

Moin Family Mealplan



08.06. - 14.06.



MONTAG

Schwedische Fächerkartoffeln
mit Tomaten-Kapern-Hummus
🕒 20 Min.



DIENSTAG

Mildes Hähnchencurry
🕒 40 Min.



MITTWOCH

Mediterrane Gemüse-Burger
🕒 43 Min.



DONNERSTAG

Überbackene Pastapfanne
Tomate-Spinat
🕒 35 Min.



FREITAG

Wassermelonensalat mit Feta
und Oliven
🕒 50 Min.



SAMSTAG

Gefülltes Sommergemüse
🕒 1 Std. 10 Min.



SONNTAG

Pistazieneis
🕒 2 Std. 25 Min.

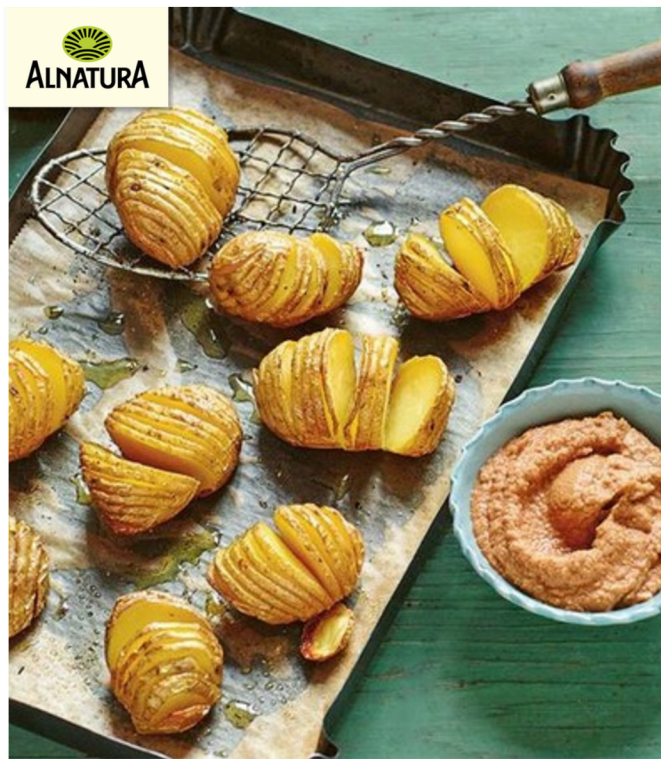
DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



Schwedische Fächerkartoffeln mit Tomaten-Kapern-Hummus

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 500 g vorw. festkochende Kartoffeln
- 3 EL Alnatura Sesamöl*
- 3 EL Gewürzmischung Kartoffeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Alnatura weiße Kichererbsen*
- 45 g Alnatura Kapern*
- 2 EL Alnatura Tomatenmark*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffeln fächernd, würzen und im Backofen backen:

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen und vorsichtig fächerartig fast bis zum Boden einschneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und vorsichtig mit 2 EL Öl und Kartoffelgewürz bestreuen. Für 20 Min. im Ofen (Mitte) backen.

2. Hummus zubereiten:

Währenddessen für den Hummus Knoblauch schälen, halbieren und in ein hohes Gefäß geben. Kichererbsen und Kapern abtropfen lassen – dabei 2 EL vom Kapernwasser auffangen – und zum Knoblauch geben. Tomatenmark, 1 EL Sesamöl und die 2 EL Kapernwasser hinzufügen und zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kartoffeln mit Hummus servieren:

Die fertigen Kartoffeln mit einem Klecks Hummus servieren.

TIPP

Die Fächerkartoffeln sehen besonders beeindruckend aus, sind aber ganz einfach gemacht. Wenn Kinder mitessen, könnt ihr den Hummus etwas milder zubereiten und zunächst weniger Kapern verwenden.

Mildes Hähnchencurry

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



 ALNATURA

ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 245 g Basmatireis
- 1 Zimtstange
- 4 Gewürznelken
- 2 Kardamomkapseln
- 375 ml Wasser
- 1 gestrichener TL Kreuzkümmel
- 4 EL Alnatura Rapsöl*
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer wurzel
- 8 getrocknete Aprikosen
- 50 g Cashewkerne
- 2 gestrichene TL Currypulver
- 2 Dosen Alnatura Tomatenstücke*
- 200 ml Alnatura Kokosmilch*
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Stiele Koriander

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Reis zubereiten:

Basmatireis in einem Sieb waschen. Dann mit der Zimtstange, Nelken und Kardamomkapseln in einen Topf geben, Wasser und Salz hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen. Den Herd auf die niedrigste Stufe schalten und den Reis im geschlossenen Topf 15-20 Minuten quellen lassen.

2. Hähnchen und Sauce zubereiten:

Inzwischen Hähnchenfleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Aprikosen vierteln, Cashewkerne nach Belieben grob hacken. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch von allen Seiten darin in ca. 4 Minuten anbraten, dann sofort aus der Pfanne nehmen. Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel in der Pfanne ca. 3 Minuten andünsten. Cashewkerne und Currypulver ca. 1 Minute mitrösten, dann mit Tomatenstücken und -saft ablöschen. Kokosmilch und Aprikosenstückchen zufügen. Die Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch ebenfalls in die Sauce geben und bei milder Hitze in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

3. Hähnchencurry und Reis anrichten:

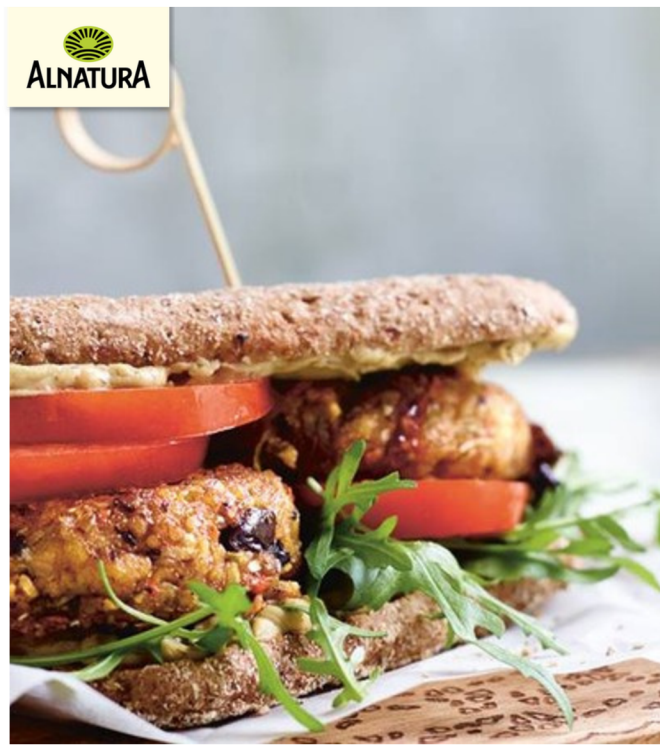
Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Curry auf Tellern verteilen und mit Korianderblättern bestreuen. Zimt, Nelken und evtl. Kardamomkapseln aus dem Reis nehmen, den Reis zum Hähnchencurry servieren.

TIPP

Die Aprikosen sorgen für eine angenehme Süße, die besonders bei Kindern gut ankommt. Wenn kleine Esser mit am Tisch sitzen, könnt ihr beim Currypulver zunächst etwas sparsamer sein und für Erwachsene später nachwürzen. So schmeckt das Curry der ganzen Familie.

Mediterrane Gemüse-Burger

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 23 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Päckchen Vollkornburger Gemüse, Fertigmischung
- 80 g Alnatura getrocknete Tomaten*
- 60 g Kalamon- / Kalamata-Oliven
- 2 ½ EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Bund Rucola
- 2 Tomaten
- 4 Toastbrötchen
- 2 Dosen Senf-Rucola-Pastete

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Masse für die Burger-Patties zubereiten:

Für die Patties die Burgermischung nach Packungsanleitung vorbereiten. Masse ca. 15 Minuten quellen lassen. Dann die getrockneten Tomaten und Oliven abtropfen lassen, fein hacken und unter die Getreidemischung rühren. Diese mit angefeuchteten Händen zu acht kleinen Patties formen.

2. Patties braten:

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Burger darin bei mittlerer Hitze in ca. 8 Minuten knusprig braten, dabei einmal wenden.

3. Burger zusammensetzen:

Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen. Tomaten waschen und ohne Stielansatz in dünne Scheiben schneiden. Brötchen toasten, dann mit Pastete bestreichen. Mit Rucola, jeweils zwei Burger-Patties und den Tomatenscheiben belegen. Nach Belieben mit einem Spieß feststecken.

TIPP

Wenn Kinder mitessen, könnt ihr einen Teil der Patty-Masse vor dem Zugeben von Oliven und getrockneten Tomaten beiseitelegen. So entstehen mildere Burger, die oft besser bei kleinen Essern ankommen.

Überbackene Pastapfanne Tomate-Spinat

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Packung Pastapfanne Tomate & Spinat
- 160 g Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Mozzarella, gerieben
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Pasta und Lachs vorbereiten:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Pastapfanne in einer Auflaufform verteilen. Gefrorene Lachsstücke nebeneinander darauflegen, salzen und pfeffern und in den Ofen geben.

2. Zucchini und Käse ergänzen:

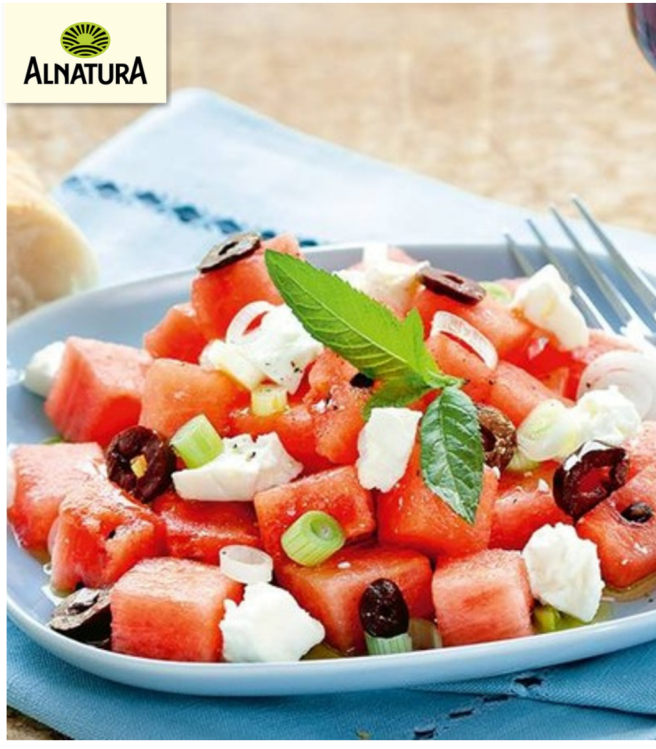
In der Zwischenzeit Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Nach 17 Minuten die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Zucchinischeiben um den Lachs verteilen und alles mit Mozzarella bestreuen. Im Ofen weitere 10 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.

TIPP

Ein paar frische Basilikumblätter sorgen zum Schluss für extra Aroma und Frische. Stellt sie einfach mit auf den Tisch – so kann jede:r selbst entscheiden, wie viel Basilikum auf die Nudelpfanne kommen soll.

Wassermelonensalat mit Feta und Oliven

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Wassermelone
- 4 Stücke Frühlingszwiebeln
- 60 g Kalamon-/ Kalamata-Oliven
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 3 Prisen Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 180 g Feta
- 3 Zweige Pfefferminze

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Das Gemüse vorbereiten:

Die Melone vierteln, entkernen, Fruchtfleisch von der Schale trennen und in 1cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Oliven in feine Scheiben schneiden.

2. Dressing dazu und im Kühlschrank marinieren:

Melonenwürfel mit Frühlingszwiebeln und Olivenringen in eine Schüssel geben und vermengen. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verquirlen, über die Melonen geben und verrühren. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

3. Feta und Minze dazu und servieren:

Den Feta zerbröseln. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Feta und Minzblättchen über den Salat geben und servieren.

TIPP

Statt Minze könnt ihr auch Basilikum verwenden.

Gefülltes Sommergemüse

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Kohlrabi
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 4 Tomaten
- 2 Rote Paprika
- 800 ml Gemüsefond
- 300 g Alnatura Couscous*
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 60 g Alnatura Rosinen*
- 1 rote Chilischote / Peperoni
- 1 Bund Petersilie
- 60 g Pinienkerne
- 5 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Salz
- 7 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüse waschen. Kohlrabi schälen, Aubergine und Zucchini putzen. Jeweils einen Deckel von Tomaten, Kohlrabi und Paprika abschneiden und das Innere mit einem Löffel oder Messer aushöhlen. Auberginen und Zucchini in 10 cm große Stücke schneiden und auf einer Seite ebenfalls aushöhlen.

2. Füllung zubereiten:

Dann 500 ml Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen. Kurkuma und Rosinen unterrühren und alles zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken (Küchenhandschuhe verwenden!). Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Chilischote, Petersilie, Pinienkerne und Olivenöl zum Couscous geben und vermengen. Mit 0,5 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer abschmecken.

3. Gemüse im Ofen garen:

Ausgehöhltes Gemüse mit 0,5 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen. Couscoustmischung einfüllen, Gemüsedeckel wieder aufsetzen und das Gemüse in einen Bräter setzen. 300 ml Gemüsefond angießen und das Gemüse im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten schmoren.

TIPP

Wenn Kinder mitessen, könnt ihr die Chilischote einfach weglassen und für Erwachsene später nachwürzen.

Pistazieneis

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 125 g Pistazienkerne, ungesalzen
- 200 g Schlagsahne
- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 300 ml Pistaziendrink

Zubereitung

1. Eismasse herstellen:

Pistazien von der Schale befreien und mit Pistaziendrink in einem Mixer fein pürieren. In einen Topf geben und mit der Sahne erhitzen, nicht kochen. Eier trennen, Eiweiß einfrieren oder anderweitig verwerten. Eigelb mit Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Die warme Sahnemischung unter das Eigelb rühren, dann alles zurück in den Topf gießen und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren andicken lassen. Die Masse darf nicht über 82 °C erhitzen werden, da das Eigelb sonst gerinnt. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren.

2. In der Eismaschine verarbeiten:

Die Masse komplett auskühlen lassen (am schnellsten geht das in einem Eisbad), dann in eine Eismaschine füllen und nach Herstellerangaben ca. 40 Min. zu Eiscreme verarbeiten. In einen verschließbaren Behälter umfüllen und für 1 Std. ins Gefrierfach geben, sodass das Eis noch etwas fester wird.

TIPP

Für einen intensiveren Pistaziengeschmack könnt Ihr klein gehackte Pistazienkerne nachträglich unter das fertige Eis mischen.