

03.08. - 09.08.

Moin Family Mealplan



MONTAG

Rote-Bete-Apfel-Dip

🕒 15 Min.



DIENSTAG

Pinke Falafelpuffer

🕒 35 Min.



MITTWOCH

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffel-Brokkoli-Püree

🕒 30 Min.



DONNERSTAG

Schneller Nudelaufbau

🕒 1 Std. 5 Min.



FREITAG

Apfel-Mandel-Aufstrich

🕒 30 Min.



SAMSTAG

Lachs-Eier-Salat mit Honig-Senf-Dressing

🕒 35 Min.



SONNTAG

Kinder-Frühstücksmuffins

🕒 40 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Rote-Bete-Apple-Dip

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 6 PORTIONEN

- 120 g Alnatura weiße Kichererbsen, Konserve*
- 40 g Soja-Joghurtalternative
- 1 TL Alnatura Sesamöl*
- ½ TL Salz
- 4 TL Streichcreme Rote-Bete-Meerrettich
- 50 g Rote Bete, vakuumier
- 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kichererbsencreme zubereiten:

Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen, dann in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Soja-Joghurtalternative, Sesamöl und Salz hinzugeben und mit der Streichcreme unterrühren.

2. Apfel und Rote Bete würfeln, Dip fertigstellen:

Rote Bete gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, entkernen und fein raspeln. Raspel mit Zitronensaft und Rote-Bete-Würfeln unter die Kichererbsencreme ziehen. Den Dip mit Pfeffer abschmecken.

TIPP

Dazu passen Cracker oder Grissini sehr gut.

Pinke Falafelpuffer

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 170 g Falafelmischung
- 5 EL Alnatura Rote-Bete-Saft*
- 2 Eier
- 50 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Pufferteig zubereiten:

Zucchini waschen und grob reiben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides mit der Falafelmischung in eine große Schüssel geben. 50 ml Wasser aufkochen und einrühren. Rote-Bete-Saft und Eier dazugeben, 2 TL Salz hinzufügen und gut verrühren.

2. Puffer ausbacken:

Eine große beschichtete Pfanne mit 1 EL Bratöl erhitzen. Bei halber Hitze jeweils 1 EL der Teigmischung hineingeben, flach andrücken und auf beiden Seiten je 4 Min. zu goldbraunen Puffern ausbacken. Vorgang so oft wiederholen, bis alle Puffer ausgebacken sind.

TIPP

Proteinreicher, sättigender und saftiger wird das Gericht, wenn Ihr 250 g Kräuterquark dazu servieren.

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffel-Brokkoli-Püree

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 450 g Alnatura Rahmspinat, tiefgekühlt*
- 600 g Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 500 g Fischstäbchen
- 50 g Süßrahmbutter
- 50 ml Vollmilch
- 100 g Schlagsahne
- 300 g Brokkoli, tiefgekühlt

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Rahmspinat zubereiten, Kartoffeln kochen:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Rahmspinat in einem Topf bei kleiner Hitze langsam erwärmen. Kartoffeln schälen und in 1,5–2 cm große Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser knapp bedecken und salzen. Einmal aufkochen lassen, dann bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze in 15–20 Min. weich garen.

2. Fischstäbchen backen oder braten:

Inzwischen Fischstäbchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 13–15 Min. knusprig braun backen. (Alternativ können die Fischstäbchen auch in der Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Wenden knusprig gebraten werden.)

3. Kartoffel-Brokkoli-Püree zubereiten:

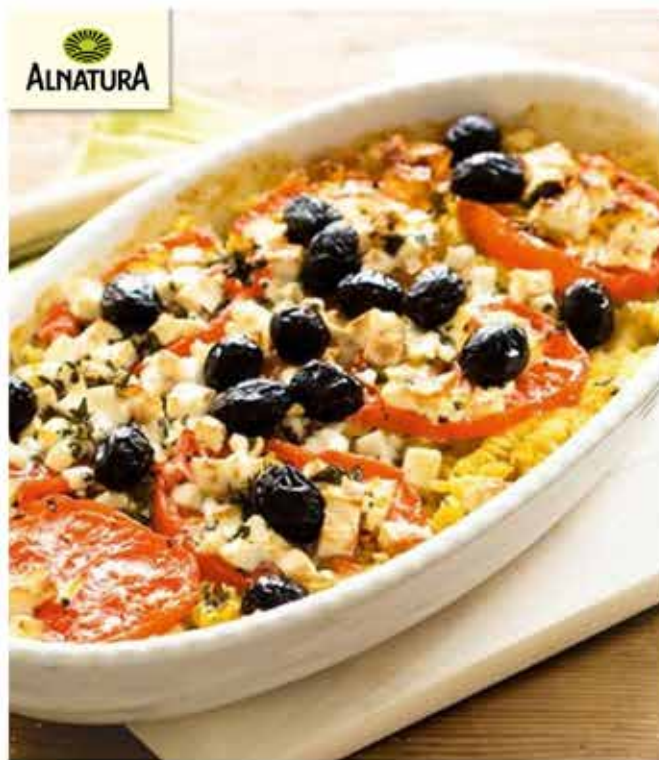
Kartoffeln und Brokkoli in ein Sieb abgießen und durch eine Kartoffelpresse zurück in den Topf drücken. Butter, Milch und Sahne zugeben und cremig verrühren. Kartoffel-Brokkoli-Püree mit Rahmspinat und Fischstäbchen servieren.

TIPP

Für veganes Kartoffelpüree statt der Milchprodukte 50 g Alnatura Margarine, 50 ml Alnatura Sojadrink und 100 ml Alnatura Soja-Cuisine unterrühren.

Schneller Nudelauflauf

🕒 Vorbereitungszeit: 35 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Tomaten
- 200 g Feta
- 20 Alnatura schwarze Oliven*
- 2 Zehen Knoblauch
- 300 g Spirelli
- 1 TL Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 700 ml Gemüsebouillon
- 200 g Schlagsahne
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL mittelscharfer Senf

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Feta in Würfel mit einer Seitenlänge von 1 cm schneiden. Oliven halbieren und den Stein entfernen. Knoblauch schälen und durchpressen.

2. Nudelauflauf schichten:

Ungekochte Nudeln in eine Auflaufform (etwa 20 x 30 cm) geben. Tomatenscheiben darauf verteilen und mit ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Die Fetawürfel darübergeben und mit den Oliven belegen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

3. Tränke vorbereiten:

Gemüsebrühe und Sahne in einem Topf aufkochen. Durchgepressten Knoblauch, Thymian, Senf, restliches Salz und restlichen Pfeffer unterrühren.

4. Nudelauflauf fertigstellen:

Die Tränke über den vorbereiteten Nudelauflauf gießen und diesen im Backofen auf der mittleren Schiene 30 Min. backen. Herausholen, kurz abkühlen lassen und warm servieren.

TIPP

Statt Feta kann man auch Wiener- oder Sojawurstchen in Scheiben schneiden und über den Auflauf geben.

Apfel-Mandel-Aufstrich

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 20 PORTIONEN

- 4 süße Äpfel
- 210 ml Alnatura Apfelsaft*
- 30 g Alnatura Weizengrieß*
- 50 g Alnatura Rosinen*
- 100 g blanchierte Mandeln
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Äpfel dünsten:

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit 1 EL Apfelsaft in einen kleinen Topf geben und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten weich dünsten.

2. Apfel-Grieß-Masse quellen lassen:

Den restlichen Apfelsaft, Weizengrieß und Rosinen zu den Äpfeln geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze 3 Minuten quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Apfel-Mandel-Aufstrich fertigstellen:

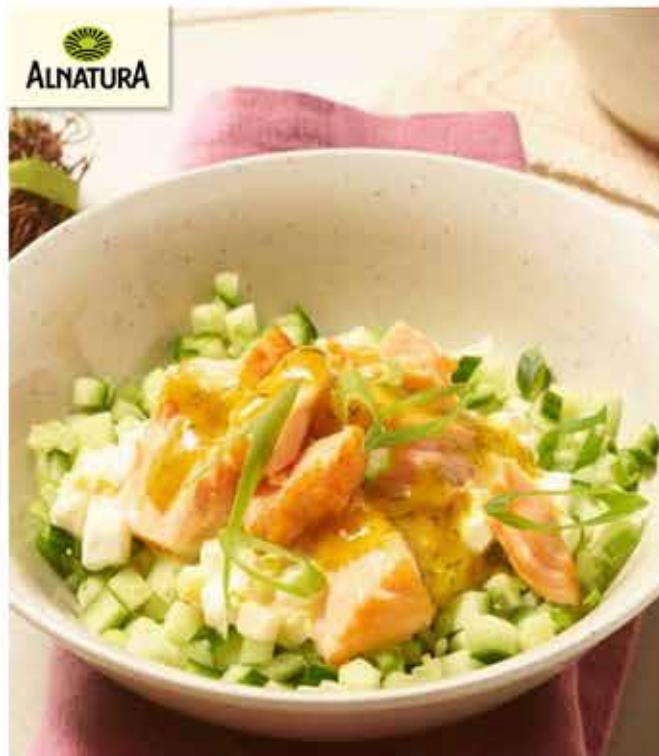
Mandeln fein hacken und dazugeben. Apfel-Mandel-Masse mit Zimt und Vanillezucker abschmecken und mit dem Mixstab fein pürieren. In ein sterilisiertes Schraubglas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Aufstrich hält sich etwa 7 Tage.

TIPP

Der Aufstrich schmeckt auch warm richtig lecker – zum Beispiel als Füllung für Crêpes oder zu frisch gebackenen Pancakes.

Lachs-Eier-Salat mit Honig-Senf-Dressing

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



ZUTATEN - FÜR 4 GLÄSER

- 160 g Lachsfilet ohne Haut, tiefgekühlt
- 2 Eier
- 200 g Alnatura Saure Sahne*
- ½ TL Salz
- ½ Salatgurke
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 50 g Blütenhonig
- 50 g mittelscharfer Senf
- 1 ½ TL Dill
- 1 EL Alnatura Olivenöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Lachs auftauen, Eier kochen und zu Eiersalat verrühren:

Lachs über Nacht in Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Tag Eier in einem Topf mit Wasser bei kleiner Hitze in 10 Min. hart kochen. Pellen, fein würfeln und mit saurer Sahne und Salz in einer Schüssel verrühren.

2. Gurke und Frühlingszwiebel schneiden, Dressing verrühren:

Gurke waschen und in ½ cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und vom oberen Grün 1 EL in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Den Rest fein würfeln und mit den Gurkenwürfeln in einer Schüssel mischen. Honig, Senf und Dill in einer Schale gründlich vermengen.

3. Lachs anbraten:

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Lachs bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 4–5 Min. anbraten. Etwas auskühlen lassen und mit 2 Gabeln grob zerzupfen.

4. Anrichten und Servieren:

Gläser mit der Gurken-Frühlingszwiebel-Mischung füllen, dann die Eiermasse darüberschichten, den Lachs daraufgeben, mit je 1 EL Honig-Senf-Sauce beträufeln und mit den Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.

TIPP

Ist keine beschichtete Pfanne zur Hand, legt einfach ein Stück Backpapier in die Pfanne und bratet den Lachs darauf mit etwas Öl an. Die Honig-Senf-Sauce schmeckt übrigens auch hervorragend zu geräuchertem Lachs.

Kinder-Frühstücksmuffins

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- 3 EL Alnatura Bratöl*
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 100 g Heidelbeeren
- 1 Ei
- 250 ml Vollmilch
- 100 g Müsli Dinkel & Flakes
- 40 g Alnatura Dinkelmehl Type 630*
- 1 ½ TL Backpulver

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Obst vorbereiten:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Mulden des Muffinblechs mit etwas Öl gründlich einfetten. Aprikosen sehr fein würfeln. Heidelbeeren vorsichtig waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und trocken tupfen.

2. Teig zubereiten:

Ei in eine Schüssel aufschlagen und mit Milch und 2 EL Öl gründlich verquirlen. In einer weiteren Schüssel Müsli mit Mehl und Backpulver vermischen, Aprikosen zugeben und alles zügig unter die Eimasse rühren. Den Teig in die vorbereiteten Mulden des Muffinblechs füllen, Heidelbeeren darauf verteilen und leicht andrücken.

3. Muffins backen:

Muffins im Ofen (Mitte) 25 Min. goldbraun backen, anschließend aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. Vorsichtig aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

TIPP

Statt Heidelbeeren kann auch anderes Obst der Saison verwendet werden. Wer Silikonförmchen benutzt, muss diese nicht einfetten.