

Moin Family Mealplan

15.06. - 21.06.



MONTAG

Mediterranes Zupfbrot mit
Hackfleisch-Füllung
🕒 5 Std. 40 Min.



DIENTAG

Obstsalat mit Hirse
🕒 40 Min.



MITTWOCH

Gemüsepfanne mit Ei
🕒 40 Min.



DONNERSTAG

Geröstete Radieschen auf
Kichererbsen-Joghurt
🕒 40 Min.



FREITAG

Linsen-Wraps
🕒 4 Std. 27 Min.



SAMSTAG

Zanderfilets mit geraspelter
Rüben-Rohkost
🕒 2 Std. 25 Min.



SONNTAG

Bataviasalat mit Limetten-
Honig-Dressing und
Ringelblumenblüten
🕒 20 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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

Mediterranes Zupfbrot mit Hackfleisch-Füllung

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 5 Std. 10 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Würfel frische Hefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 525 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 90 ml Alnatura Olivenöl*
- 2 ½ TL Salz
- 1 Bund Suppengemüse
- 3 gehäufte EL Alnatura Tomatenmark*
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 500 g Rinderhackfleisch
- 150 g geriebener Mozzarella
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 5 Stiele Basilikum

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Hefeteig und Gemüse vorbereiten:

Hefe mit Wasser in eine Rührschüssel geben und darin auflösen. Mehl, 50 ml Olivenöl und 1,5 TL Salz dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Diesen zu einer Kugel formen und abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen. Inzwischen Suppengrün waschen, putzen, Lauch klein schneiden, Sellerie und Möhre würfeln. Alles in den Blitzhacker geben und fein zerkleinern.

2. Füllung zubereiten:

In einer beschichteten Pfanne 30 ml Olivenöl erhitzen und Suppengrün darin bei hoher Hitze 3 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten. Tomatenmark und italienische Kräuter dazugeben und 1 Minute weiter rösten, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dann das Gemüse mit Hackfleisch und der Hälfte des Mozzarellas mischen und mit 1 TL Salz und dem Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Teig füllen und rollen:

Teigkugel auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz rechteckig auf Backblechgröße ausrollen, dann längs halbieren. Jeweils die Hälfte der Hackfleisch-Gemüse-Masse längs darauf verteilen,

dabei zu den Rändern je 4 cm Platz lassen. Eine Längsseite über das Fleisch schlagen, dann die andere Längsseite darüberlegen und festdrücken, sodass eine Rolle entsteht, die an den Enden offen ist.

4. Teig in der Form gehen lassen:

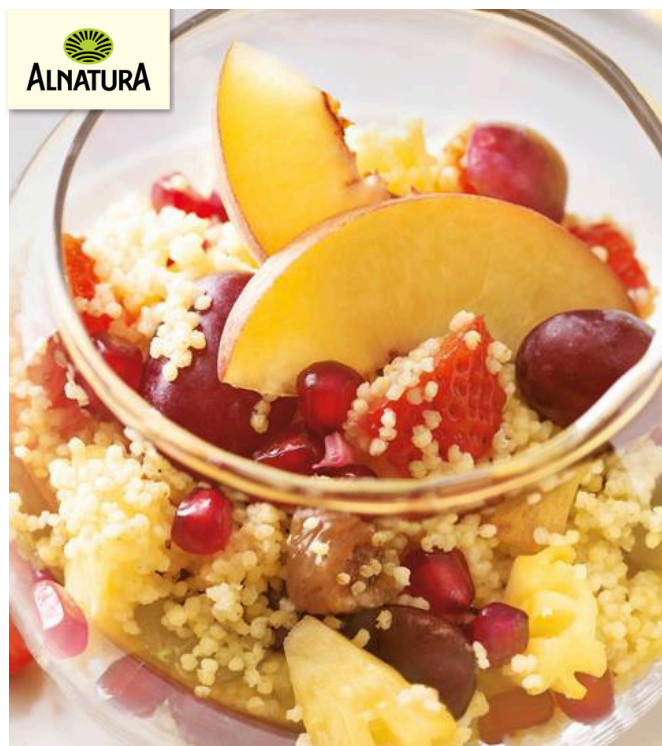
Eine Springform mit dem restlichen Öl ausstreichen. Die Teigrollen in 6-7 cm breite Stücke schneiden, mit der Schnittfläche nach unten mit etwas Abstand in die Springform setzen und 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.

5. Zupfbrot backen:

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den restlichen Käse über die Teigrollen verteilen und in 35-40 Minuten im Ofen (Mitte) goldbraun backen. In der Zwischenzeit Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und über das fertige Zupfbrot streuen.

Obstsalat mit Hirse

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g Alnatura Hirse*
- 300 ml Wasser
- 100 g getrocknete Feigen
- ½ Ananas
- 250 g Erdbeeren
- 250 g rote Weintrauben
- 2 Pfirsiche
- 1 Zitrone
- 1 Granatapfel
- 3 EL Alnatura Ahornsirup*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Hirse kochen:

Hirse in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser heiß abspülen. Dann mit Wasser in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen, bei mittlere Stufe ca. 5 Minuten köcheln und anschließend bei ausgeschalteter Herdplatte 10 Minuten ausquellen lassen. Danach abkühlen lassen.

2. Obst schälen und schneiden:

Feigen in kleine Würfel schneiden. Ananas schälen, harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Erdbeeren und Trauben waschen und halbieren. Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

3. Granatapfel entkernen

Den Granatapfel halbieren. Jede Granatapfelhälfte mit den Kernen nach unten über eine Schüssel halten, dabei mit der Hand etwas zudrücken und mit der anderen Hand mit einem Nudelholz auf die Schale schlagen, so dass die Kerne unten rausfallen. Den Granatapfel in der Hand dabei immer weiter drehen und drücken, bis alle Kerne rausgefallen sind. Ebenso mit der zweiten Hälfte verfahren.

4. Obstsalat anrichten und servieren:

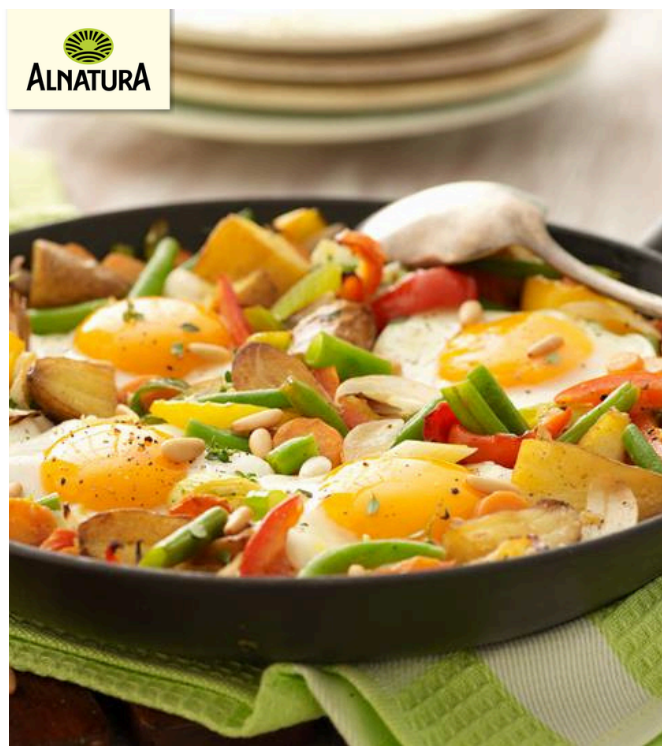
Das geschnittene Obst und die Granatapfelkerne zusammen mit dem Ahornsirup, Zitronenschale und Zitronensaft unter die Hirse mischen und gut verrühren. Auf Schalen verteilen und servieren.

TIPP

Der Salat schmeckt mit unterschiedlichem frischem Obst der Saison.

Gemüsepfanne mit Ei

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 große Zwiebel
- 1 Rote Paprika
- 1 Gelbe Paprika
- 200 g Grüne Bohnen
- 200 g Möhren
- 700 g Kartoffeln
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- 400 ml Hühnerbouillon
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Eier

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Gemüse vorbereiten:

Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Prinzessbohnen putzen, waschen und halbieren. Möhren schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und vierteln.

2. Gemüse garen:

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie Zwiebeln darin mit mittlerer Hitze leicht braun anbraten. Restliches Gemüse zufügen und etwa 5 Minuten andünsten. Geflügelbrühe angießen und mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten garen.

3. Petersilie und Zitrone vorbereiten:

Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

4. Gemüse abschmecken und Eier garen:

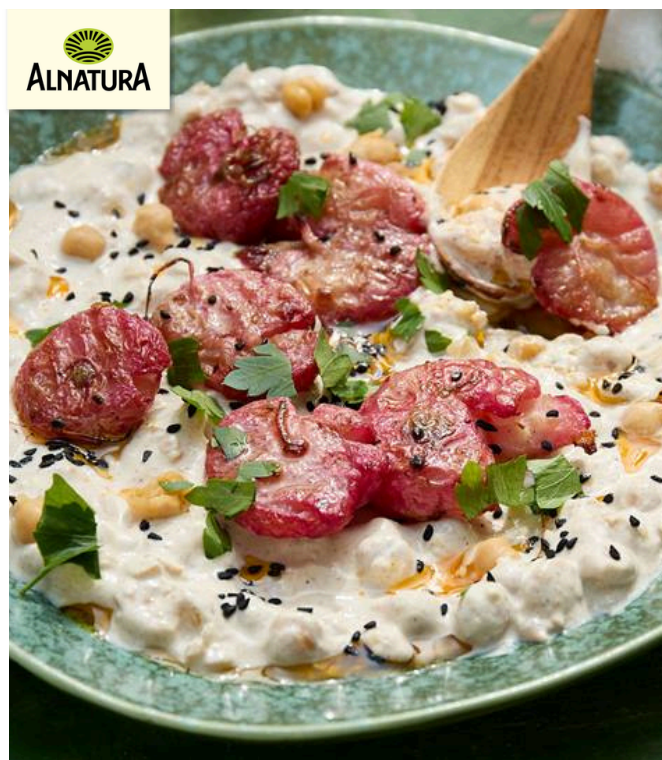
Gemüse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Esslöffel 4 Vertiefungen hineindrücken. Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen und in jeweils eine der Vertiefungen gleiten lassen. Den Deckel auflegen und Eier bei geringer Hitze in etwa 6–8 Minuten stocken lassen. Gemüse mit Petersilie bestreuen und in der Pfanne servieren.

TIPP

Das Gemüse lässt sich ganz nach eurem Geschmack anpassen: Statt Bohnen oder Paprika könnt ihr auch Brokkoli, Erbsen oder Süßkartoffeln verwenden. So könnt ihr das Gericht leicht an die Vorlieben eurer Familie anpassen und immer wieder neu variieren.

Geröstete Radieschen auf Kichererbsen-Joghurt

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Bund Radieschen
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 TL Kreuzkümmel
- 400 g Alnatura Joghurt 3,8 %*
- 2 EL Alnatura Tahin*
- Saft einer halben Zitrone
- 330 g Alnatura Kichererbsen*
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Radieschen rösten:

Radieschen waschen und trocknen, 2 Knoblauchzehen schälen und pressen. In einer Schüssel beides mit 4 EL Olivenöl, Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer mischen, dann auf ein Backblech geben und im Ofen bei 200 °C Umluft 15 Min. backen. Kurz herausnehmen und die Radieschen mit einer Gabel „smashen“, also flach drücken. Erneut im Ofen 15 Min. weiterbacken.

2. Kichererbsen-Joghurt anrühren:

In der Zwischenzeit Joghurt in eine Schüssel geben, 1 Knoblauchzehe schälen und pressen und dazugeben. Tahin, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer untermischen. Kichererbsen abgießen, abspülen, mit einer Gabel leicht zerdrücken und unter den Joghurt mischen. Auf Teller verteilen und die gerösteten Radieschen darauf anrichten.

TIPP

Wer es etwas würziger mag, kann die Radieschen vor dem Servieren mit ein wenig Chiliöl und Schwarzkümmelsamen toppen. Das sorgt für extra Aroma und eine feine Schärfe.

Linsen-Wraps

🕒 Vorbereitungszeit: 2 Min. | Zubereitungszeit: 4 Std. 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- 150 g Rote Linsen
- 340 ml Wasser
- ¾ TL Salz
- 5 TL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Linsen waschen und quellen lassen:

Linsen in ein feines Sieb geben, unter kaltem Wasser gründlich abwaschen und abtropfen lassen. Mit Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und mind. 4 Std. quellen lassen.

2. Wrap-Teig herstellen:

Salz zu den gequollenen Linsen geben und im Hochleistungsmixer 1-2 Min. zu einem glatten, sämigen Teig pürieren. Sollte der Teig noch zu fest sein, esslöffelweise max. 2-3 EL Wasser zugeben und unterrühren. Der Teig darf nicht zu flüssig werden, da er sonst nicht mehr genug Bindung hat.

3. Wraps ausbacken:

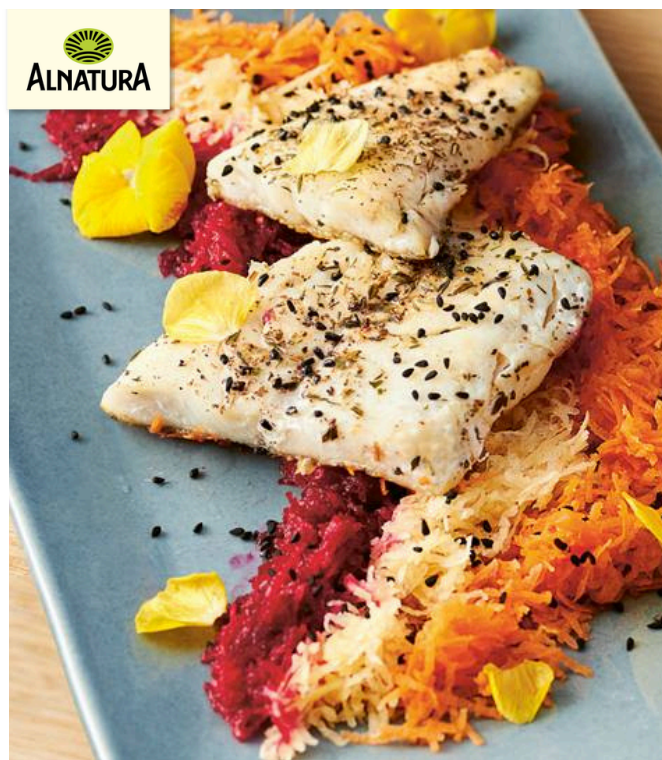
Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und 1,5 TL Öl hineingeben und diese damit ausstreichen, dann eine kleine Schöpfkelle Teig in die Pfannenmitte geben und den Teig in der Pfanne kreisrund verteilen. 3 Min. backen, dann vorsichtig mit einem Pfannenwender umdrehen und weitere 2 Min. fertig backen. Die weiteren Wraps genauso zubereiten. Die Wraps können nach Lust und Laune herzhaft oder gefüllt werden.

TIPP

Statt roter Linsen könnt ihr auch gelbe, braune oder Beluga-Linsen verwenden. Beachtet dabei, dass braune und Beluga-Linsen vor der Zubereitung mindestens 8 Stunden eingeweicht werden sollten.

Zanderfilets mit geraspelter Rüben-Rohkost

🕒 Vorbereitungszeit: 2 Std. 15 Min. | Zubereitungszeit: 10 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Zanderfilett ,tiefgekühlt
- 150 g Mairübchen
- 150 g Möhren
- 100 g Rote Bete
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Walnussöl
- 2 TL Holunderblütensirup
- 2 EL Schwarzkümmel
- 2 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Fisch auftauen, Gemüse vorbereiten:

Tiefgekühlte Filets bei Zimmertemperatur mindestens 2 Std. auftauen, mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Gemüse waschen, äußere Enden entfernen und Rüben mit einer Gemüsereibe oder einer Küchenmaschine fein reiben. Zitrone halbieren und auspressen.

2. Dressing zubereiten, Schwarzkümmel anrösten:

In einem Schälchen Zitronensaft mit Walnussöl und Sirup vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schwarzkümmel in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, beiseitestellen.

3. Fisch anbraten, Salat fertig stellen:

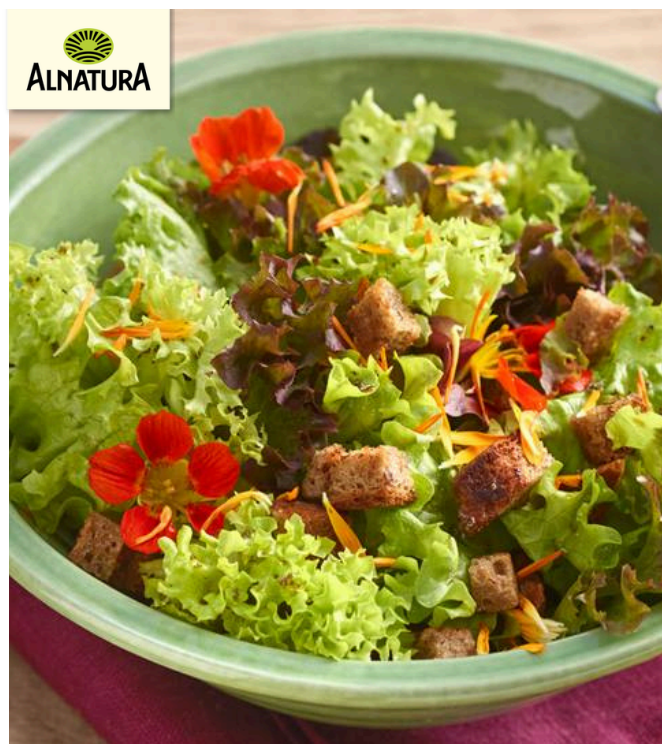
Dieselbe Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten je 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Gemüseraspel mit dem Fisch auf 2 flachen Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Schwarzkümmel garnieren.

TIPP

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

Bataviasalat mit Limetten-Honig-Dressing und Ringelblumenblüten

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 5 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zweig Rosmarin
- 125 g Pflücksalat
- 12 Ringelblumenblüten
- 60 g Roggenvollkornbrot
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- Saft einer Limette
- 3 Prisen Muskatnuss
- 1 TL Salz
- 2 EL Alnatura Blütenhonig*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Rosmarien hacken, Salat waschen, Ringelblumenblüten zupfen:

Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Salat waschen und trocken schütteln. Die Ringelblumenblüten vorsichtig waschen, trocken tupfen und die Blütenblätter abzupfen.

2. Roggenbrot würfeln und rösten:

Roggenbrot ½ cm groß würfeln, mit 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 5–8 Min. kross rösten. Anschließend auskühlen lassen.

3. Dressing verrühren:

Limettensaft mit restlichem Olivenöl, Rosmarin, Muskat, Salz und Honig zu einem Dressing verrühren.

4. Salat anrichten und servieren:

Salat mit dem Dressing vermengen, die Roggen-Croutons darüber geben und mit Blütenblättern bestreut servieren.

TIPP

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