

Moin Family Mealplan

06.07. - 12.07.



MONTAG

Süß-salziges Kokos-
Bananen-Granola

🕒 25 Min.



DIENSTAG

Pfannkuchen mit Frischkäse-
Schinken-Füllung

🕒 50 Min.



MITTWOCH

Bunter Blütensalat mit
Süßkartoffelwürfeln und
Erdbeerdressing

🕒 30 Min.



DONNERSTAG

Bunt belegte Pizzabrötchen

🕒 35 Min.



FREITAG

Spaghetti mit Zitronen-Sahne-
Sauce und Gemüse

🕒 25 Min.



SAMSTAG

Eggs Benedict mit
Lachs und Spinat

🕒 50 Min.



SONNTAG

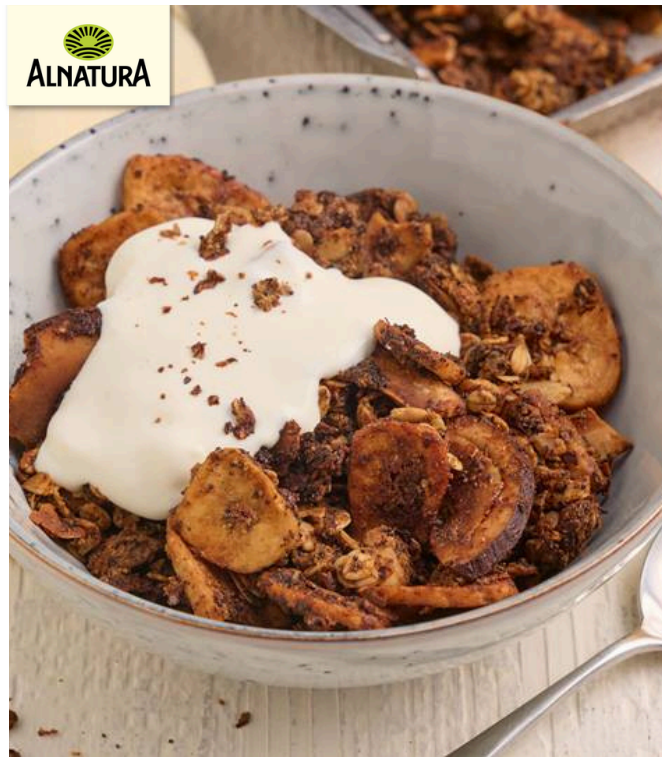
Blitz-Champignon-
Gnocchi aus dem Ofen

🕒 50 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Süß-salziges Kokos-Bananen-Granola

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 1 GLAS

- 75 g Bananenchips
- 50 g Kokosnack, pur
- 2 EL Blaumohn, gedämpft und gemahlen
- 2 EL Alnatura Leinsamen*
- 2 EL Mandel, gehobelt
- 100 g Alnatura Haferflocken Großblatt*
- 3 EL Alnatura Blütenhonig*
- 3 EL Alnatura Tahin Sesammus*
- 2 Prisen Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vermengen:

In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen, anschließend Honig, Tahin und 2 gute Prisen Salz hinzugeben und verkneten.

2. Granola backen:

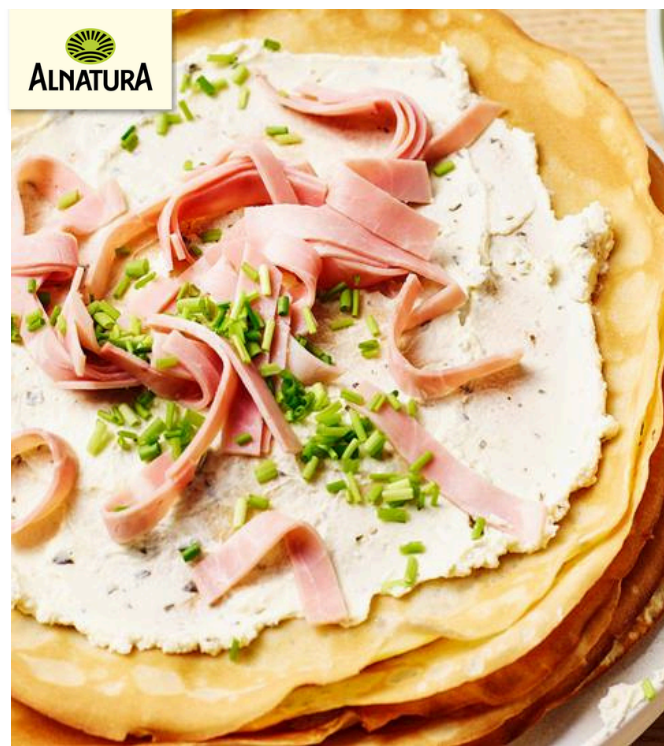
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 170 °C Umluft 20 Min. backen. Nach 10 Min. mit einem Kochlöffel wenden, sodass das Granola von allen Seiten gleichmäßig gebacken wird. Auskühlen lassen und in ein Schraubglas füllen.

TIPP

Ihr könnt die Zutatenliste kreativ erweitern und zum Beispiel noch Kürbiskerne oder Walnüsse hinzufügen. Ganz nach eurem Geschmack.

Pfannkuchen mit Frischkäse-Schinken-Füllung

🕒 Vorbereitungszeit: 35 Min. | Zubereitungszeit: 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Eier
- 250 ml Alnatura Vollmilch*
- 150 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 1 Prise Salz
- 4 TL Süßrahmbutter
- 80 g Hinterschinken, gekocht
- 1 Bund Schnittlauch
- 175 g Alnatura Frischkäse Natur*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Pfannkuchen-Teig zubereiten:

Eier in eine Schüssel aufschlagen. Milch, Mehl und Salz zugeben und mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren. Bei Raumtemperatur 20 Min. quellen lassen.

2. Pfannkuchen ausbacken:

Eine Pfanne erhitzen und 1 TL Butter darin zerlassen. Bei mittlerer Hitze $\frac{1}{4}$ des Teiges mit einer Kelle hineingeben, gleichmäßig verteilen und ca. 1,5 Min. backen, bis die Oberfläche fast vollständig abgetrocknet ist. Dann mit einem Pfannenwender wenden und in circa 2 Min. fertig backen. Auf gleiche Weise die restlichen Pfannkuchen ausbacken.

3. Frischkäse-Schinken-Füllung:

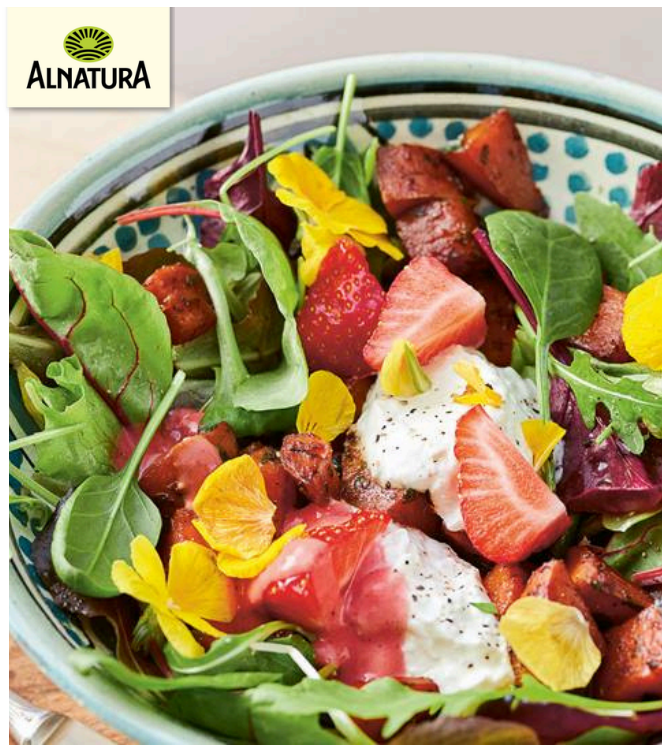
Schinken in dünne Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Jeden Pfannkuchen mit $\frac{1}{4}$ des Frischkäses bestreichen, $\frac{1}{4}$ der Schinkenstreifen darüber verteilen und mit $\frac{1}{4}$ der Schnittlauchröllchen bestreuen. Pfannkuchen zusammenklappen und servieren.

TIPP

Die fertigen Pfannkuchen im vorgeheizten Backofen bei 100 °C zwischen 2 Tellern warm halten, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.

Bunter Blütensalat mit Süßkartoffelwürfeln und Erdbeerdressing

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Blüten-Salat-Mischung
- 120 g Erdbeeren
- 300 g Süßkartoffeln
- 2 EL Tamari
- 1 EL gemischte Kräuter, tiefgekühlt
- 1 TL Tafelmeerrettich
- 200 g Alnatura körniger Frischkäse*
- 1 TL Alnatura Olivenöl*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 ml Wasser

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Erdbeeren und Süßkartoffeln vorbereiten:

Salat und Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. Strunk der Erdbeeren entfernen, 2 Erdbeeren vierteln und zum Garnieren beiseitelegen. Süßkartoffel waschen, Schalenfehler entfernen und würfeln.

2. Süßkartoffeln anbraten:

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Süßkartoffelwürfel bei voller Hitze anbraten. Nach 2–3 Min. mit Tamari-Sojasauce und 100 ml Wasser ablöschen und auf halber Hitze einkochen lassen. Gelegentlich umrühren. Nach 10 Min. erneut mit 100 ml Wasser ablöschen, 5 Min. reduzieren. Gartenkräuter unterrühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte ruhen lassen.

3. Dressing zubereiten, Salat anrichten:

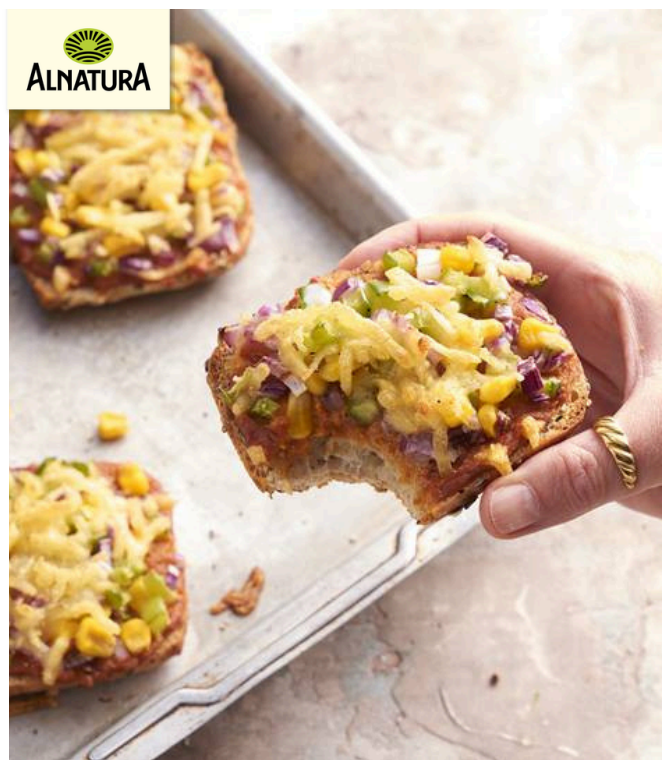
Für das Dressing Erdbeeren mit Meerrettich, 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einem Mixer glatt pürieren. Salat auf 2 Teller verteilen, Süßkartoffelwürfel darübergeben, mit einem Esslöffel je 2 Frischkäse-Nocken darauf anrichten, alles mit Dressing beträufeln und mit Erdbeervierteln garnieren.

TIPP

Wenn Kinder mitessen, könnt ihr den Meerrettich im Dressing zunächst weglassen oder nur sparsam verwenden und bei Bedarf am Tisch für Erwachsene ergänzen. So bleibt das Erdbeerdressing angenehm mild und fruchtig.

Bunt belegte Pizzabrötchen

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



ZUTATEN - FÜR 6 STÜCK

- 3 Alnatura Körnerbrötchen, tiefgekühlt*
- ½ Grüne Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 EL Alnatura Mais*
- 125 g Alnatura Gemüseaufstrich Paprika-Cashew*
- 60 g geriebene vegane Käsealternative
- ½ TL Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Brötchen aus dem Tiefkühlfach nehmen und 15 Min. antauen lassen. Währenddessen Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in eine Schale geben und mit Mais, ½ TL Salz und 3 Prisen Pfeffer vermengen. Die Streichcreme in eine weitere Schale geben und mit 4 EL des Abtropfwassers vom Mais glatt verrühren.

2. Brötchen belegen und backen:

Brötchen halbieren und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben. Erst die Streichcreme, dann die Gemüsemischung, anschließend die Käsealternative auf den Hälften verteilen und 15 Min. bei 220 °C Umluft im Ofen backen, anschließend mind. 10 Min. abkühlen lassen.

TIPP

Für eine vegetarische Variante passt geriebener Emmentaler statt der pflanzlichen Alternative wunderbar zu den Bistro-Brötchen.

Spaghetti mit Zitronen-Sahne-Sauce und Gemüse

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Möhren
- 1 Gelbe Paprika
- 200 g Steinchampignons
- 2 Zitronen
- 2 EL Süßrahmbutter
- 200 g Schlagsahne
- 500 g Alnatura Spaghetti*
- 3 EL Alnatura Sonnenblumenkerne
- ½ gestrichener TL Salz
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Möhren schälen und putzen, Paprika waschen und putzen. Beides in feine Streifen schneiden. Champignons ebenfalls putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitronen heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2. Sauce ansetzen:

Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Anschließend mit Sahne aufgießen und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

3. Nudeln kochen und Sauce fertigstellen:

In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aromatisch zu duften beginnen. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Zitronensaft und die geriebene Schale zur Gemüsesauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Nudeln mit Sauce anrichten und servieren:

Spaghetti abgießen und sofort mit der Sauce mischen. Mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

TIPP

Für noch mehr Frische könnt ihr kurz vor dem Servieren etwas fein gehackte Petersilie oder Basilikum über die Spaghetti streuen.

Eggs Benedict mit Lachs und Spinat

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 50 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 11 Eier
- 200 g Butter
- Saft einer ½ Zitrone
- 300 g Ciabatta-Brötchen
- 200 g Babyspinat
- 150 g geräucherter Lachs
- 4 Prisen Salz
- 1 Prise schwarze Pfefferkörner

Zubereitung

1. Sauce Hollandaise vorbereiten:

Für die Sauce Hollandaise 3 Eier trennen, Eiweiß einfrieren oder anderweitig verwenden. 180 g Butter schmelzen. Eigelb mit 1 EL kaltem Wasser über einem Wasserbad aufschlagen, bis es dickflüssig wird. Butter nach und nach unter ständigem Rühren dazugießen. Mit Zitronensaft und jeweils 4 Prisen Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Eier pochieren:

In einem hohen Topf Wasser zum Kochen bringen, dann die Temperatur herunterdrehen, sodass es nur noch leicht köchelt. 30 ml Essig und 1 TL Salz ins Wasser geben. 1 Ei in ein feines Sieb aufschlagen und kurz abtropfen lassen, dann ins Wasser gleiten lassen und 2,5 Min. darin pochieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier ablegen. Auf diese Weise nacheinander alle 8 Eier zubereiten.

3. Brötchen aufbacken und Spinat zubereiten:

Ciabattine nach Packungsanweisung im Ofen aufbacken. Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie leicht braun wird, dann den Spinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit jeweils 3 Prisen Salz und Pfeffer würzen.

4. Anrichten:

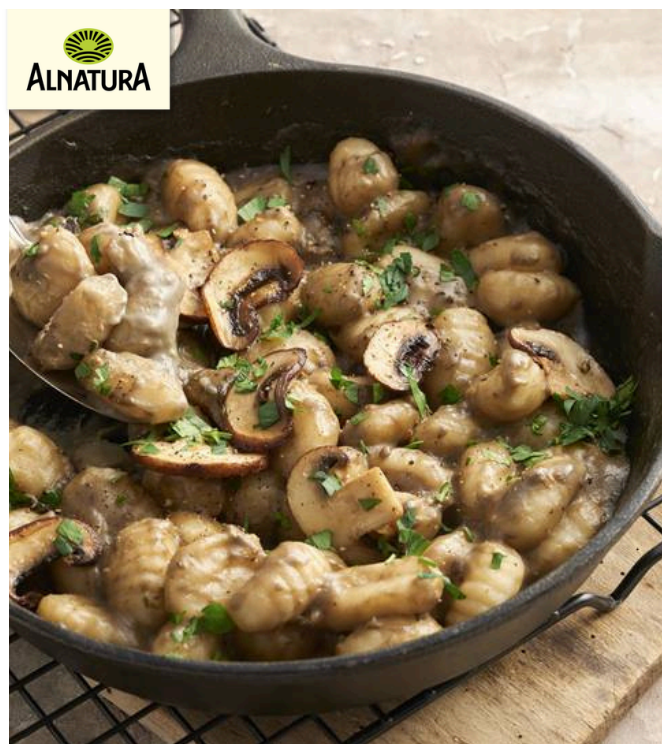
Ciabattine quer durchschneiden und die Hälften noch einmal kurz tosten. Auf 4 Teller geben, Lachs und Spinat gleichmäßig auf den Hälften verteilen. Je 1 pochiertes Ei daraufgeben und mit Sauce Hollandaise garnieren.

TIPP

Der US-Frühstücksklassiker Eggs Benedict wird traditionell mit gekochtem Schinken serviert – unsere Variante mit Lachs und Spinat bringt raffinierte Frische in Spiel.

Blitz-Champignon-Gnocchi aus dem Ofen

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



ZUTATEN - FÜR 12 STÜCK

- 125 g Champignon-Pastete
- 400 g Gnocchi
- 100 ml Hafercreme Cuisine
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Zutaten in die Auflaufform geben:

Pastete in die Mitte einer Auflaufform geben. Gnocchi darum herum verteilen, Hafer-Cuisine darübergeben.

2. Backen und servieren:

Bei 200 °C Umluft 10 Min. im Ofen backen. Herausnehmen, mit 2 Prisen Salz und Pfeffer abschmecken, noch in der Form die Gnocchi mit der Sauce vermengen und servieren.

TIPP

Für noch mehr Frische könnt ihr 150 g frische Champignons in Scheiben schneiden und mit in die Auflaufform geben. Nach dem Backen alles gut vermengen und mit etwas gezupfter Petersilie bestreuen – das sorgt für ein besonders aromatisches Ergebnis.