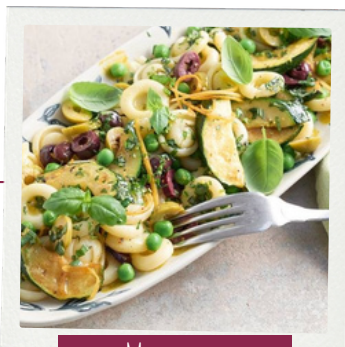


# Moin Family Mealplan

22.06. - 28.06.



MONTAG

Sommersalat mit Pasta, Erbsen  
und Oliven

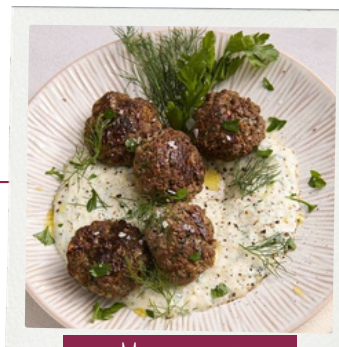
🕒 30 Min.



DIENTAG

Erdbeer-Lassi

🕒 1 Std. 5 Min.



MITTWOCH

Köfte mit Tsatsiki

🕒 45 Min.



DONNERSTAG

Würziges Zupfbrot vom Grill

🕒 3 Std. 50 Min.



FREITAG

Lasagne mit Linsen-Bolognese

🕒 1 Std. 55 Min.



SAMSTAG

Warmer Sprossensalat mit  
Putenbrust

🕒 40 Min.



SONNTAG

Süßer Nudelauf mit  
Haselnuss und Sauerkirschen

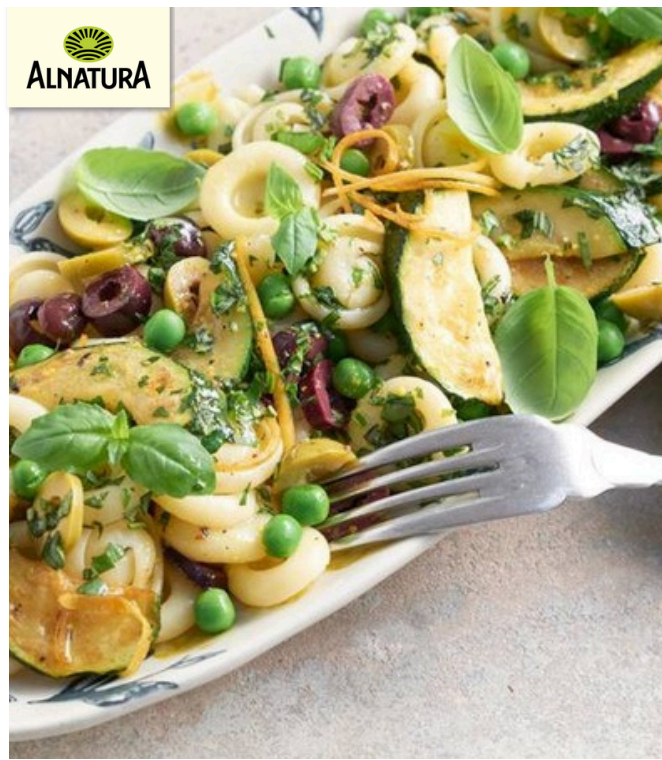
🕒 45 Min.

## DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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

# Sommersalat mit Pasta, Erbsen und Oliven

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



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Erbsen, tiefgeköhlt
- 250 g Volanti
- 1 Prise Salz
- 1 kleine Zucchini
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Zitrone
- 4 EL Alnatura Olivenöl\*
- 60 g Oliven-Mix (ohne Stein) mit Kräutern
- 1 Topf Basilikum
- 1 EL Alnatura Agavendicksaft\*
- 1 TL mittelscharfer Senf (5g)

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. HERbsen vorbereiten und Nudeln zubereiten:

Erbsen in die Salatschüssel geben. Nudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zubereiten, abgießen, sofort zu den Erbsen geben und abkühlen lassen.

### 2. Zucchinischeiben grillen:

Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden, mit ½ TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen. Schale der halben Zitrone hauchdünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Zucchinischeiben in 1 EL Öl und den Zitronenzesten wenden und bei mittlerer Hitze in der Pfanne oder auf dem Grill von jeder Seite 3–4 Min. goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

### 3. Oliven und Kräuter vorbereiten und Salatzutaten vermischen:

Oliven in Scheiben schneiden, Basilikum fein hacken und zusammen mit den Zucchinischeiben zur Nudel-Erbsen-Mischung geben.

### 4. Dressing anrühren:

Halbe Zitrone auspressen. Zitronensaft, Agavendicksaft, Senf und 3 EL Olivenöl mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.

## TIPP

Die Pastasorte Volanti eignet sich besonders gut für dieses Rezept, da ihre raue Oberfläche Saucen und Dressings besonders gut aufnimmt. Alternativ könnt ihr auch andere kleine Pastasorten verwenden. Wenn keine TK-Erbsen zur Hand sind, funktionieren auch Erbsen aus der Dose. Das Dressing lässt sich zudem wunderbar auf Vorrat in einer verschließbaren Flasche zubereiten und passt auch zu vielen anderen Salaten.



# Erdbeer-Lassi

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Erdbeeren
- 250 g Alnatura Joghurt 3,8 %\*
- 2 EL Alnatura Agavendicksaft\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Erdbeeren vorbereiten:

Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen.

### 2. Lassi mischen:

Mit Joghurt und Agavendicksaft in einen Standmixer geben und fein pürieren.

### 3. Servieren:

In 2 Gläser füllen und vor dem Servieren etwa 1 Std. kühl stellen.

## TIPP

Mit ein paar frischen Erdbeerstücken als Topping wird der Erdbeer-Lassi besonders hübsch und bekommt noch eine Extraportion Frische. Kinder haben oft Spaß daran, ihr Glas selbst zu dekorieren.

# Köfte mit Tsatsiki

🕒 Vorbereitungszeit: 45 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Stück Salatgurke
- 6 Zehen Knoblauch
- 400 g Alnatura Joghurt 3,8 %\*
- 1 Bund Dill
- 2 kleine Zwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 640 g Rinderhackfleisch
- 2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL gemahlener Zimt
- 4 TL Salz
- 1 EL Alnatura Olivenöl\*
- ½ EL Essig
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Alnatura Bratöl\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

### 1. Tsatsiki zubereiten:

Für das Tsatsiki Gurke waschen, fein reiben und mit 1 TL Salz bestreuen. 3 Knoblauchzehen schälen, in eine Schüssel pressen und mit 1 EL Olivenöl, ½ EL Essig, 1 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer vermischen. Gurke ausdrücken, zusammen mit Joghurt zum Knoblauch geben und verrühren. Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und dazugeben.

### 2. Köfte formen:

Für die Köfte Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. 3 Knoblauchzehen schälen und pressen. Alles mit Hackfleisch, 3 TL Salz, 3 Prisen Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt verkneten. Zu 20 Kugeln formen und diese etwas flach drücken.

### 3. Köfte braten und servieren:

In einer Pfanne 2 EL Brat- und Backöl erhitzen und die Köfte, bei Bedarf in 2 Portionen, bei mittlerer bis hoher Hitze 10 Min. von beiden Seiten anbraten. Mit Tsatsiki anrichten.

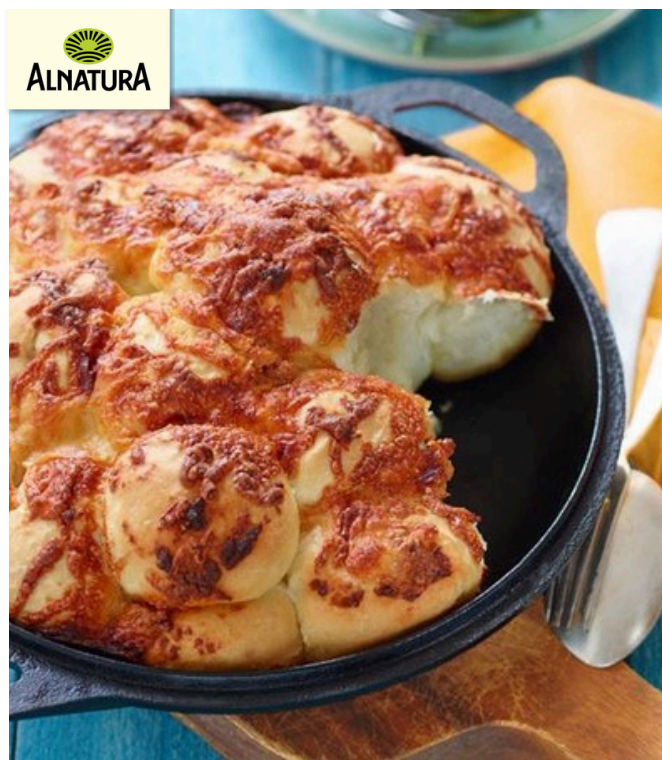
## TIPP

Dazu passt wunderbar Pitabrot. Für eine besonders cremige, klassische Tsatsiki-Variante könnt ihr statt Soja Natur auch Joghurt nach griechischer Art verwenden.



# Würziges Zupfbrot vom Grill

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 3Std. 30 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- ¼ Würfel frische Hefe
- 200 ml Wasser
- 4 EL Alnatura Olivenöl\*
- 350 g Alnatura Weizenmehl Type 405\*
- 1 TL Salz
- ½ Glas Alnatura Streichcreme Toskana\*
- 150 g geriebener Mozzarella

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Teig zubereiten:

Die Hefe in Stücke brechen, in eine Rührschüssel geben und im lauwarmen Wasser auflösen. Dann 3 EL Öl, Mehl und Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes so lange zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis sich dieser vom Schüsselrand löst und nicht mehr klebt. Den Teig abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

### 2. Brotmasse fertigstellen und gehen lassen:

Die Springform mit dem restlichen Olivenöl ausstreichen. Den Teig in Stücke von der Größe eines Tischtennisballs teilen, zu Kugeln formen und nebeneinander und übereinander in die Springform setzen. Die Streichcreme über den Kugeln verteilen und eine weitere Stunde gehen lassen.

### 3. Zupfbrot grillen und servieren:

Den Grill für indirekte Hitze vorbereiten und auf ca. 200°C vorheizen. Den Mozzarella über die Streichcreme zupfen und die Masse 25-30 Minuten im Grill backen, bis der Käse goldbraun und der Teig fertig gebacken ist. Das ist der Fall, wenn kein Teig mehr am Holzstab kleben bleibt (Stäbchenprobe). Dann das Zupfbrot vom Grill nehmen und servieren. Es schmeckt warm und kalt.

## TIPP

Für eine vegane Variante könnt ihr den Mozzarella einfach weglassen. Verrührt die Streichcreme mit 2 EL Olivenöl und bestreicht die Hefebällchen damit – so bleiben sie schön saftig und aromatisch.

# Lasagne mit Linsen-Bolognese

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schalotte
- 75 g Möhren
- 75 g Knollensellerie
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 ½ EL Alnatura Tomatenmark\*
- 150 ml Gemüsebouillon (zubereitet)
- 690 g Alnatura Passata\*
- 100 g Berglinsen
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 45 g Margarine
- 40 g Alnatura Weizenmehl Type 405\*
- 500 ml Haferdrink
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Alnatura Hefeflocken\*
- 2 Prisen Muskatnuss
- 9 Lasagne-Platten

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten:

Knoblauch, Schalotte, Möhre und Sellerie schälen. Knoblauch und Schalotte fein hacken. Die Möhrenenden abschneiden und Möhre sowie Sellerie 0,5 cm groß würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls 0,5 cm groß würfeln.

### 2. Gemüse anbraten:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren- und Selleriestücke darin bei hoher Hitze unter ständigem Rühren 2 Min. scharf anbraten, für 1 Min. Zwiebel und Knoblauch dazugeben, dann das Tomatenmark zufügen und unter ständigem Rühren nochmals 2 Min. anbraten.

### 3. Bolognese kochen:

Mit Gemüsebrühe und Passata ablöschen, die Linsen und Kräuter zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze zunächst 30 Min. garen, zwischendurch umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere 15 Min. sämig einkochen. Dann die Tomatenstücke dazugeben und nochmals 2 Min. köcheln lassen.

### 4. Béchamel kochen:

Inzwischen 40 g Margarine in einem Topf zerlassen, das Mehl unter ständigem Rühren dazugeben, bis eine zähe Masse entsteht. Dann den Haferdrink in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren dazugeben. Mit dem Schneebesen glatt rühren, die Hitze reduzieren und die Sauce offen ca. 8 Min. köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Dann von der Platte nehmen und Salz, Pfeffer, Hefeflocken sowie Muskatnuss einrühren.

### 5. Lasagne in die Form schichten:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (ca. 16 x 24 cm) mit der restlichen Margarine fetten. 3 Lasagneplatten auf den Boden der Form legen, darauf 1/3 der Bolognese verteilen, wieder 3 Lasagneplatten darüber geben, dann 1/3 der Bolognese und die Hälfte der Béchamelsauce darauf glattstreichen. Noch einmal so verfahren, mit der Béchamelsauce abschließen.

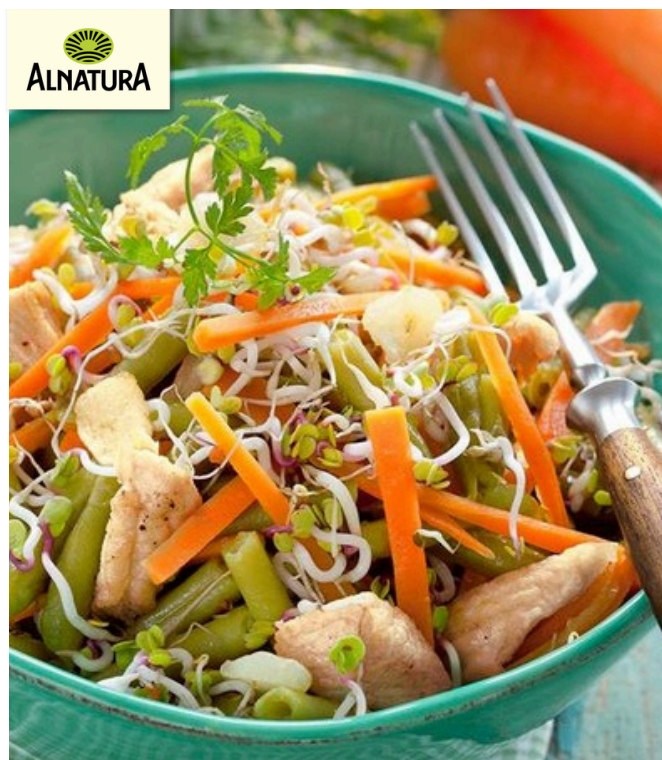
### 6. Lasagne backen und servieren:

Die Lasagne im vorgeheizten Ofen (Mitte) 45-50 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht bräunt und die Lasagneplatten beim Einstechen mit einem scharfen Messer weich sind. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.



# Warmer Sprossensalat mit Putenbrust

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



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Möhren
- 1 Glas Brechbohnen
- 150 g Alfalfasprossen
- 200 g Putenbrustfilets
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 6 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Senf
- 6 EL Wasser
- 1 TL weißer Balsamicoessig

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Gemüse vorbereiten:

Möhren putzen, waschen und in Stifte schneiden. Brechbohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Sprossen in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

### 2. Fleisch braten:

Das Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, dann mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 6 Minuten braten. Gemüse und Sprossen untermischen und alles noch ca. 4 Minuten weitergaren.

### 3. Dressing zubereiten und mit dem Salat mischen:

Für das Dressing den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit dem restlichen Öl, Senf, Wasser, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Salatzutaten damit mischen und den Salat noch ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

## TIPP

Für eine vegetarische Variante könnt ihr das Putenbrustfilet ganz einfach durch Tofu ersetzen. Diesen am besten in Würfel schneiden und goldbraun anbraten – so bekommt er besonders viel Geschmack und eine schöne Konsistenz.

# Süßer Nudelaufbau mit Haselnuss und Sauerkirschen

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



## ZUTATEN - FÜR 6 PORTIONEN

- 1 Glas Sauerkirschen
- 250 g Alnatura Vollkorn-Farfalle\*
- 3 Eier
- 200 g Alnatura Schmand\*
- 250 g Quark 20%
- 1 Päckchen Alnatura Vanille-Puddingpulver\*
- 75 g geröstete und gemahlene Haselnüsse
- 110 g Puderzucker
- 5 g Süßrahmbutter

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Kirschen und Nudeln vorbereiten:

Die Kirschen in ein Sieb abgießen, den Saft dabei auffangen. Die Farfalle in reichlich Zuckerwasser ca. 10 Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen. Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

### 2. Quark-Ei-Masse zubereiten:

Die Eier trennen, das Eiweiß in einen hohen Rührbecher geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes steif schlagen. Eigelbe, Schmand, Quark, Vanillepuddingpulver, gemahlene Haselnüsse und 100 g Puderzucker in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes glatt rühren. Den Eischnee vorsichtig zur Quarkmasse geben und mit einem Spatel unterheben.

### 3. Auflauf in die Form füllen:

Eine Auflaufform mit Butter fetten. Die Nudeln und die abgetropften Kirschen darin gleichmäßig verteilen. Die Eier-Quark-Masse darüber geben, dabei leicht an der Form rütteln, damit sich auch die Zwischenräume mit der Quark-Masse füllen.

### 4. Auflauf backen und servieren:

Den Auflauf für ca. 35 Min. im Ofen (Mitte) backen, bis die Masse vollständig gestockt ist und leicht zu bräunen beginnt. Den Auflauf mit restlichem Puderzucker bestäuben und warm servieren.

## TIPP

Wenn ihr dazu eine Sauce servieren möchtet, nehmt 10 g Vanillepuddingpulver von der Masse ab und rührt es mit 4 EL Kirschsaff glatt. Den restlichen Saft erhitzen, die Mischung einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen, bis die Sauce leicht andickt.