräuterdip servieren.

## TIPP

Die Falafel-Mischung eignet sich nicht nur für Waffeln. Daraus lassen sich z. B. auch Pfannkuchen zaubern. Hierfür den Teig mit Sesam oder frischen Kräutern verfeinern und in der Pfanne ausbacken.

# Röstbrot mit Ziegenkäse und Brombeer-Chutney

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Thymian
- 2 EL Honig
- 250 g Brombeeren
- 150 g Ziegenkäse-Rolle
- 50 g Babyspinat
- 4 Scheiben Graubrot (Roggenmischbrot)
- 3 EL Alnatura Bratöl\*
- ½ TL Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Beeren-Chutney zubereiten:

Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Thymianblätter von den Zweigen zupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel scharf anbraten. Sobald sie glasig wird, Thymian und Honig zugeben und karamellisieren. Brombeeren hinzufügen und etwa 10 Min. köcheln lassen, bis die Beeren zerfallen und eine cremige Konsistenz entsteht. Mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Währenddessen Ziegenkäse in Scheiben schneiden, Spinat waschen.

### 2. Brot belegen:

Die 4 Scheiben Graubrot mit Beeren-Chutney bestreichen, 2 Scheiben außerdem mit Spinat und Ziegenkäse belegen und alles zu 2 Sandwiches zusammenfügen.

### 3. Röstbrot braten:

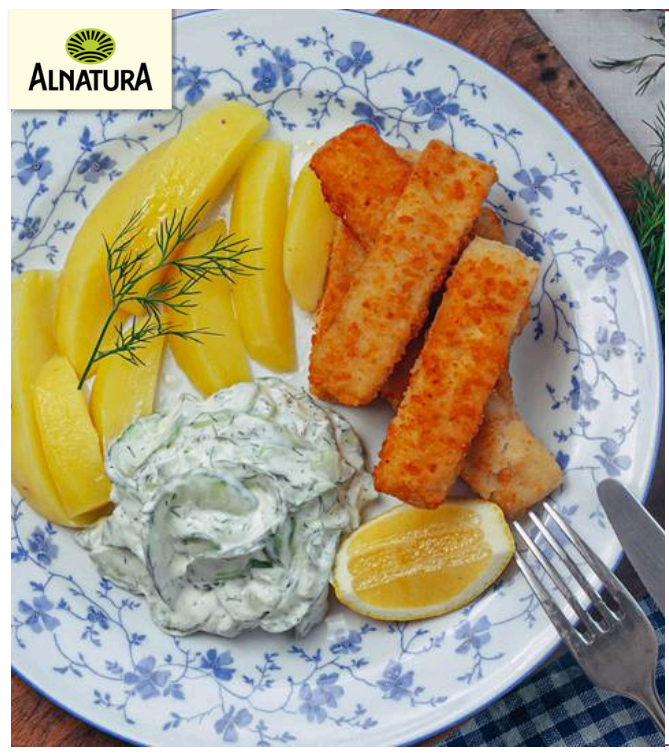
2 EL Bratöl in die Pfanne geben, Die belegten Brote von beiden Seiten jeweils 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

## TIPP

Wenn ihr eine glutenfreie Alternative sucht, könnt ihr statt Graubrot auch eine Haferbrot-Backmischung verwenden. Frisch aus dem Ofen schmeckt sie besonders lecker – oft braucht ihr dafür nur noch Wasser und Hefe.

# Fischstäbchen mit Gurkensalat und Salzkartoffeln

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 600 g festkochende Kartoffel
- 1 TL Salz
- ½ Bund Dill
- 1 Salatgurke
- 200 g Schmand
- 1 TL Blütenhonig
- 250 g Fischstäbchen
- 2 EL Alnatura Bratöl\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

**1. Kartoffeln schälen und kochen:**  
Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit ½ TL Salz in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedeckt aufkochen. 15–20 Min. bei geschlossenem Deckel bissfest garen, dann abgießen.

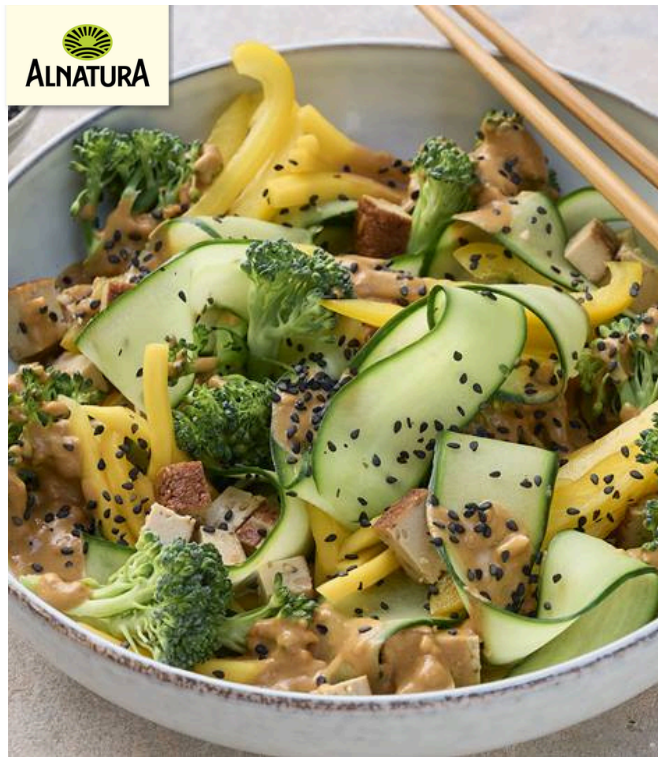
**2. Gurkensalat herstellen:**  
In der Zwischenzeit Dill waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel abzupfen und fein hacken. Gurke waschen und putzen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und die Gurke in feine halbe Ringe schneiden. Schmand, Honig, Dill und ½ TL Salz in einer Schüssel verrühren und die Gurke untermischen.

**3. Fischstäbchen anbraten und servieren:**  
Fischstäbchen nach Packungsanweisung in Bratöl knusprig braten, dann mit Salzkartoffeln und Gurkensalat anrichten.

**TIPP**  
Wer keinen Dill mag, kann den Gurkensalat auch mit Schnittlauch oder Petersilie zubereiten – das schmeckt milder und oft besonders kinderfreundlich.

# Bunter Asia-Salat mit crunchy Erdnussauce

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 2 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Brokkoli
- 2 Gelbe Paprika
- 1 Salatgurke
- ½ Mango
- 1 Zitrone
- 400 g Alnatura Mandel-Nuss-Tofu\*
- 2 EL Schwarzer Sesam
- 6 EL Alnatura Erdnussmus Crunchy\*
- 4 EL Alnatura Sojasauce\*
- 2 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Gemüse und Tofu vorbereiten:

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Gurke waschen, Enden abschneiden und Gurke mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und in feinen Streifen schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tempeh mit einem Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel mit einer Seitenlänge von etwa 1 cm schneiden.

### 2. Sesam rösten:

Schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2 Min. anrösten, bis er duftet und knackt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

### 3. Dressing vorbereiten

Erdnussmus, Sojasauce, Zitronensaft und Pfeffer in einer großen Salatschüssel miteinander verrühren.

### 4. Salat fertigstellen:

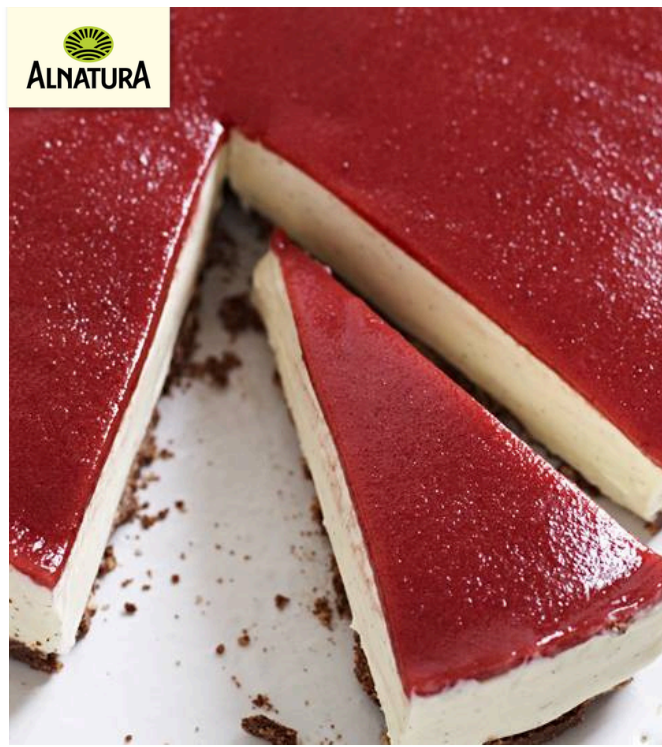
Gemüse, Mango und Tofu zum Dressing in die Schüssel geben und alles sorgfältig miteinander vermengen. Mit geröstetem Sesam garniert servieren.

## TIPP

Brokkoli kann man auch sehr gut roh essen. So bleiben alle Vitamine erhalten und der Salat hat mehr Biss.

# New-York-Erdbeer-Cheesecake

🕒 Vorbereitungszeit: 1 Std. | Zubereitungszeit: 2 Std.



## ZUTATEN - FÜR 1 KUCHEN

- 1 Bourbon-Vanilleschote(n) (2 g)
- 1 Zitrone(n) (150 g)
- 400 g Weiße Schokolade
- 100 g Zartbitter-Schokolade
- 250 g Butterkekse
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt (10 g)
- 500 g Magerquark
- 300 g Crème fraîche
- 6 EL Fruchtaufstrich Erdbeere (120 g)
- 1 Teelöffel Speisestärke (3 g)
- 1 EL Wasser (11 ml)

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale (nur das Gelbe!) mit einer Vierkantreibe fein abreiben.

### 2. Schokolade schmelzen:

Weißer und dunkler Schokolade separat grob hacken und in zwei Metallschüsseln geben. In einem Topf so viel Wasser aufkochen, dass man die Metallschüsseln daraufsetzen kann, ohne dass diese jedoch das Wasser berühren. Schokolade nacheinander unter Rühren über dem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen.

### 3. Boden zubereiten:

Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Die Butterkekse im Mörser grob zerstoßen. Alternativ in einen verschließbaren Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und auf die Arbeitsfläche legen. Die Kekse mithilfe eines Nudelholzes zerbröseln. Keksbrösel und Zimt unter die dunkle Schokolade rühren, die Masse in die Springform geben und glatt verstreichen.

### 4. Quarkmasse zubereiten:

Quark, Crème fraîche, Vanillemark, Zitronenabrieb und geschmolzene weiße Schokolade in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einer glatten Masse verrühren.

### 5. Cheesecake fertigstellen:

Quarkmasse auf den Keksboden geben. Konfitüre in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen. Stärke mit kaltem Wasser verrühren und unter die Konfitüre rühren. Das Ganze aufkochen, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Im Standmixer glatt pürieren. Topping gleichmäßig über die Quarkmasse verteilen. Den fertigen Kuchen für mindestens 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

### 6. Cheesecake servieren:

Zum Servieren herausholen und den Kuchen mit einem schmalen Messer vom Rand der Form lösen. Den Springformrand abnehmen und den Kuchen direkt servieren.