

# Moin Family Mealplan

29.06. - 05.07.

ÜBER  
NACHT  
AUFTAUEN



MONTAG

Gefüllte Forellen mit  
Sommergemüse

🕒 13 Std. 15 Min.



DIENTAG

Marinierter Tofusalat mit  
Paprika und Mango

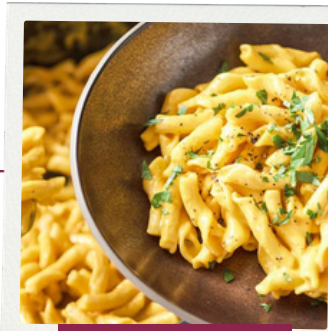
🕒 40 Min.



MITTWOCH

Himbeeren-Baguette-Auflauf  
mit Vanillesauce

🕒 35 Min.



DONNERSTAG

Mac 'n' Cashew

🕒 25 Min.



FREITAG

Curry-Nudelsalat mit gegrilltem  
Hähnchen

🕒 45 Min.



SAMSTAG

Tortellini-Spieße mit Pesto

🕒 32 Min.



SONNTAG

Erdbeerkuchen mit  
Biskuitboden

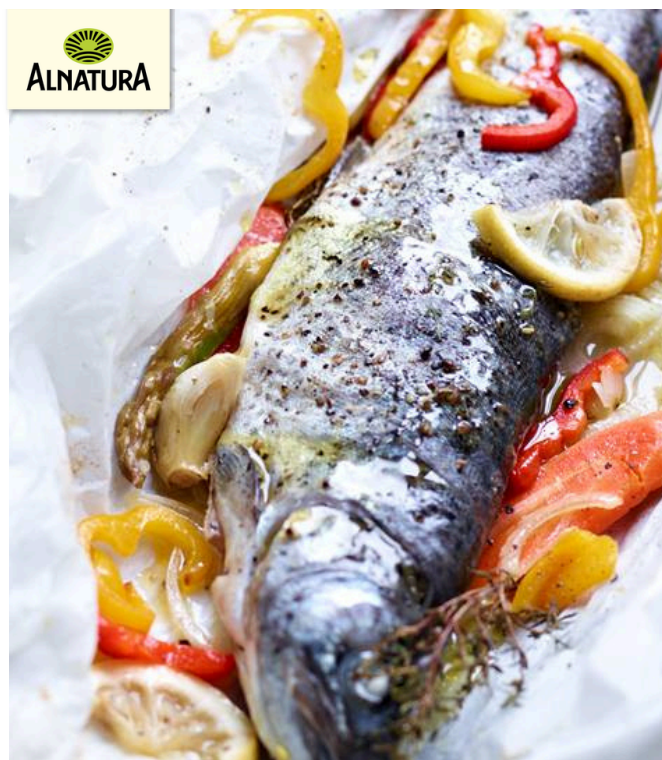
🕒 50 Min.

## DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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

# Gefüllte Forellen mit Sommergemüse

🕒 Vorbereitungszeit: 45 Min. | Zubereitungszeit: 12 Std. 30 Min.



 ALNATURA

## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Forellen
- 1 Bund Grüner Spargel
- 1 Gelbe Paprika
- 1 Rote Paprika
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- 4 Stiele Thymian
- 4 Zehen Knoblauch
- 4 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Fisch auftauen:

Gefrorenen Fisch auf einen Teller geben und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

### 2. Forellen und Gemüse vorbereiten:

Forellen innen und außen waschen und trocken tupfen. Die Flossen mit einer Schere abschneiden. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Die Spargelstangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, Enden abschneiden und Möhren schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Thymianstiele grob zerteilen. Knoblauch schälen.

### 3. Forellen garen:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vier Backpapierbögen bereitlegen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Forellen darauflegen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie und einem Teil des Gemüses füllen. Restliches Gemüse, Zitronenscheiben, Knoblauchzehen und Thymian jeweils rund um den Fisch auf dem Papier verteilen. Die Forellen mit restlichem Öl beträufeln. Das Backpapier über die Forellen zusammenlegen und so zu Päckchen verschließen. Diese nebeneinander auf ein Backblech legen und im Backofen auf der mittleren Schiene 30 Min. garen. Herausnehmen und die Päckchen direkt auf Teller geben und servieren.

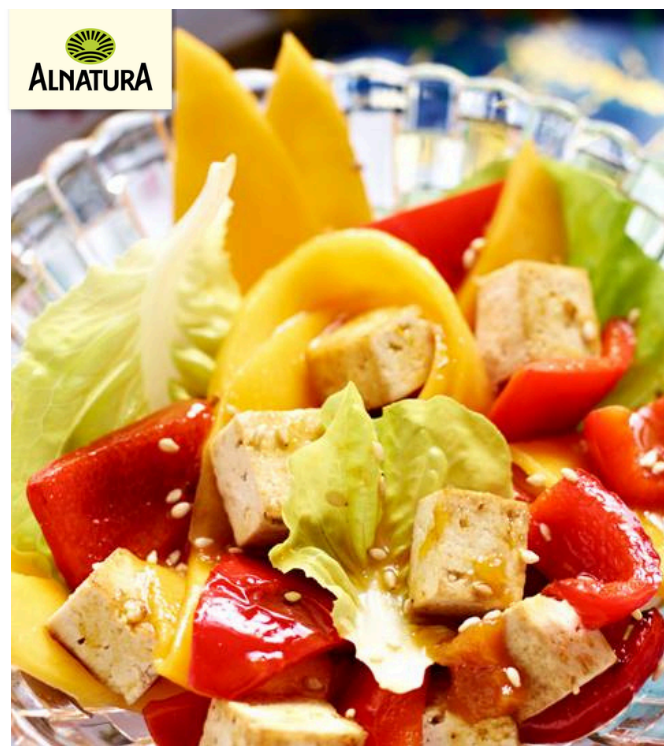
## TIPP

Dazu passen Baguette und ein frischer Salat. Die Gemüsefüllung könnt ihr ganz nach Geschmack variieren – zum Beispiel mit Lauch, Tomaten oder Staudensellerie. So lässt sich der Fisch immer wieder neu abwandeln und an die Vorlieben eurer Familie anpassen.



# Marinierter Tofusalat mit Paprika und Mango

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Packungen Tofu natur
- 1 Mango
- 1 Kopfsalat
- 2 Rote Paprika
- 2 EL Alnatura Bratöl\*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Rohrohrzucker
- 100 ml Gemüsefond
- 3 EL Mangochutney
- 2 EL Alnatura Apfelessig\*
- 1 EL Sesam

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Salatzutaten vorbereiten:

Tofu in Würfel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dann in Streifen schneiden. Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten unter Rühren braten. Dann den Tofu zufügen und alles noch ca. 10 Minuten braten.

### 2. Salat abschmecken und servieren:

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gemüsefond, Chutney, Apfelessig und Sesam zufügen. Pfanne vom Herd nehmen und alles noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Mangostreifen und Kopfsalat mischen und servieren.

## TIPP

Für noch mehr Crunch könnt ihr kurz vor dem Servieren ein paar geröstete Cashewkerne oder Erdnüsse über den Salat streuen. Wer es etwas milder mag, kann die Paprika durch Gurke ersetzen oder einen Teil der Mango extra zum Garnieren zurückbehalten.

# Himbeeren-Baguette-Auflauf mit Vanillesauce

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Baguette
- 10 g Süßrahmbutter
- 1 Päckchen Alnatura Vanille-Puddingpulver\*
- 100 g Schlagsahne
- 2 Eier
- 250 ml Vollmilch
- 20 g Alnatura Rohrohrzucker\*
- 80 g Fruchtaufstrich Himbeere

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

### 1. Baguette vorbereiten:

Das Baguette in 3-4 cm große Stücke schneiden. Die ofenfeste Auflaufform mit der Butter einfetten und die Brotwürfel darin verteilen. Den Grill für indirektes Grillen vorheizen.

### 2. Auflauf backen:

Sahne, Eier und 30 g des Puddingpulvers in eine Schüssel geben und gründlich mit einem Schneebesen verquirlen. Die Masse über die Brotwürfel gießen. Den Fruchtaufstrich mit einem Teelöffel über den Brotaufstrich klecksen und im Grill bei ca. 200°C indirekt 15-20 Minuten grillen, bis die Eier-Masse gestockt und der Auflauf goldbraun gebacken ist.

### 3. Sauce kochen und mit dem Auflauf servieren:

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dazu das restliche Vanillepuddingpulver mit 50 ml der Milch glattrühren. Die restliche Milch mit dem Zucker in einem Topf aufkochen, das angerührte Puddingpulver unter ständigem Rühren zugeben und einmal aufkochen lassen. Den Auflauf auf Teller verteilen und mit der Vanillesauce warm servieren.

## TIPP

Für Abwechslung könnt ihr statt Fruchtaufstrich auch einmal Apfelmus, Birnenkompott oder frische Beeren verwenden. Besonders lecker schmeckt der Auflauf, wenn die Vanillesauce erst direkt am Tisch darübergabegeben wird – so kann jede:r selbst entscheiden, wie viel Sauce auf den Teller kommt.



# Mac'n' Cashew

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Alnatura Bratöl\*
- 1 EL Gemüsebrühe
- 400 ml Wasser
- 150 g Makkaroni
- 3 EL Alnatura Cashewmus\*
- 5 EL Alnatura Hefeflocken\*
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Gemüse vorbereiten und garen:

Kürbis putzen, Kartoffeln und Knoblauch schälen. Alles in kleine Stücke schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit Bratöl 3 Min. anbraten. Gemüsebrühe mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten und damit das Gemüse ablöschen. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

### 2. Pasta kochen:

Nudeln nach Packungsanweisung al dente zubereiten.

### 3. Sauce zubereiten:

Cashewmus, Hefeflocken und Zitronensaft zum gegarten Gemüse geben und mit einem Pürierstab zu einer sämigen Masse pürieren. Falls die Sauce zu fest ist, noch etwas Gemüsebrühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

### 4. Anrichten und servieren:

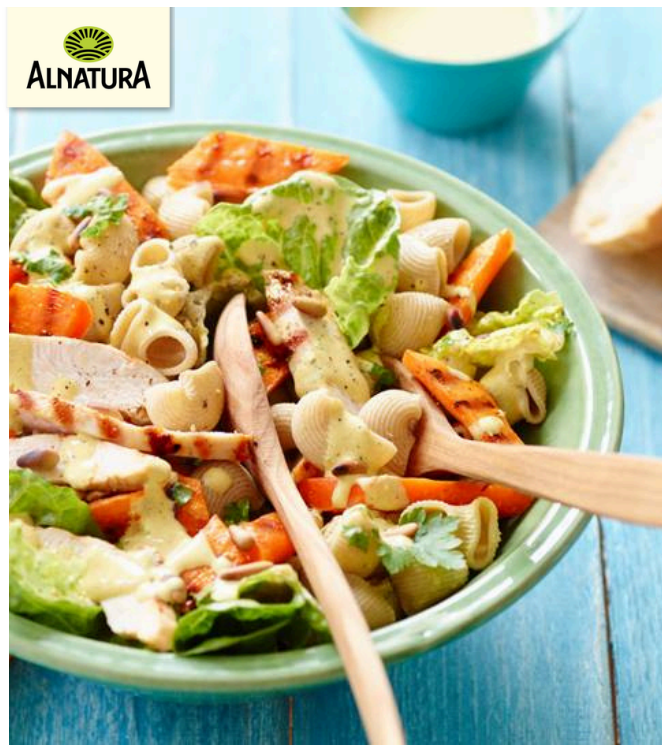
Die Sauce über die Nudeln geben und vorsichtig miteinander vermengen

## TIPP

Wenn ihr eine knusprige Kruste mögt, könnt ihr das Mac 'n' Cashew einfach in eine feuerfeste Form geben und 15 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze überbacken.

# Curry-Nudelsalat mit gegrilltem Hähnchen

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



## ZUTATEN - FÜR 6 PORTIONEN

- ½ Bund Petersilie
- 400 g Möhren
- 1 ½ EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 Salatherzen
- 250 g Vollkorn Pipe Rigate
- ½ TL Salz
- 1 Glas Alnatura Streichcreme Curry-Mango-Papaya\*
- 2 EL Zitronensaft
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 30 g Pinienkerne

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Gemüse vorbereiten:

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Möhren waschen, putzen und je nach Dicke längs halbieren. Die Möhren mit dem Öl in einer Rührschüssel vermengen. Den Salat waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

### 2. Nudeln kochen & Dressing zubereiten:

Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente kochen, in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abschrecken. Streichcreme und Zitronensaft in eine große Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einem Dressing verrühren. Die Nudeln zufügen und gründlich vermischen.

### 3. Hähnchenbrust grillen:

Den Grill für direktes Grillen vorbereiten. Die Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und 2 Min. je Seite bei direkter Hitze grillen. Anschließend 10 Min. bei indirekter Hitze gar ziehen lassen. Gleichzeitig die Möhren bei direkter Hitze rundherum kross anbraten.

### 4. Den Salat mischen:

Die Hähnchenbrust quer in feine Streifen, die Möhren in 2 cm lange Stücke schneiden. Hähnchen, Möhren und Salat unter die Nudeln mischen und mit Pinienkernen und Petersilie bestreut servieren.

## TIPP

Der Nudelsalat lässt sich super vorbereiten und schmeckt auch kalt am nächsten Tag noch lecker. Für Kinder könnt ihr einzelne Zutaten einfach separat servieren – so kann jede:r den Salat nach dem eigenen Geschmack zusammenstellen.



# Tortellini-Spieße mit Pesto

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 17 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Gemüse-Tortellini
- 1 Prise Salz
- 24 Cockailtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 180 g Mozzarella-Minis
- 60 g grünes Pesto
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 3 EL Alnatura Olivenöl\*
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Spieße zubereiten:

Tortellini in reichlich Salzwasser ca. 17 Minuten garen, dann in ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen. Tomaten waschen. Basilikum ebenfalls waschen, dann trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mozzarella-Minis abtropfen lassen. Alles abwechselnd auf 12 Holzspieße stecken.

### 2. Sauce zubereiten:

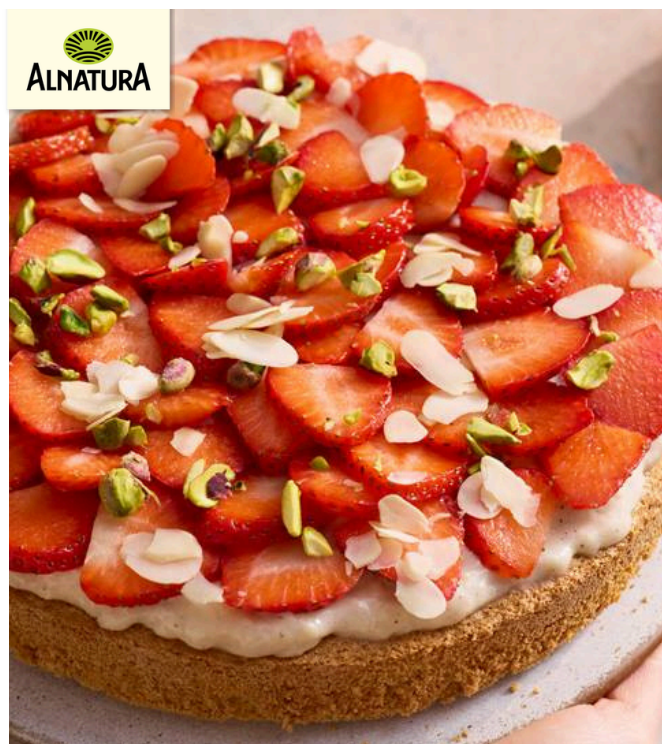
Pesto mit Essig und Olivenöl verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce auf den Spießen verteilen und diese sofort servieren.

## TIPP

Die Spieße eignen sich auch perfekt zum Mitnehmen, zum Beispiel für ein Picknick oder unterwegs. Packt die Sauce einfach separat in ein Schraubglas und gebt sie erst kurz vor dem Essen über die Spieße – so bleiben sie schön frisch.

# Erdbeerkuchen mit Biskuitboden

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



## ZUTATEN - FÜR 12 STÜCK

- 500 g Erdbeeren
- 3 Eier
- 140 g Alnatura Rohrohrzucker\*
- 1 Päckchen Alnatura Vanillezucker\*
- 100 g Alnatura Weizenmehl Type 405\*
- 1 Päckchen Alnatura Vanille-Puddingpulver\*
- 400 ml Vollmilch
- 1 EL Alnatura Rapsöl\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Erdbeeren vorbereiten und Biskuitteig rühren:

Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier, 100 g Zucker und Vanillezucker mit einem Rührgerät mindestens 15 Min. luftig aufschlagen. Mehl darüber sieben und vorsichtig unterheben.

### 2. Biskuit backen und Pudding zubereiten:

Backform mit 1 TL Öl einpinseln. Biskuitteig in die Form füllen, glatt streichen und 25 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und auf ein Kuchengitter stürzen. In der Zwischenzeit Vanillepudding mit 40 g Zucker und Milch nach Packungsanweisung zubereiten. Etwas abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.

### 3. Kuchen belegen und Tortenguss zubereiten:

Den noch warmen Pudding auf dem Biskuit verteilen und die Erdbeeren darauf anrichten.

## TIPP

Für eine schöne Deko könnt ihr den Kuchen mit gehackten Pistazien, frischen Zitronenmelisseblättchen oder gerösteten Mandelstiften verzieren. So bekommt er nicht nur einen tollen Look, sondern auch noch etwas extra Crunch.