

Moin Family Mealplan



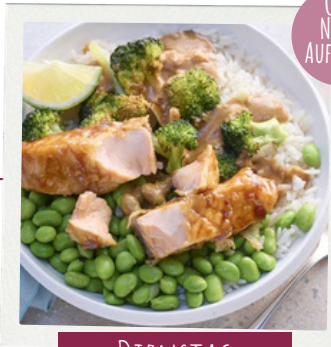
13.07. - 19.07.



MONTAG

Herzhafter grüne Protein-Pancakes mit Kräuterquark

🕒 25 Min.



DIENTAG

Sommer-Bowl mit knusprigem Lachs

🕒 13 Std. 20 Min.

ÜBER
NACHT
AUFTAUEN



MITTWOCH

One-Pan Spinatlasagne

🕒 50 Min.



DONNERSTAG

Gefüllte Tacos

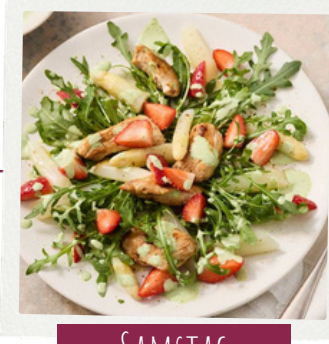
🕒 1 Std. 10 Min.



FREITAG

Überbackener Chicorée mit Schinken

🕒 55 Min.



SAMSTAG

Erdbeer-Spargel-Salat mit Putenbruststreifen

🕒 40 Min.



SONNTAG

Dattel-Walnuss-Pesto mit Ricotta und Leinöl

🕒 10 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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



Herzhaft-grüne Protein-Pancakes mit Kräuterquark

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



ZUTATEN - FÜR 10 STÜCK

- 10 g Petersilie
- 50 g Blattspinat, tiefgekühlt
- 3 Eier
- 6 EL Magerquark
- 3 EL Proteinpulver
- 3 EL gepuffter Quinoa
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Alnatura Bratöl*
- 1 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Pancake-Masse zubereiten:

Petersilie waschen, fein hacken und beiseitestellen. Frischen Spinat waschen, Tiefkühlspinat kurz antauen lassen. Zusammen mit Eiern, 2 EL Quark und Proteinpulver in einen Standmixer geben und auf niedriger Stufe verquirlen. Quinoa hinzugeben und kräftig salzen und pfeffern.

2. Pancakes portionieren und in einer Pfanne ausbacken:

In einer großen Pfanne 2 EL Bratöl erhitzen. Bei $\frac{3}{4}$ Hitze 3–4 Portionen Teig hineingeben (Durchmesser der Pancakes circa 7 cm). Auf beiden Seiten jeweils 2 Min. backen, bis sich die Küchlein goldbraun färben. Pancakes nacheinander in 3 Durchgängen ausbacken, dabei nach Bedarf etwas Bratöl nachgießen, damit die Küchlein nicht an der Pfanne kleben.

3. Kräuterquark zusammenrühren:

In einem Schälchen den übrigen Quark mit Petersilie, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

4. Pancakes mit Kräuterquark servieren:

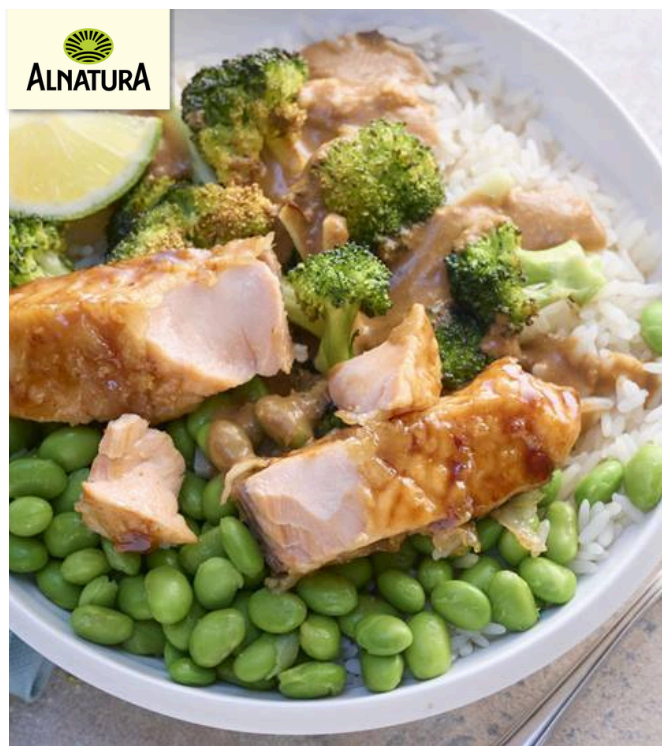
Die fertigen Pancakes mit dem Kräuterquark garnieren und genießen.

TIPP

Statt der gepufften Quinoa eignet sich auch gekochte Quinoa vom Vortag super – so kann übriggebliebenes elegant verwertet werden.

Sommer-Bowl mit knusprigem Lachs

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 12 Std. 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Packungen Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 2 EL Alnatura Sesamöl*
- 1 EL Speisestärke
- 300 g Brokkoli
- 125 g Langkornreis
- 100 g Edamame-Schote, tiefgekühlt
- 200 ml Erdnuss-Sauce
- 100 ml Teriyakisauce

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Lachs vorbereiten:

Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Filets am nächsten Tag unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Öl und Stärke jeweils in einen tiefen Teller geben. Die Filets zunächst in Öl, dann in Stärke wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

2. Brokkoli vorbereiten und beides im Ofen backen:

Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen, Strunk in feine Streifen schneiden und beides im Öl, das im Teller verblieben ist, schwenken. Lachs bei 200 °C Umluft 20 Min. knusprig backen; nach der Hälfte der Backzeit Brokkoli neben den Lachs auf das Backblech geben und mitgaren.

3. Reis kochen:

Inzwischen Reis waschen und in einem Reiskocher oder Topf nach Packungsanweisung kochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Edamame dazugeben.

4. Anrichten:

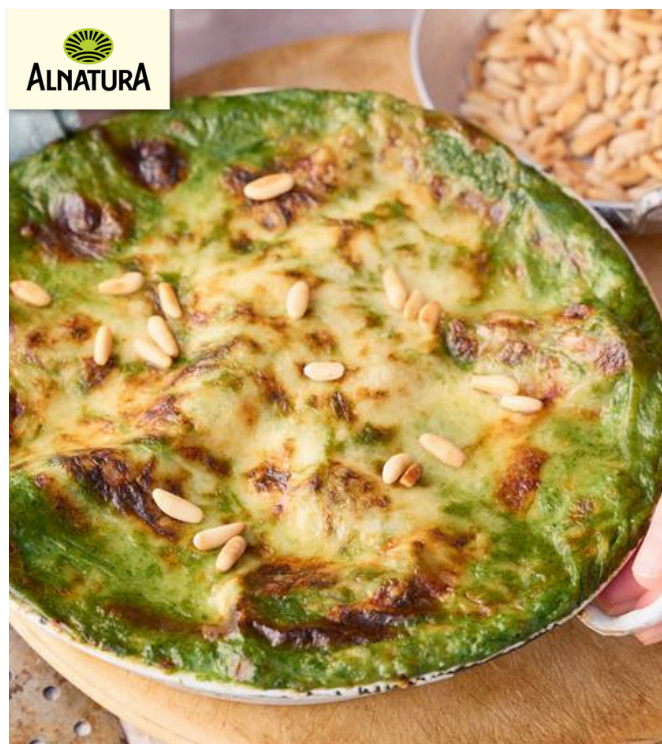
Erdnuss-Sauce kurz in einem Topf erwärmen. Den Edamame-Reis in 2 Schalen verteilen und die Sauce darübergeben. Den knusprigen Lachs vom Blech nehmen und in Würfel schneiden. In der Teriyakisauce wenden und mit Brokkoli auf dem Reis anrichten.

TIPP

Für eine besonders bunte Bowl könnt ihr zusätzlich Gurkensticks, Möhrenraspel oder Avocadoscheiben dazu servieren. So kann sich jeder die Bowl nach dem eigenen Geschmack zusammenstellen.

One-Pan Spinatlasagne

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 große Schalotten
- 3 Zehen Knoblauch
- 4 EL Sauerrahmbutter
- 4 EL Alnatura Weizenmehl Type 550*
- 1 l Vollmilch
- 300 g Blattspinat
- 2 Prisen gemahlene Muskatnuss
- 250 g Ricotta
- 100 g geriebener Gouda
- 150 g Lasagne-Platten
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Sauce vorbereiten:

Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin 3 Min. bei mittlerer Hitze glasieren. Mehl hinzufügen und 3 Min. anschwitzen, dabei umrühren. Nach und nach Milch dazugeben, dabei weiter rühren, bis eine homogene Sauce entsteht. Spinat hinzufügen und darin zusammenfallen lassen. Anschließend alles kurz mit einem Pürierstab zerkleinern und weiter rühren, bis die Sauce andickt. Muskatnuss, Pfeffer und etwas Salz hinzufügen und abschmecken. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

2. Lasagne schichten und backen:

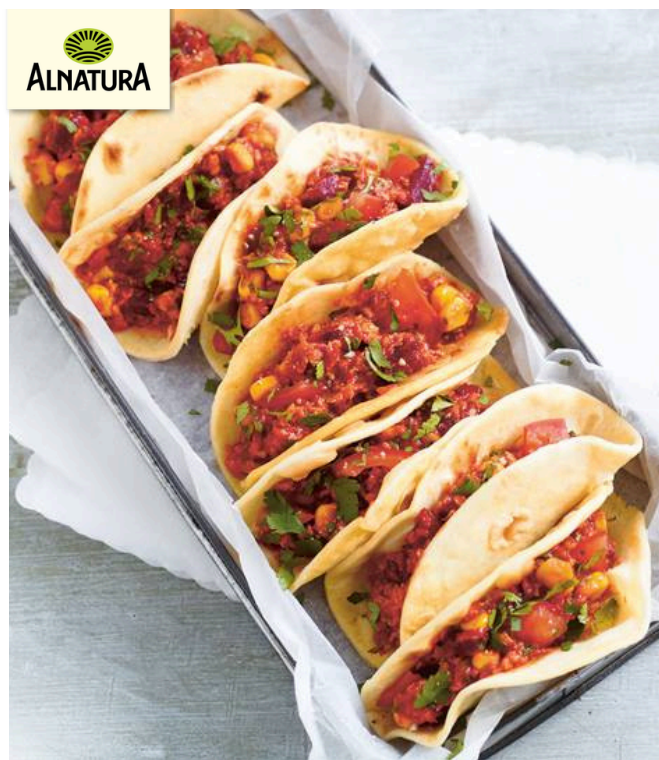
¾ der Sauce mit einer Schöpfkelle entnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Auf das verbliebene Viertel etwas Ricotta, geriebenen Gouda und abschließend Lasagneplatten schichten (diese ggf. formgerecht zerbrechen). Dann wieder mit der Sauce starten und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Gouda und Sauce abschließen und die Lasagne 25 Min. im Ofen backen.

TIPP

Geröstete Pekannüsse oder Pinienkerne als Topping passen geschmacklich sehr gut dazu und geben zusätzlich etwas Crunch. Statt des frischen Spinats können Sie auch 450 g tiefgekühlten Alnatura Blattspinat* verwenden – diesen schonend im Kühlschrank auftauen lassen, ausdrücken und anschließend wie den frischen Spinat weiterverwenden.

Gefüllte Tacos

🕒 Vorbereitungszeit: 40 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 205 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 1 TL Salz
- 7 EL Alnatura Olivenöl*
- 5 EL Wasser
- 1 Packung feine Sojaschnetzel
- 1 Zwiebel
- 3 EL Alnatura rote Bete, Konserve*
- 4 EL Alnatura Mais, Konserve*
- 2 Tomaten
- 1 Bund Koriander
- 5 EL Tomatensauce Klassik
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Alnatura Streichcreme Paprika-Chili*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig für die Tacos zubereiten:

200 g Mehl, ½ TL Salz, 4 EL Olivenöl und Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem sauberen Küchentuch zudecken und 30 Min. ruhen lassen.

2. Füllung vorbereiten:

Inzwischen Sojaschnetzel nach Packungsanleitung einweichen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Mais ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

3. Füllung zubereiten:

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Sojaschnetzel sowie Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten. Tomatensauce hinzugeben und erwärmen. Mais und Rote-Beete-Stücke unterrühren. Mit restlichem Salz und Pfeffer würzen.

4. Teig weiterverarbeiten:

Den Teig in acht gleich große Teile teilen. Dazu den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle (etwa 5 cm Durchmesser) formen. Diese halbieren und die Hälften ebenfalls teilen. Nun diese Teile ein letztes Mal halbieren, so bekommt man acht gleich große Teiglinge. Diese zu Kugeln formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen.

5. Tacos backen:

Jeweils etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Tacos nach und nach von jeder Seite bei mittlerer Hitze 2 Min. backen. Die warmen Fladen direkt in ein feuchtes Küchentuch einschlagen.

6. Tacos fertigstellen:

Die Tacos mit jeweils einem Teelöffel Creme bestreichen und je zwei Esslöffel Sojaschnetzel-Mischung in die Mitte setzen. Mit Tomatenwürfeln und gehacktem Koriandergrün bestreuen, zusammenfallen und servieren.

Überbackener Chicorée mit Schinken

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Chicorée
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Süßrahmbutter
- 100 g Gruyère
- 200 g Hinterschinken gekocht
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL Alnatura Dinkelmehl Type 630*
- 1 l Wasser
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Chicorée kochen:

Chicorée waschen, äußere Blätter gegebenenfalls entfernen und mit einem kleinen Messer den Strunk an der Unterseite kegelförmig rausschneiden, ohne dass der Chicorée zerfällt. Rundum mit Zitronensaft einreiben. In einem Topf aus 1 l Wasser und 2 EL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten, Butter und 1 TL Zucker sowie Chicorée hinzufügen, aufkochen lassen und 20 Min. mit Deckel bei niedriger Hitze köcheln lassen.

2. Mit Schinken umwickeln und gratinieren:

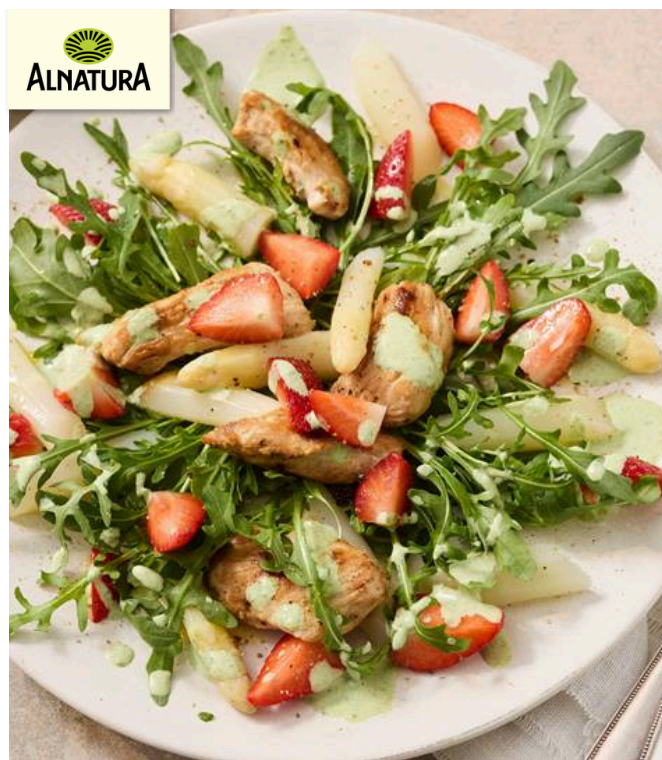
Gruyère fein reiben. Chicorée aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen. Jeden Chicorée mit 2 Scheiben Schinken umwickeln und in eine Auflaufform legen. Sahne mit Mehl, etwas Salz und Pfeffer und 2/3 des Käses verrühren und über den Chicorée gießen. Den restlichen Käse darüberstreuen. Im Ofen bei 200 °C Umluft 25 Min. backen.

TIPP

Dazu passen Salzkartoffeln oder ein knuspriges Baguette, um die cremige Sauce aufzunehmen. Wer den Chicorée etwas milder mag, kann ihn nach dem Kochen kurz abtropfen lassen und leicht ausdrücken – so wird der bittere Geschmack etwas reduziert.

Erdbeer-Spargel-Salat mit Putenbruststreifen

🕒 Vorbereitungszeit: 40 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 800 g Weißer Spargel
- 760 g Putenbrustfilet
- 350 g Erdbeere
- 100 g Rucola
- ½ Bund Basilikum
- 100 ml Mayonnaise
- 100 g Alnatura Sahnejoghurt griechische Art*
- Saft ½ Zitrone
- 1 TL Salz
- 4 EL Alnatura Bratöl*
- 12 Prisen schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Salz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Spargel zubereiten:

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Schräg in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen, bis die Stangen weich sind, aber noch Biss haben. Die Kochzeit ist abhängig von der Dicke der Stangen.

2. Restliche Zutaten vorbereiten:

Putenbruststreifen in einer Pfanne bei hoher Hitze 6 Min. in 4 EL Öl rundum goldbraun anbraten. Mit 1 TL Salz und 8 Prisen frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Erdbeeren waschen und vierteln. Rucola waschen und trocken schleudern. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen und auf Teller verteilen.

3. Dressing anrühren und Salat anrichten:

Basilikum waschen und trocknen, Blätter abzupfen und mit Mayonnaise fein pürieren. Joghurt, Zitronensaft, ½ TL Salz und 4 Prisen frisch gemahlenen Pfeffer unterrühren. Das Dressing über den Salat träufeln.

TIPP

Wenn Kinder mitessen, könnt ihr die einzelnen Zutaten auch separat auf den Tisch stellen. So kann sich jede:r den Salat nach dem eigenen Geschmack zusammenstellen – und das Probieren neuer Zutaten fällt oft leichter.

Dattel-Walnuss-Pesto mit Ricotta und Leinöl

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 1 GLAS

- 50 g Walnusskerne
- 3 Zehen Knoblauch
- 100 g Ricotta
- 100 g Datteln
- 8 EL Alnatura Leinöl*
- 1 TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anrösten, bis sie zu duften beginnen und sich leicht braun färben. Zum Abkühlen beiseitestellen. Knoblauch schälen, Ricotta würfeln.

2. Zutaten pürieren:

Nüsse, Knoblauch, Ricotta, Datteln und Leinöl in einen Standmixer geben. Mit 1 TL Salz und ¼ TL Pfeffer würzen und alles miteinander glatt pürieren. Bei Bedarf (je nach Leistungsfähigkeit des Mixers) esslöffelweise noch etwas Öl oder Wasser dazugeben. In ein steriles Gefäß füllen.

TIPP

Mit etwas Öl bedeckt ist das Pesto im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar. Für eine stabile Konsistenz könnt Ihr eine gekochte Kartoffel mit in den Mixer geben. ¼ mit pürierte Zitrone ergibt ein besonders frisches Aroma. Ihr könnt das Pesto auch als Dressing unter einen Salat heben.