

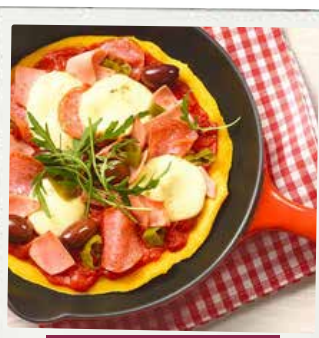
# Moin Family Mealplan

27.07. - 02.08.



MONTAG

Chicken Nuggets mit Tortilla-Panade aus dem Airfryer  
🕒 35 Min.



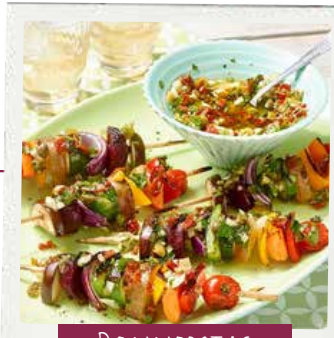
DIENSTAG

One-Pan-Pizza (Pfannenpizza mit Maismehl)  
🕒 35 Min.



MITTWOCH

Eier-Brotreste-Quiche  
🕒 3 Std. 15 Min.



DONNERSTAG

Kartoffel-Gemüse-Spieße mit mediterraner Salsa  
🕒 1 Std. 6 Min.



FREITAG

Schinkenwurst-Kuchen  
🕒 3 Std. 45 Min.



SAMSTAG

Knödel-Gemüselasagne  
🕒 2 Std. 16 Min.



SONNTAG

Endiviensalat Caesar Salad-Art  
🕒 25 Min.

## DAS BRAUCHEN WIR NOCH

# Chicken Nuggets mit Tortilla-Panade aus dem Airfryer

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Alnatura Weizenmehl Type 550\*
- 2 Eier
- 100 g Maischips
- 1 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Hähnchenfilets und Panade vorbereiten:

Hähnchenfilets unter fließendem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mehl auf einen Teller geben. Eier in einem weiteren Teller verquirlen, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer hinzufügen. Mais-Chips in der Tüte oder einem Gefrierbeutel zerbröseln und auf einen 3. Teller geben.

### 2. Hähnchenfilets panieren und frittieren:

Hähnchenstücke erst in Mehl, dann in der Ei-Masse und schließlich in den Mais-Chips wälzen. Für 15 Min. bei 180 °C in den Airfryer geben.

## TIPP

Ihr könnt die Chicken Nuggets alternativ auch im Backofen zubereiten. Dafür bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20–25 Min. backen, dabei einmal wenden.

# One-Pan-Pizza (Pfannenpizza mit Maismehl)

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



## ZUTATEN - FÜR 2 STÜCK

- 135 g Alnatura Maismehl\*
- 30 g Alnatura Speisestärke\*
- 6 EL Alnatura Olivenöl\*
- 100 ml Wasser
- 1 ½ TL Salz
- 5 EL Alnatura Tomatenstücke, Konserve\*
- 3 EL Reissirup
- 2 Messerspitzen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 125 g Mozzarella
- 80 g Schinken
- 8 Chilischoten oder Peperoni
- 80 g Salami
- 3 Kalamon-/ Kalamata-Oliven ohne Stein

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Pizzaboden backen:

Für den Boden 120 g Maismehl, Stärke, 4 EL Öl, Wasser und 1 TL Salz vermengen. Teig in zwei Hälften teilen und jeweils auf der mit dem restlichen Maismehl bestäubten Arbeitsfläche auf Pfannenbodengröße ausrollen. Ist der Teig dafür zu bröselig, noch etwas Wasser zugeben. Eine gusseiserne Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) mit 1 EL Öl einfetten, erhitzen und einen Pizzaboden hineingeben. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten goldgelb backen. Mit dem anderen Pizzaboden ebenso verfahren.

### 2. Pizza belegen und fertig backen:

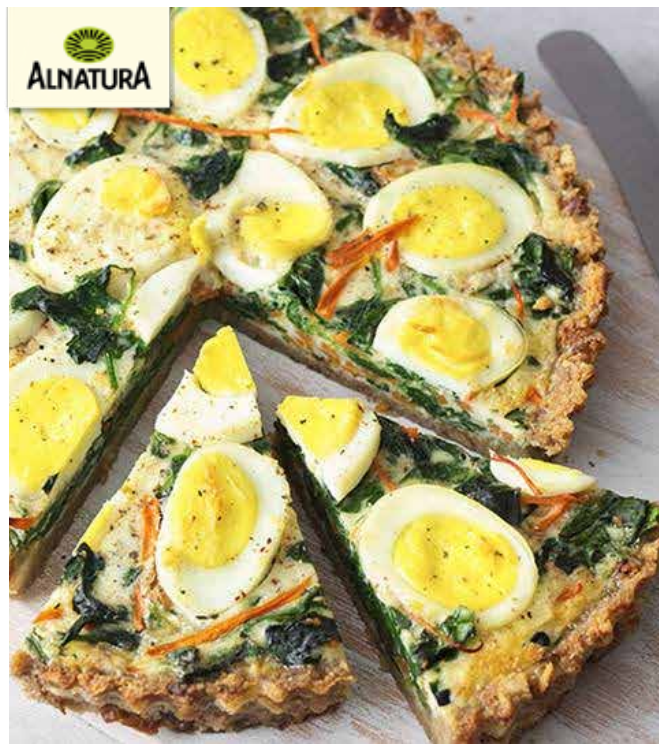
Für die Sauce Tomatenstücke und Sirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensauce auf den Pizzaböden verstreichen. Mozzarella in Scheiben, Schinken in ca. 3 cm große Stücke und Peperoni in Ringe schneiden. Die Salamischeiben nach Belieben halbieren. Alles zusammen mit den Oliven auf den Teigböden verteilen und diese jeweils noch ca. 5 Minuten abgedeckt in der Pfanne fertig garen.

## TIPP

Wer mag, kann die Pizza nach dem Backen mit frischem Rucola oder Basilikum garnieren. Ihr mögt es nicht so scharf? Kein Problem! Für Erwachsene, die es etwas würziger mögen, können die Peperoni oder Chiliflocken einfach separat gereicht werden.

# Eier-Brotreste-Quiche

🕒 Vorbereitungszeit: 2 Std. 30 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Brot
- 200 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 350 g Möhren
- 3 Eier, hart gekocht
- 3 Eier
- 250 g Schlagsahne
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 TL Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 5 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 TL Süßrahmbutter

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

### 1. Brotreste quellen lassen:

Etwa 250 g Brotreste (Baguette, Brezeln, Pumpernickel, Mehrkornbrötchen ...) in grobe Würfel schneiden und mit 200 ml Wasser übergießen. 2 Std. ziehen lassen.

### 2. Gemüse waschen und schneiden:

1 Zwiebel fein würfeln und 350 g Karotten (Alternativen: Kohlrabi, Zucchini, Lauch, Champignons, Cocktailtomaten ...) schälen und längs in feine Streifen hobeln oder schneiden. 100 g Babyspinat waschen.

### 3. Eier und Eiersmischung vorbereiten:

3 hartgekochte Eier schälen und längs in Scheiben schneiden. 3 ungekochte Eier mit 250 g Schlagsahne verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

### 4. Brotwürfelteig zubereiten:

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. 5 EL Olivenöl und ½ TL Meersalz zu den eingeweichten Brotwürfeln geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.

### 5. Teig vorbacken:

Eine Quicheform mit etwas Öl bestreichen, Teig darin verteilen und dabei einen ca. 1 cm hohen Rand formen. Mehrfach mit der Gabel einstechen und 15 Min. im Ofen vorbacken.

### 6. Gemüse andünsten:

1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Gemüse hinzugeben und alles 10 Min. dünsten.

### 7. Quicheboden belegen und goldbraun backen:

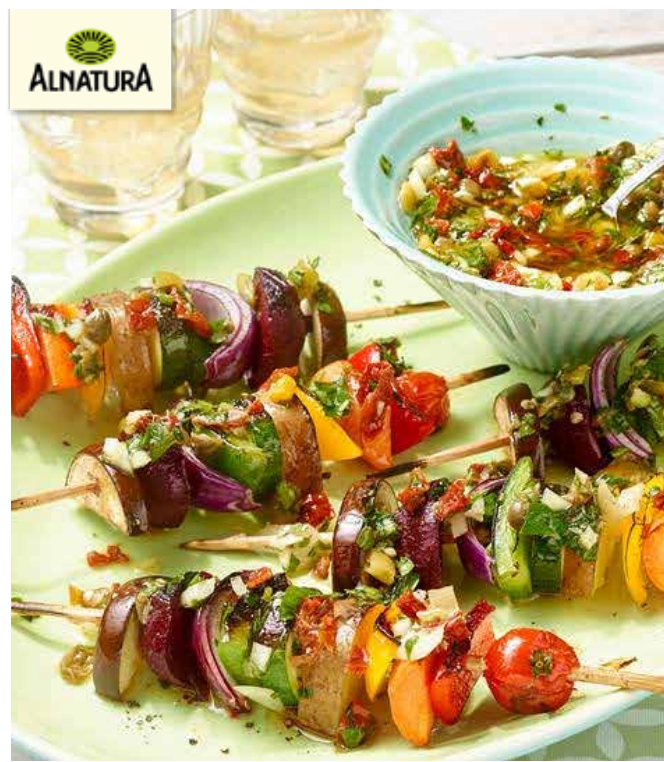
Gemüse auf dem Quicheboden verteilen, Eierscheiben darauflegen und Ei-Sahne-Masse gleichmäßig darüber gießen. Etwa 30 Min. goldbraun im Ofen backen.

## TIPP

Für die entspannte Resteküche gilt immer „so oder so ähnlich“. Bei diesem und anderen Rezepten lassen sich Zutaten leicht austauschen – je nach Reste-Situation.

# Kartoffel-Gemüse-Spieße mit mediterraner Salsa

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 36 Min.



## ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 1 rote, 1 grüne und 1 gelbe Paprika
- 2 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 rote und 1 weiße Zwiebel
- 2 Rote Bete, vakuumiert
- 8 Cocktailtomaten
- 4 eingelegte Peperoni, Konserve
- 6 getrocknete Tomaten, in Öl
- 1 EL Kapern
- 1 EL Kapernwasser (11 ml)
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Pfefferminze
- 5 EL Alnatura Olivenöl\*
- ¼ TL Salz (1,25 g)
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Kartoffeln garen:

Kartoffeln mit der Schale gut waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 15 Minuten garen. Abkühlen lassen, dann in mundgerechte Scheiben schneiden.

### 2. Spieße vorbereiten:

Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Möhren schälen, putzen und längs halbieren. Beides in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen, vierteln und in einzelne Segmente teilen. Rote Bete abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Cocktailtomaten waschen. Alles mit den Kartoffeln abwechselnd auf Spieße stecken.

### 3. Salsa zubereiten:

Für die Salsa die weiße Zwiebel schälen und wie die Peperoni und die getrockneten Tomaten würfeln. Kapern hacken und alles in einem Schälchen mischen. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Mit Olivenöl und Kapernwasser unter die Zwiebelmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 4. Spieße grillen und servieren:

Die Spieße am Rand des Grills von jeder Seite ca. 8 Minuten grillen. Anschließend mit der Salsa beträufelt servieren.

## TIPP

Legt das vorbereitete Gemüse einfach in kleinen Schälchen bereit – so kann sich jede:r seinen eigenen Lieblingsspieß zusammenstellen. Das macht Spaß und regt oft dazu an, neue Gemüsesorten zu probieren.

# Schinkenwurst-Kuchen

🕒 Vorbereitungszeit: 45 Min. | Zubereitungszeit: 3 Std.



## ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- 210 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 Teelöffel Backpulver (3 g)
- 1 Prise(n) Salz (0,05 g)
- 1 Ei(er) S (60 g)
- 55 g Süßrahmbutter
- 70 g Magerquark
- 320 g Schinkenwurst
- 1 große(n) Zwiebel(n) (55 g)
- 2 Zehe(n) Knoblauch (4 g)
- 0,50 Rote Paprika (77,50 g)
- 2 EL Olivenöl (20 ml)
- 50 ml Vollmilch
- 125 g Streichcreme Paprika-Chili
- 2 Ei(er) M (120 g)
- 

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Den Teig zubereiten:

In einer großen Schüssel 200 g Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Salz, Ei, 50 g Butter und Magerquark mit den Knethaken des Handrührgerätes in etwa 2 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, diese in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.

### 2. Boden vorbereiten:

Eine Springform (28 cm Durchmesser) mit der restlichen Butter fetten und mit dem restlichen Mehl ausstäuben. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Zwei Drittel davon zu einer Kugel formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Boden, der gerade in die Form passt, ausrollen. Diesen in die Form legen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Aus dem restlichen Teig eine Rolle formen, diese flach ausrollen und als Rand in die Form legen. Dabei am Übergang zum Boden mit den Fingern festdrücken. Die Springform bis zur Weiterverwendung in den Kühlschrank stellen.

### 3. Zutaten für die Füllung zubereiten:

Schinkenwurst in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken. Paprikaschote putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.

### 4. Füllung zubereiten:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Schinkenwurstwürfel, Paprikawürfel, Zwiebelscheiben und Knoblauch bei schwacher Hitze 4–5 Minuten dünsten, bis die Paprika weich ist und alles leicht Farbe angenommen hat. Vom Herd nehmen, mit Milch aufgießen und Paprika-Chili-Pastete unterrühren. Zum Schluss Eier gründlich unterrühren.

### 5. Kuchen fertigstellen und backen:

Die Form aus dem Kühlschrank holen und die Füllung auf den Boden geben. Den Kuchen im Backofen auf der mittleren Schiene 60 Minuten backen. Herausholen und in der Form etwas abkühlen lassen. Lauwarm servieren.

# Knödel-Gemüselasagne

🕒 Vorbereitungszeit: 35 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 41 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 6 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Thymian
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 690 g Passata
- ½ EL Alnatura Rohrohrzucker\*
- 1 ½ TL Salz
- 3 Messerspitze gemahlener schwarzer Pfeffer
- 500 g Zucchini
- 250 g Aubergine
- 1 Stiel Thymian
- 1 Packung Kartoffelknödel, Pulver
- 250 ml Wasser
- 250 g Tomaten
- 180 g Feta

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Toomatensauce zubereiten:

Für die Tomatensauce Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in 2 EL erhitztem Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. glasig schwitzen. Oregano und Thymian dazugeben und mit Essig ablöschen. Dann ca. 2 Min. einkochen lassen. Mit passierten Tomaten auffüllen, mit Zucker, etwas Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Min. köcheln lassen.

### 2. Gemüse vorbereiten:

Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Gemüse in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Thymian und dem restlichen Olivenöl vermischen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

### 3. Knödel zubereiten:

Knödelpulver mit Wasser nach Packungsanweisung anrühren und ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann mit angefeuchteten Händen zu Knödeln formen und in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Einmal kurz aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze ca. 20 Min. ziehen lassen. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Knödel mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Danach in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden.

### 4. Zutaten einschichten:

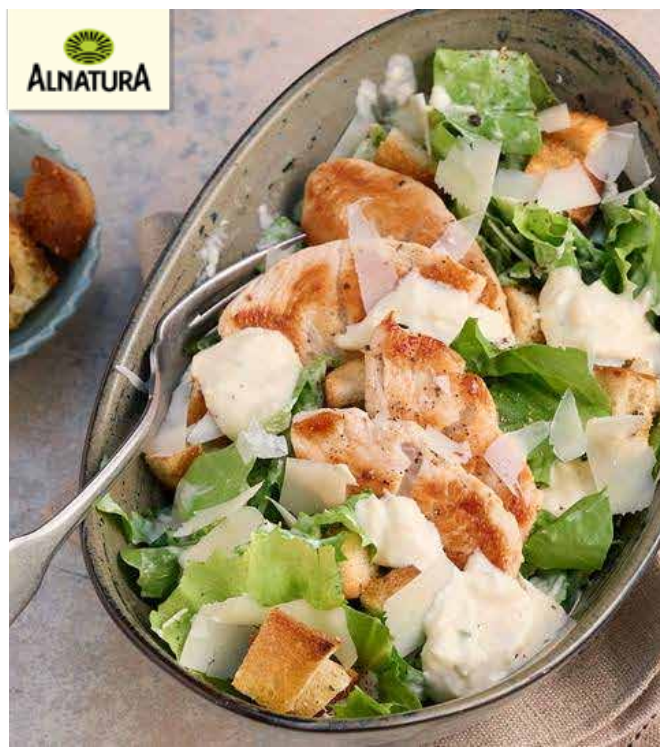
Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Tomatensauce in eine Auflaufform (ca. 22 x 30 cm) geben. Knödelscheiben, mariniertes Gemüse und Tomaten abwechselnd in die Form schichten. Lasagne ca. 30 Min. backen. Feta zerkrümeln, über die Lasagne streuen und alles noch ca. 20 Min. backen.

## TIPP

Wer möchte, kann noch ein paar Kalamon Oliven auf die Lasagne geben. Wer mehr Knödel in der Lasagne mag, kann die Knödelmenge einfach verdoppeln und dazu jeweils 50 g weniger Gemüse nehmen.

# Endiviensalat Caesar Salad - Art

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 großer Endiviensalat
- 4 Zehen Knoblauch
- 300 g Alnatura Joghurt 3,8 %\*
- 2 EL Mayonnaise
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 40 g Parmesan
- 2 Brötchen
- 300 g Putenbrustfilet
- 3 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Salat putzen:

Endiviensalat vom Strunk befreien, Blätter in feine Streifen zupfen und unter Wasser gründlich abspülen und trockenschleudern.

### 2. Dressing zubereiten:

Knoblauch schälen und pressen. Mit Joghurt, Mayonnaise, Senf und Zitronensaft vermischen. Parmesan fein reiben und unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

### 3. Croûtons und Putenbrust zubereiten

Brötchen in Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl knusprig anbraten und salzen. Putenbrust in feine Streifen schneiden und in 1 EL Olivenöl ebenfalls anbraten, leicht salzen und pfeffern.

### 4. Salat anrichten:

Salatblätter auf 4 Teller verteilen. Mit jeweils 1 großen Portion Dressing anrichten, Croûtons und Putenbruststreifen darübergeben.

## TIPP

Der Salat kann zusätzlich mit frisch gehobeltem Parmesan dekoriert werden. Für eine noch klassischere Variante, können mit der Gabel zerdrückte Anchovis Filets unter das Dressing gerührt werden.