

Moin Family Mealplan

17.08. - 23.08.



MONTAG

Erbse-Omelett mit Mozzarella
und Basilikum

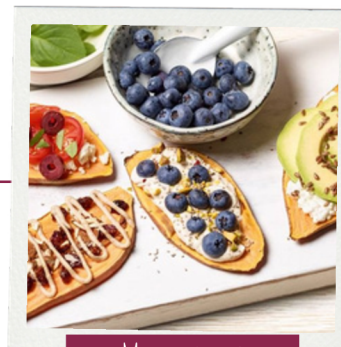
🕒 35 Min.



DIENTAG

Schnippelkuchen

🕒 45 Min.



MITTWOCH

Süßkartoffel-Toasts mit
Avocado und Frischkäse

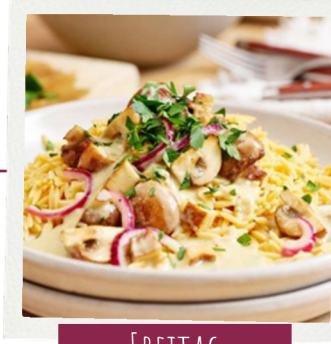
🕒 55 Min.



DONNERSTAG

Warmer Sprossensalat mit
Putenbrust

🕒 40 Min.



FREITAG

Vegane Pilzpfanne

🕒 20 Min.



SAMSTAG

Cremige Tomaten-
Knoblauch-Pasta

🕒 30 Min.



SONNTAG

Fränkische Apfelkräpfle

🕒 30 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Erbsen-Omelett mit Mozzarella und Basilikum

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



ZUTATEN - FÜR 2 STÜCK

- 100 g Alnatura Erbsen, tiefgekühlt*
- 25 Blätter Basilikum
- 50 ml Vollmilch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Eier
- ⅓ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 gestrichener TL Salz
- 125 g Mozzarella-Minis
- 20 g Süßrahmbutter

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Erbsen antauen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. 6 Blättchen in Streifen schneiden. Restliche Blättchen mit der Milch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab glatt pürieren. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und Zwiebeln in feine Ringe schneiden, 1 EL der Ringe vom grünen Ende beiseitestellen.

2. Einmasse vorbereiten:

Die Eier zur Basilikum-Milch-Mischung geben, mit einem Schneebesen verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Mozzarella aus der Packung nehmen und gut abtropfen lassen.

3. Omelett backen:

10 g Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Hälfte der Frühlingszwiebeln darin 1 Min. anschwitzen. Die Hälfte der Eier-Milch-Mischung darübergießen. Sobald die Masse zu stocken beginnt, die Hälfte der Erbsen und des Mozzarellas darauf verteilen.

4. Omelett fertigstellen und servieren:

Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Ei ca. 10 Min. bei kleiner Hitze weiter stocken lassen. Mit dem zweiten Omelett ebenso verfahren. Vor dem Servieren die Omeletts mit den Basilikumstreifen und den Frühlingszwiebelringen bestreuen.

TIPP

Statt des Basilikums könnt Ihr auch gemischte Frühlingskräuter im Omelett verarbeiten. Die Erbsen könnt Ihr durch Mais ersetzen.

Schnippelkuchen

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 kg Kartoffeln
- 1 EL Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Alnatura Sonnenblumenöl*
- 3 EL Alnatura Schmand*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffelmasse zubereiten:

Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Dann in einer Schüssel mit Mehl und Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Schnippelkuchen braten:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse darin zu einem flachen Kuchen verteilen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten, dann den Kuchen wenden und die andere Seite ebenfalls 10 Min. braten. Zum Schluss den Schmand auf den Kuchen geben und diesen halbiert servieren.

TIPP

Für noch mehr Gemüse könnt ihr fein geriebene Möhren oder Zucchini unter die Kartoffelmasse mischen. So wird der Schnippelkuchen noch saftiger und bekommt eine Extraportion Gemüse.

Süßkartoffel-Toasts mit Avocado und Frischkäse

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Süßkartoffeln
- 100 g Alnatura körniger Frischkäse*
- 1 Avocado

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Süßkartoffelscheiben grillen:

Backofengrill einschalten. Süßkartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Süßkartoffelscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und unter dem Grill ca. 15 Min. grillen. Dabei mehrmals wenden, bis sie gar sind. Herausnehmen und ca. 20 Min. abkühlen lassen.

2. Süßkartoffel-Toasts belegen:

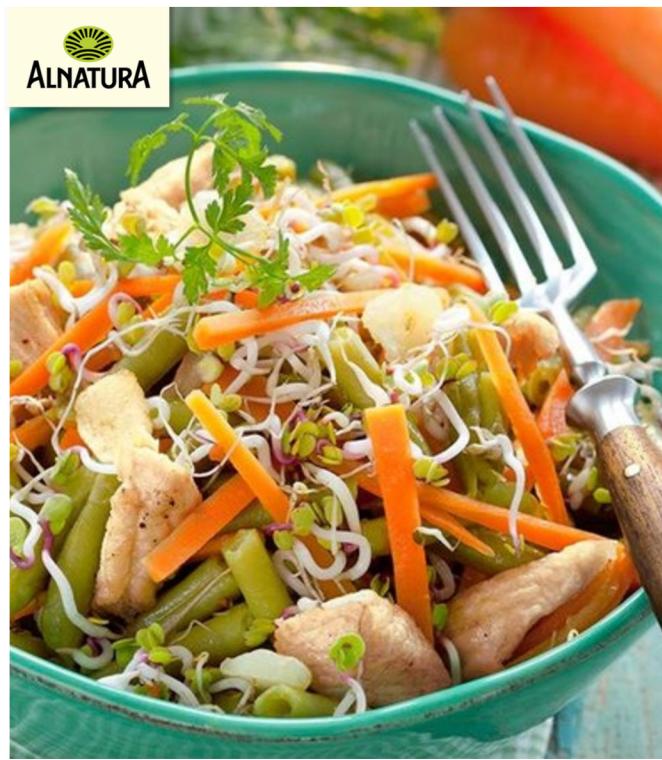
Frischkäse auf den gegarten Süßkartoffelscheiben verteilen. Die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale befreien, dann in Scheiben schneiden. Frischkäse fächerartig mit Avocadoscheiben belegen und servieren.

TIPP

Die Süßkartoffel-Toasts lassen sich ganz nach Geschmack belegen. Für Kinder passen zum Beispiel Gurken-, Tomaten- oder Käsescheiben gut dazu. Erwachsene können sie zusätzlich mit Chiliflocken oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

Warmer Sprossensalat mit Putenbrust

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Möhren
- 1 Glas Brechbohnen
- 150 g Alfalfasprossen
- 200 g Putenbrustfilet
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 6 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Senf
- 6 EL Wasser
- 1 TL weißer Balsamicoessig

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten:

Möhren putzen, waschen und in Stifte schneiden. Brechbohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Sprossen in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

2. Fleisch braten:

Das Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, dann mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 6 Minuten braten. Gemüse und Sprossen untermischen und alles noch ca. 4 Minuten weitergaren.

3. Dressing zubereiten und mit dem Salat mischen:

Für das Dressing den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit dem restlichen Öl, Senf, Wasser, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Salatzutaten damit mischen und den Salat noch ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

TIPP

Wer lieber auf Fleisch verzichten möchte, kann das Putenbrustfilet durch Tofu ersetzen.

Vegane Pilzpfanne

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Pilze
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Räuchertofu
- 5 Stängel Petersilie
- 1 EL Gemüsebrühe
- 150 ml Wasser
- 150 g Kichererbsen wie Reis
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 EL Alnatura Cashewmus*
- ½ TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Pilze, Gemüse waschen, schneiden, vorbereiten:

Die Champignons putzen und vierteln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Räuchertofu abtropfen lassen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

2. Pilze anbraten, Gemüseboullion und Kichererbsenreis zubereiten:

Die Pilze in eine Pfanne geben und bei hoher Hitze in 5 Min. rundum braun anbraten, bis Wasser austritt und wieder verdampft. Inzwischen die Gemüseboullion mit heißem Wasser anrühren. Kichererbsenreis nach Packungsangabe zubereiten und in ein Sieb abgießen.

3. Pilzpfanne vervollständigen und abschmecken:

Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch und Räuchertofu zu den Pilzen geben und alles 5 Min. unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze braten. Mit der Gemüseboullion ablöschen. Das Cashewmus unterrühren und die Pilzsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Pilzpfanne anrichten und servieren:

Kichererbsen wie Reis auf Teller verteilen, die Pilzsauce darauf anrichten und alles mit der gehackten Petersilie bestreuen.

TIPP

Für noch mehr Gemüse könnt ihr die Pilzpfanne mit frischem Blattspinat, Erbsen oder klein geschnittenen Möhren ergänzen.

Cremige Tomaten-Knoblauch-Pasta

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Zehen Knoblauch
- 200 g Schlagsahne
- 325 g Sugo Toscano
- 500 g Fettuccine No. 16
- ½ Bund Basilikum
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- ½ TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Sauce zubereiten:

Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch darin kurz anbraten, bis er duftet. Sugo Toscano einrühren und mit ½ TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen. Sauce 10 Min. sanft köcheln lassen, dann Sahne hinzufügen und weitere 2–3 Min. cremig einkochen lassen.

2. Pasta kochen:

Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Etwas Kochwasser abschöpfen und bei Bedarf zur Sauce geben, um die Konsistenz anzupassen. Pasta abgießen, in die Pfanne zur Sauce geben und alles gut vermengen. 1–2 Min. gemeinsam ziehen lassen.

3. Servieren:

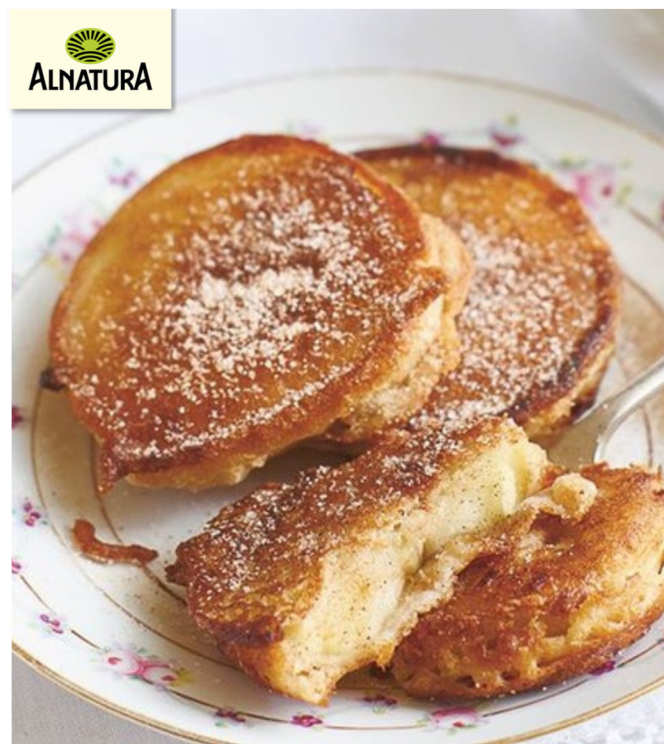
Basilikum waschen, trocknen und grob hacken. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum garniert servieren.

TIPP

Nach Belieben mit Parmesan oder Hefeflocken bestreuen. Die Sahne kann auch durch eine pflanzliche Alternative ersetzt werden.

Fränkische Apfelkräpfle

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Alnatura Dinkelmehl Type 1050*
- 2 EL Alnatura Rohrohrzucker*
- 1 Prise Salz
- 250 ml Haferdrink
- ½ Päckchen Backpulver
- 4 mittelgroße Äpfel
- 4 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig anrühren und Äpfel vorbereiten:

Mehl, Zucker, Salz, Haferdrink und Backpulver zu einem dickflüssigen Pfannkuchenteig verrühren. Äpfel schälen, quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Kerngehäuse ausstechen oder ausschneiden.

2. Apfelkräpfle ausbacken:

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und portionsweise Apfelringe im Teig wenden und in Bratöl von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Je Backvorgang wieder 1 EL Öl in die Pfanne geben.

TIPP

Die Apfelkräpfle schmecken nicht nur pur, sondern sind auch lecker mit Zimt und Zucker bestreut oder mit Vanilleeis oder -sauce.