

Moin Family Mealplan

20.07. - 26.07.



MONTAG

Frischer Erbsen-Minz-Aufstrich

🕒 10 Min.



DIENTAG

Smoky Italian Sandwich

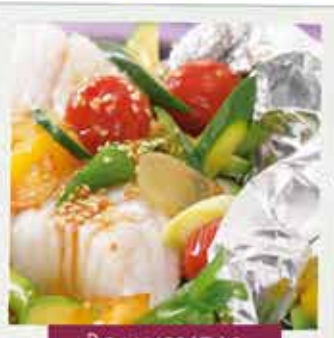
🕒 15 Min.



MITTWOCH

Mediterrane Puten-Involtini

🕒 35 Min.



DONNERSTAG

Fisch-Gemüse-Päckchen

🕒 55 Min.



FREITAG

Mango-Papaya-Salat mit
Erdnuss-Limetten-Dressing

🕒 30 Min.



SAMSTAG

Pancakes mit Himbeerquark

🕒 33 Min.



SONNTAG

Arabische Bulgur-Hackfleisch-
Rauten aus dem Ofen

🕒 1 Std. 10 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Frischer Erbsen-Minz-Aufstrich

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Erbsen, tiefgekühlt
- 1 handvoll Minze
- 1 EL Alnatura Agavendicksaft*
- 2 EL Alnatura braunes Mandelmus*
- 1 EL Kapern
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Erbsen in einen Topf mit Wasser geben und 5 Min. köcheln lassen, dann abgießen. In der Zwischenzeit Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Aufstrich zubereiten:

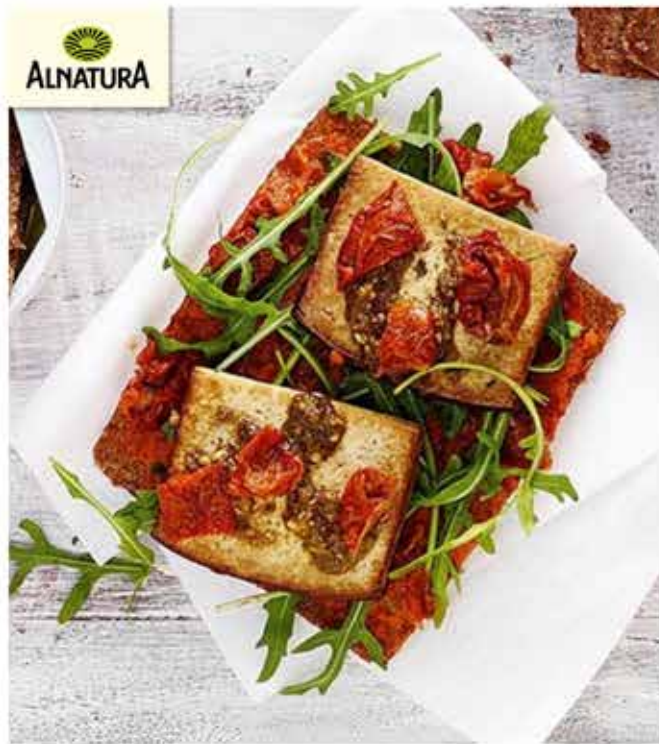
Erbsen großzügig salzen und pfeffern und mit einer Gabel zerdrücken. Agavendicksaft und Mandelmus hinzufügen und vermengen. Minze unterheben und mit Kapern toppen.

TIPP

Zu diesem eiweißreichen Aufstrich passt besonders gut ein kräftiges Saatenbrot. Statt Minze könnt ihr auch Dill oder Koriander verwenden. Für Erwachsene, die es etwas schärfer mögen, passt ein wenig Chiliöl hervorragend dazu.

Smoky Italian Sandwich

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 8 Alnatura getrocknete Tomaten*
- 250 g Alnatura Räuchertofu*
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Glas Brotaufstrich Tomate-Basilikum
- 30 g Rucola
- 3 gehäufte TL Alnatura grünes Pesto*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Tomaten und Tofu vorbereiten:

Die getrockneten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend klein schneiden. Den Tofu ebenfalls abtropfen lassen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

2. Tofu anbraten:

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten je Seite anbraten.

3. Brote belegen:

Inzwischen die Brotscheiben mit dem Tomatenaufstrich bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit Rucola, Tomaten und Tofu belegen, je 1 TL Pesto darüber verteilen und mit einer zweiten Scheibe Brot verschließen.

4. Sandwiches verpacken:

Die Sandwiches in Butterbrotpapier einschlagen und kurz vor dem Verzehr mit einem scharfen Messer halbieren.

TIPP

Die Sandwiches lassen sich prima vorbereiten und eignen sich perfekt für die Brotdose, ein Picknick oder unterwegs.

Mediterrane Puten-Involtini

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Stücke Putenschnitzel
- 50 g Alnatura Oliven-Mix (ohne Stein) mit Kräutern*
- 50 g Alnatura Streichcreme Toskana*
- 50 g Crème fraîche
- ½ TL Salz
- 2 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- ½ TL Gemüsebrühe
- 100 ml Wasser

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Involtini und Füllung vorbereiten:

Putenschnitzel kurz unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und halbieren. Anschließend vorsichtig möglichst dünn (ca. 0,5 cm) klopfen. Für die Füllung Oliven in kleine Stückchen schneiden und mit Streichcreme und Crème fraîche vermengen.

2. Involtini füllen:

Putenschnitzel gleichmäßig mit der Füllung bestreichen, nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann wie eine Roulade einrollen. Mit Rouladennadeln oder Küchengarn fixieren.

3. Involtini braten und garen:

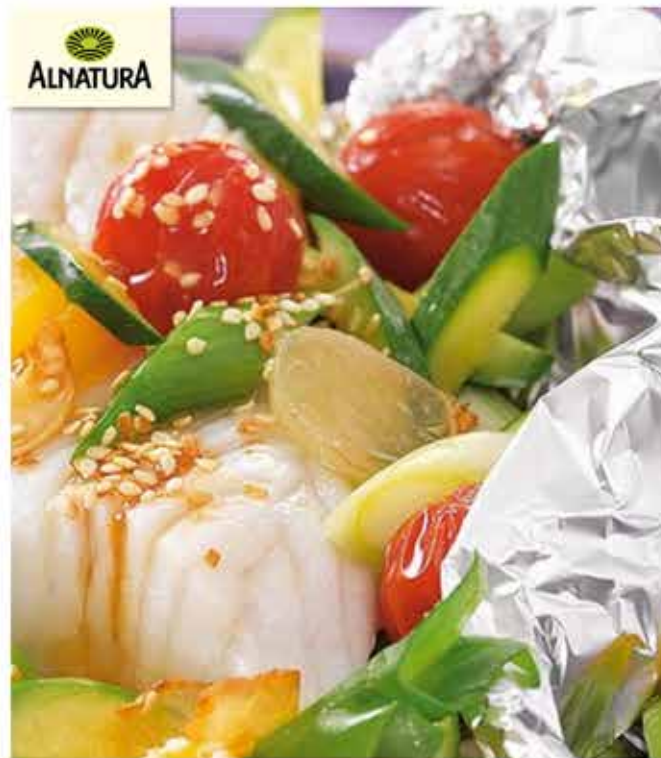
Etwas Brat-Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Involtini von allen Seiten goldbraun anbraten. In der Zwischenzeit aus ½ TL Gemüsebrühpulver und 100 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Hitze reduzieren, Involtini mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Min. bei geschlossenem Deckel garen.

TIPP

Für etwas Abwechslung könnt ihr statt der Streichcreme Toskana auch eine Champignon-Pastete mit Kapern verwenden. Dazu passt gebratener Blattspinat besonders gut – so entsteht im Handumdrehen eine leckere und ausgewogene Mahlzeit.

Fisch-Gemüse-Päckchen

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g Cocktailtomaten
- 1 kleine(n) Zucchini (150 g)
- 0,50 Gelbe Paprika (77,50 g)
- 3 Frühlingszwiebel(n) (90 g)
- 1 walnussgroße(s) Stück(e) Ingwerwurzel (10 g)
- 1 Zehe(n) Knoblauch (2 g)
- 4 EL Limette(n) (Saft) (60 ml)
- 4 EL Rapsöl (40 ml)
- 0,50 Teelöffel Rohrohrzucker (2,50 g)
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- 4 Prise(n) Salz (0,20 g)
- 1 Prise(n) gemahlener schwarzer Pfeffer (0,05 g)
- 4 weiße(s) Fischfilet(s) (4 g)
- 0,50 Bund Koriander (30 g)
- 3 EL Sesam (30 g)

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Tomaten waschen und halbieren. Zucchini putzen und waschen. Paprikaschote längs halbieren und entkernen. Zucchini und Paprikaschote in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und durchpressen.

2. Marinade herstellen:

Ingwer und Knoblauch mit 3 EL Limettensaft und Rapsöl in einer kleinen Schüssel zu einer Marinade verrühren. Mit Rohrohrzucker, Gemüsebrühe, 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen.

3. Fisch zubereiten:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fischfilets waschen und trocken tupfen. Dann mit restlichem Salz bestreuen und mit restlichem Limettensaft beträufeln. Jedes Fischfilet auf einen Bogen Alufolie (30 x 20 cm) legen. Gemüse und Marinade auf den Filets verteilen und die Alufolie fest zu Päckchen verschließen. Päckchen in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen und im Ofen 25 Minuten garen.

4. Fisch anrichten:

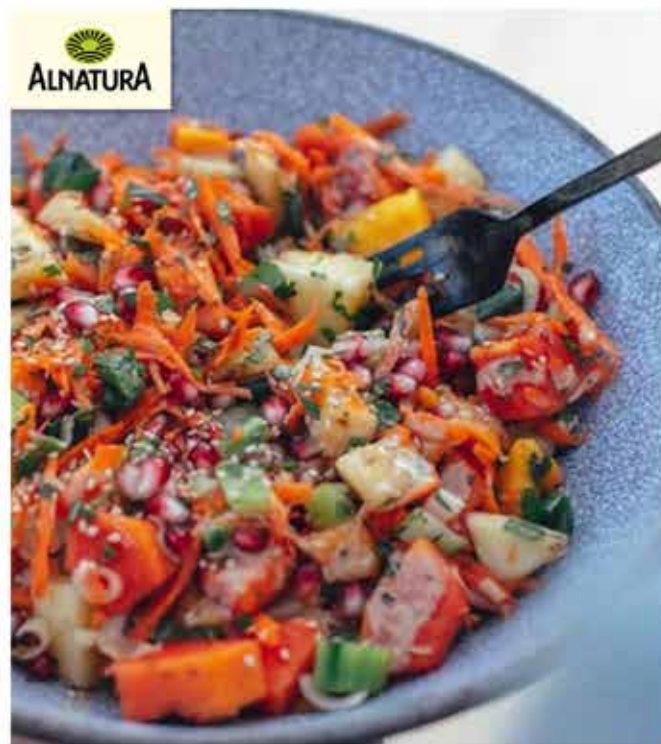
Inzwischen Koriandergrün waschen, trockenschütteln und grob hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren Fisch mit Koriandergrün und geröstetem Sesam bestreuen.

TIPP

Das Fischpäckchen lässt sich ganz einfach nach dem eigenen Geschmack variieren. Statt Zucchini und Paprika könnt ihr zum Beispiel auch Möhrenstreifen, Lauch oder Zuckerschoten verwenden. Dazu passen Quinoa, Reis oder frisches Baguette.

Mango-Papaya-Salat mit Erdnuss-Limetten-Dressing

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Mango
- ½ Papaya
- 1 kleine Ananas
- 1 Granatapfel
- 1 kleine Salatgurke
- 1 große Möhre
- 4 Lauchzwiebeln
- 20 g Ingwerwurzel
- 4 EL Alnatura Erdnussmus*
- 5 EL Alnatura Shoyu-Sojasauce*
- Saft einer Limette
- 2 EL Alnatura Ahornsirup*
- 100 ml Wasser
- 3 Stängel Minze
- 10 Stängel Koriander
- 4 EL ungeschälter Sesam

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Früchte und Gemüse vorbereiten:

Mango, Papaya und Ananas jeweils von der Schale befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne vorsichtig herauslösen. Gurke schälen und würfeln. Karotte schälen und raspeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Dressing zubereiten:

Für das Dressing Ingwer schälen und klein schneiden. Zusammen mit Erdnussmus, Sojasauce, Limettensaft, Ahornsirup und Wasser in einen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Für die richtige Konsistenz gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen.

3. Salat anrichten:

Minze und Koriander waschen und grob hacken. Obst, Gemüse und Dressing vermengen und mit Kräutern und Sesam garnieren.

TIPP

Einfach die doppelte Menge Dressing zubereiten und die Hälfte davon für einen sommerlich-leichten Glasnudelsalat verwenden.

Pancakes mit Himbeerquark

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 8 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 40 g Himbeeren, tiefgekühlt
- 1 Ei, Größe M
- 25 g Sojamehl
- 50 ml Alnatura Vollmilch*
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 1 gehäufter TL Trinkkakaopulver
- 1 Prise Salz
- 25 ml Alnatura neutrales Kokosöl*
- 80 g Magerquark

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Himbeeren und Teig vorbereiten:

Himbeeren in eine Schale geben und bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Ei trennen. Eigelb mit Sojamehl, Milch, Backpulver und Kakao in eine Schüssel geben, mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt rühren und 10-15 min quellen lassen.

2. Teig fertig stellen:

Eiweiß und Salz in eine weitere Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Den Eischnee mit einem Teigspatel unter den gequollenen Teig heben.

3. Pancakes backen:

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake 1 EL Teig mit etwas Abstand zueinander in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten je Seite goldbraun backen. Dabei nur einmal wenden.

4. Himbeerquark zubereiten und servieren:

In der Zwischenzeit Himbeeren vorsichtig mit dem Quark vermengen. Die warmen Pancakes mit einer Quarkcreme-Nocke garniert servieren.

TIPP

Die Quarkmasse lässt sich genauso mit frischen Beeren oder anderen Tiefkühl-Beeren zubereiten.

Arabische Bulgur-Hackfleisch-Rauten aus dem Ofen

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



- 350 g Alnatura Bulgur*
- 150 g Alnatura Weizengrieß*
- 3 Strauchtomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 320 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Alnatura Tomatenmark*
- 2 EL Gewürzmischung Baharat

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Bulgurschicht vorbereiten:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech einölen. 200 g Bulgur mit Grieß und 2 TL Salz vermischen. 800 ml Wasser zum Kochen bringen, unter den Bulgurmix rühren. Für 15 Min. quellen lassen, weitere 10 Min. abkühlen lassen. $\frac{3}{4}$ der Masse gleichmäßig auf dem gesamten Blech verteilen.

2. Hackfleischmischung herstellen:

Während der Bulgur quillt, Tomaten waschen und fein hacken, Zwiebeln schälen und auf einer Gemüsereibe fein reiben. Beides samt austretender Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Paprika waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Hackfleisch, Tomatenmark, Baharat, 1 EL Salz, 150 g rohen Bulgur sowie das übrige Viertel des Bulgurmix hinzufügen, alles vermischen und die Masse gleichmäßig auf der Bulgurschicht auf dem Blech verteilen.

3. Backen und schneiden:

Die Oberfläche mit etwas Öl bestreichen und im Ofen 40 Min. backen. Herausnehmen und in 30 rautenförmige Stücke schneiden.

TIPP

Mit frisch gehackter grober Petersilie bestreuen. Wer mag, kann einen Teil davon auch schon unter die Hackfleischmischung rühren. Dazu passt zum Beispiel ein Gurken-Knoblauch-Joghurt.

Wussten Sie schon...? Ursprünglich stammt das Gericht aus der arabischen Küche und nennt sich "Kibbeh". Dabei wird eine feine Masse aus Bulgur und Hackfleisch traditionell mit einer würzigen Füllung geformt und frittiert. Die Ofenvariante ist eine moderne Interpretation des Originals.