

Moin Family Mealplan

24.08. - 30.08.



MONTAG

Wraps mit Rindfleisch

🕒 30 Min.



DIENTAG

Cigköfte mit Kichererbsen-Couscous

🕒 22 Min.



MITTWOCH

Paprika und Zucchini mit Soja-Spinat-Käsefüllung

🕒 1 Std.



DONNERSTAG

Buchteln mit Zwetschgenmus

🕒 2 Std. 40 Min.



FREITAG

Thunfisch-Frikadellen

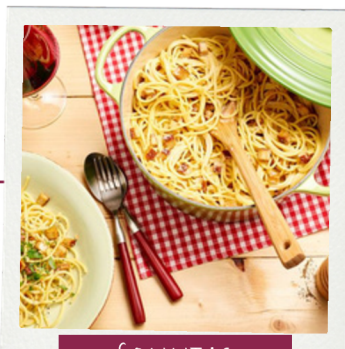
🕒 19 Min.



SAMSTAG

Süßkartoffel-Gratin

🕒 30 Min.



SONNTAG

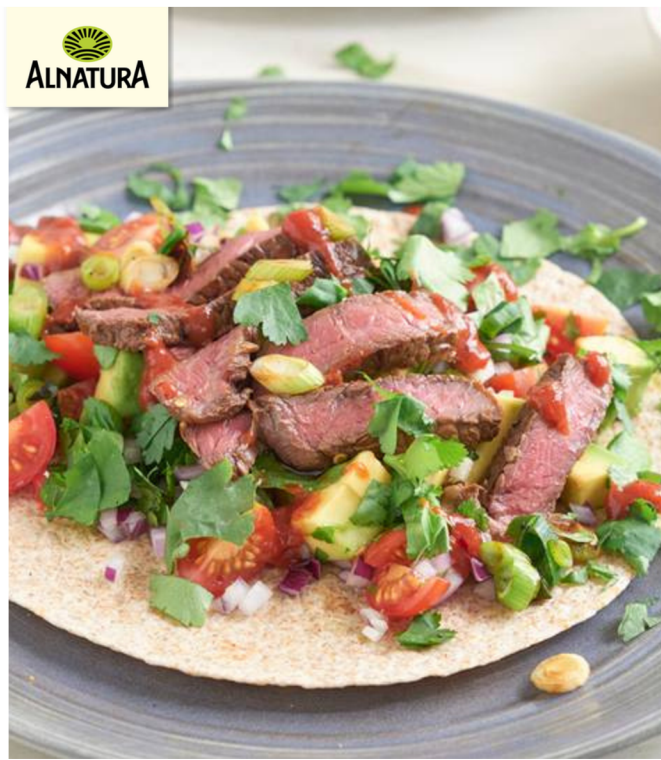
Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus

🕒 30 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Wraps mit Rindfleisch

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



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- 3 Limetten
- 1 Avocado
- 1 kleine rote Zwiebel
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Frühlingszwiebel
- ¼ Bund Koriander
- 200 g Rinderhüftsteak
- 1 Prise Chiliflocken
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- 4 Tortilla-Wraps
- 4 EL Salsa-Sauce

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Tomaten-Avocado-Topping zubereiten

2 Limetten auspressen. Avocado längs aufschneiden, das Fleisch herauslösen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Cocktailtomaten waschen und vierteln. Avocado, Zwiebel, Tomaten und etwas Limettensaft mit einem Löffel in einer Schüssel vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Koriander waschen und grob hacken.

2. Fleisch anbraten

Steak mit Chiliflocken und übrigem Limettensaft beträufeln. Dann 1 EL Öl darübergerben, salzen, pfeffern und 5 Min. ruhen lassen. Fleisch in einer gusseisernen Pfanne in 2 EL Öl von beiden Seiten jeweils 3 Min. anbraten, dann herausnehmen und Frühlingszwiebeln in der Pfanne kurz anbraten. In der Zwischenzeit Tortilla-Wraps in einer zweiten, beschichteten Pfanne nacheinander bei mittlerer Hitze erwärmen..

3. Tacos anrichten

Fleisch in dünne Scheiben schneiden. 1 Limette vierteln. Etwas Tomaten-Avocado-Mischung auf jeden Wrap geben. Fleisch darauflegen und je 1 EL Mexican Salsa darüberträufeln. Mit Koriander garnieren und mit 1 Limettenviertel zum Beträufeln servieren.

TIPP

Jede und Jeder kann sich den Taco nach dem eigenen Geschmack belegen. Stellt dafür alle Zutaten in kleinen Schälchen auf den Tisch – so macht das gemeinsame Essen besonders viel Spaß.

Cigköfte mit Kichererbsen-Couscous

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 12 Min.



ZUTATEN - FÜR 20 STÜCK

- 150 g Alnatura Kichererbsen-Couscous*
- 300 ml kochendes Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stiel Minze
- ½ Bund Petersilie
- 50 g Soft-Tomaten
- 1 EL Alnatura Olivenöl
- 1 gestrichene TL Cayennepfeffer
- 2 TL gemahlener Koriander
- ½ TL Salz
- 2 EL Alnatura Apfelessig*
- 4 EL Alnatura Tomatenmark

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Couscous zubereiten

Couscous in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, 5 Min. abgedeckt ausquellen lassen, dann offen auskühlen lassen.

2. Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Soft-Tomaten sehr fein hacken.

3. Zwiebel und Knoblauch dünsten

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 1-2 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten, dann zum Couscous geben.

4. Köfte formen und fertigstellen

Frühlingszwiebel mit Soft-Tomaten, gehackten Kräutern, Cayennepfeffer, Koriander, Salz, Apfelessig und Tomatenmark zum abgekühlten Couscous in die Schüssel geben. Alles sehr gründlich mit den Händen zu einer formbaren Masse verkneten. Je 1 EL Köfte-Masse in die Handfläche legen und zu einem länglichen Kloß zusammendrücken, der durch die Finger die für Cig Köfte typischen Rillen bekommt.

TIPP

Um die Cig Köfte als Fingerfood zu servieren, gibt man sie auf die gewaschenen Blätter von kleinen Salatköpfen, z.B. Römersalat. auch eingerollt in Wraps mit Gurke und Joghurtdip ein Genuss. Klassischerweise werden Cigköfte mit gebratenem Hackfleisch und Bulgur zubereitet.

Paprika und Zucchini mit Soja-Spinat-Käsefüllung

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 600 ml Wasser
- 100 g feine Sojaschnetzel
- 2 Gemüsebrühwürfel
- 2 TL Salz
- 1 TL Currypulver
- ⅓ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Rote Paprika
- 1 große Zucchini
- 4 EL Alnatura Rapsöl*
- 300 g Alnatura Blattspinat, tiefgekühlt*
- 4 Prisen gemahlene Muskatnuss
- 100 g geriebener Emmentaler
- 1 Ei
- 100 g Saure Sahne

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Soja-Schnetzel einweichen

300 ml Wasser zum Kochen bringen. Soja-Schnetzel in eine Schüssel geben, 1 Gemüsebrühwürfel, Salz, Curry und Pfeffer zugeben, mit dem kochenden Wasser übergießen und 15 Min. darin einweichen.

2. Gemüse vorbereiten

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika und Zucchini waschen, längs halbieren und entkernen.

3. Füllung anbraten

Soja-Schnetzel abgießen, die Flüssigkeit dabei auffangen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei voller Hitze 1 Min. scharf anbraten. Dann die Soja-Schnetzel zugeben und weitere 5 Min. unter gelegentlichem Wenden ringsum anbraten.

4. Gemüse füllen

Soja-Schnetzel abgießen, die Flüssigkeit dabei auffangen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei voller Hitze 1 Min. scharf anbraten. Dann die Soja-Schnetzel zugeben und weitere 5 Min. unter gelegentlichem Wenden ringsum anbraten.

5. Gefülltes Gemüse garen

Restliches Öl in einer tiefen, beschichteten Pfanne erhitzen. Gefüllte Paprika und Zucchini hineingeben und 1-2 Min. bei hoher Hitze anbraten, mit restlichem Wasser ablöschen. Restlichen Gemüsebrühwürfel zugeben und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren lassen. Saure Sahne einrühren und weitere 5 Minuten offen köcheln lassen, dann servieren.

TIPP

Die Füllung schmeckt auch in ausgehöhlten Tomaten oder großen Champignons. So könnt ihr das Rezept je nach Saison und Geschmack ganz einfach variieren.

Buchteln mit Zwetschgenmus

🕒 Vorbereitungszeit: 1 Std. | Zubereitungszeit: 1 Std. 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 16 STÜCK

- 325 ml Vollmilch
- 30 g Alnatura frische Hefe*
- 110 g Alnatura Rohrohrzucker*
- 65 g Süßrahmbutter
- 505 g Alnatura Weizenmehl Type 550*
- ½ TL Salz
- 6 Eigelbe
- 200 g Pflaumenmus
- ½ Bourbon-Vanilleschote
- 150 g Schlagsahne
- 1 EL Puderzucker

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Hefe und Butter vorbereiten

In einem kleinen Topf 200 ml Milch bei schwacher Hitze lauwarm erwärmen, Hefe und 60 g Zucker darin auflösen. 60 g Butter in kleine Würfel schneiden.

2. Teig zubereiten

500 g Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen. Eine Vertiefung hineindrücken. Hefemilch, 2 Eigelbe und Butter in die Mulde geben. Nach und nach mit den Händen Mehl einarbeiten und kneten, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst. Mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat (das dauert mindestens 30 Minuten).

3. Buchteln formen

Eine Auflaufform (24 × 32 cm) mit 5 g Butter einfetten und mit 10 g Zucker ausstreuen. Den Teig in Portionen von je etwa 60 g teilen und mit den Händen auf der mit dem restlichen Mehl bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen. Mit dem Zeigefinger in jede Kugel eine Vertiefung drücken und mit 1 TL Pflaumenmus füllen. Teig darüber zusammendrücken und die Buchteln in die Form legen. Erneut abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Buchteln backen

Die Buchteln im Backofen auf der mittleren Schiene 40 Minuten backen.

5. Vanillesauce vorbereiten

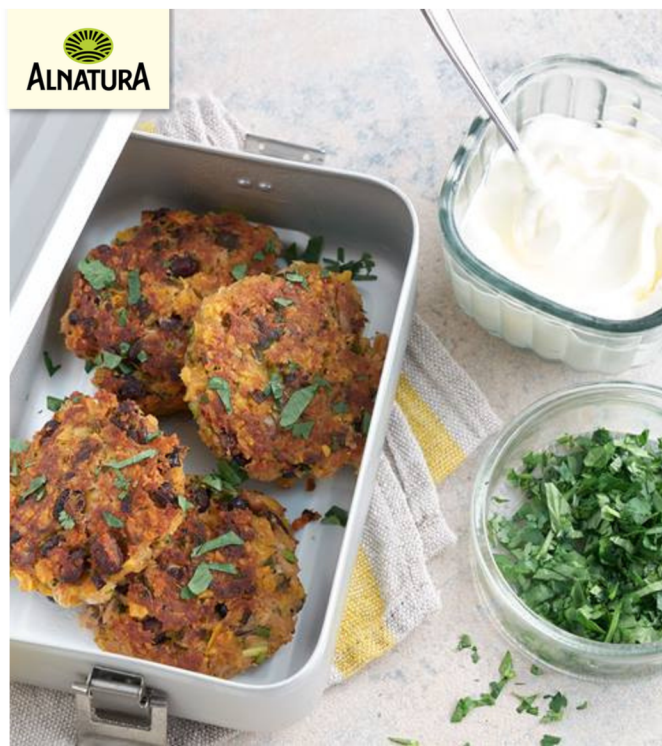
Während die Buchteln backen, die Sauce zubereiten. Dazu Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen. In einer Metallschüssel die restlichen Eigelbe und den restlichen Zucker mit den Quirlen des Handrührgerätes 3 Minuten cremig aufschlagen. In einem Topf so viel Wasser aufkochen, dass man die Metallschüssel daraufsetzen kann, ohne dass diese jedoch das Wasser berührt.

6. Buchteln anrichten

Buchteln aus dem Ofen holen und mit Puderzucker bestäubt zur Vanillesauce servieren.

Thunfisch-Frikadellen

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 4 Min.



ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- 185 g Thunfisch in Öl
- 70 g Maisröllchen Milde Salsa
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Stängel Koriander
- 1 Ei
- Saft einer Limette
- 75 g schwarze Bohnen, Konserve
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Thunfischmasse herstellen

Thunfisch abgießen und das Öl dabei auffangen. Maisröllchen in einen Gefrierbeutel geben und fein zerkrümeln. Frühlingszwiebeln und Koriander waschen und beides fein hacken. In einer Schüssel Thunfisch mit Ei und Limettensaft vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Maisröllchen-Krümel, Frühlingszwiebeln, Koriander und schwarze Bohnen hinzufügen und gut vermischen.

2. Pattys formen und braten

Aus der Masse mit den Händen 8 kleine Pattys formen. In einer großen, beschichteten Pfanne das aufgefangene Sonnenblumenöl erhitzen und die Pattys bei mittlerer Hitze jeweils 2 Min. von jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

TIPP

Dazu passt eine Guacamole oder einfach ein bisschen Crème fraîche als Dip.

Süßkartoffel-Gratin

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Crème fraîche
- ½ TL Salz
- ⅓ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 400 g Süßkartoffeln, tiefgekühlt
- 75 g Alnatura geriebener Emmentaler*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gratin vorbereiten

Ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Crème fraîche in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren.

2. Gratin backen

Frühlingszwiebelringe und Süßkartoffelstücke unter die Creme heben und in eine Auflaufform füllen. Mit Emmentaler bestreuen und in ca. 25 Minuten im Ofen (Mitte) goldbraun backen.

TIPP

Für eine besonders knusprige Kruste könnt ihr das Gratin in den letzten 2–3 Minuten die Grillfunktion des Backofens einschalten. Behaltet es dabei gut im Blick, damit der Käse nicht zu dunkel wird.

Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 175 g Räuchertofu
- 1 Zehe Knoblauch
- 80 g Alnatura Cashewmus*
- 30 g Alnatura Hefeflocken*
- 1 TL Salz
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 500 g Spaghetti
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Den Räuchertofu in 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Cashewmus mit den Hefeflocken und dem Salz in eine Schale geben.

2. Tofu und Knoblauch anbraten

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze 10 Min. ringsum kross anbraten. Dann für weitere 2-3 Min. den Knoblauch dazugeben. Die Pfanne beiseitestellen und auskühlen lassen.

3. Nudeln kochen und Sauce zubereiten

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Kurz vor Garende 120 ml Kochwasser abnehmen zu dem Cashewmus und den Hefeflocken in die Schale geben und glatt rühren.

4. Spaghetti Carbonara anrichten und servieren

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und wieder in den Topf zurückgeben. Die Tofuwürfel mit dem angerührten Cashewmus unter die Nudeln rühren, auf Teller verteilen, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

TIPP

Für eine besonders cremige Sauce das Nudelwasser erst kurz vor dem Abgießen abschöpfen – die enthaltene Stärke sorgt dafür, dass sich das Cashewmus schön mit den Nudeln verbindet.