

Moin Family Mealplan

31.08. - 06.09.



MONTAG

Grüne Soße mit Pellkartoffeln
und Eiern

🕒 40 Min.



DIENTAG

One-Pot-Pasta

🕒 50 Min.



MITTWOCH

Schnelles Hühnerfrikassee mit
Reis

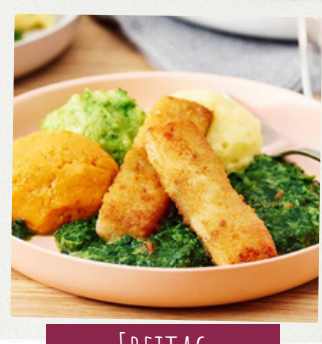
🕒 20 Min.



DONNERSTAG

Blumenkohlauflauf

🕒 1 Std.



FREITAG

Fischstäbchen mit Rahmspinat
und Kartoffel-Brokkoli-Püree

🕒 30 Min.



SAMSTAG

Dinkelpfannkuchen mit Trauben
und Vanillesoße

🕒 45 Min.



SONNTAG

Kichererbsenbratlinge

🕒 55 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Grüne Soße mit Pellkartoffeln und Eiern

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1000 g Kartoffeln
- 1 EL Salz
- 8 Eier
- 300 g Alnatura Joghurt 3,8 %*
- 200 g Saure Sahne
- 2 EL Alnatura Mayonnaise*
- 1 EL Alnatura Senf*
- 1 TL Alnatura Rohrohrzucker*
- 1 EL Alnatura Apfelessig*
- 1 Bund Grüne Soße, Kräuterbund
- ⅓ TL gemahlener schwarzer Pfeffer (1,65 g)

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen

Kartoffeln waschen und in einen großen Topf füllen. Bis knapp über die Hälfte der Kartoffeln kaltes Wasser einfüllen. Salz zufügen, Deckel schließen und zum Kochen bringen. Dann den Deckel schräg auf den Topf setzen, so dass die Luft entweichen kann. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Kartoffeln etwa 25 Minuten köcheln lassen. Danach abgießen.

2. Saucenbasis zubereiten

Inzwischen Eier in einen zweiten Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und in 10-12 Min. hart kochen. Joghurt, saure Sahne, Salatmayonnaise, Senf, Zucker und Apfelessig in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren.

3. Sauce fertigstellen und mit Kartoffeln und Ei servieren

Die Kräuter verlesen, waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Die Eier pellen und die Hälfte in grobe Stücke schneiden. Eierstücke und Kräuter unter die Joghurtsoße heben. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln pellen, mit den restlichen Eiern sowie der Grünen Soße anrichten und servieren.

TIPP

Ein Bund Grüne Soße Kräuter besteht aus den sieben Kräutern Schnittlauch, Borretsch, Pimpinelle, Kerbel, Sauerampfer, Petersilie, Kresse. Die Soße schmeckt auch mit weniger als 7 Kräutern.

One-Pot-Pasta

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 8 eingelegte Peperoni
- 20 Kalamon-/ Kalamata-Oliven ohne Stein
- 20 Cocktailtomaten
- 15 Blätter Basilikum
- 600 ml Wasser
- 400 g Alnatura Spaghetti*
- 700 g Alnatura Passata*
- 1 EL Kapern
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Peperoni in einem Sieb abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Oliven halbieren, den Stein entfernen und Oliven in Streifen schneiden.

Cocktailtomaten waschen, die Hälfte davon halbieren, den Rest in feine Würfel schneiden. Basilikumblätter waschen und trocken tupfen. Vier Blätter beiseitelegen, den Rest grob hacken.

2. One-Pot-Pasta zubereiten

Wasser in einen großen Topf geben und mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln sowie Peperoniringen, Olivenstreifen, halbierten Cocktailtomaten, gehacktem Basilikum, Spaghetti, passierten Tomaten, Kapern, Oregano, italienischen Kräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 12 Min. köcheln lassen.

3. One-Pot-Pasta anrichten

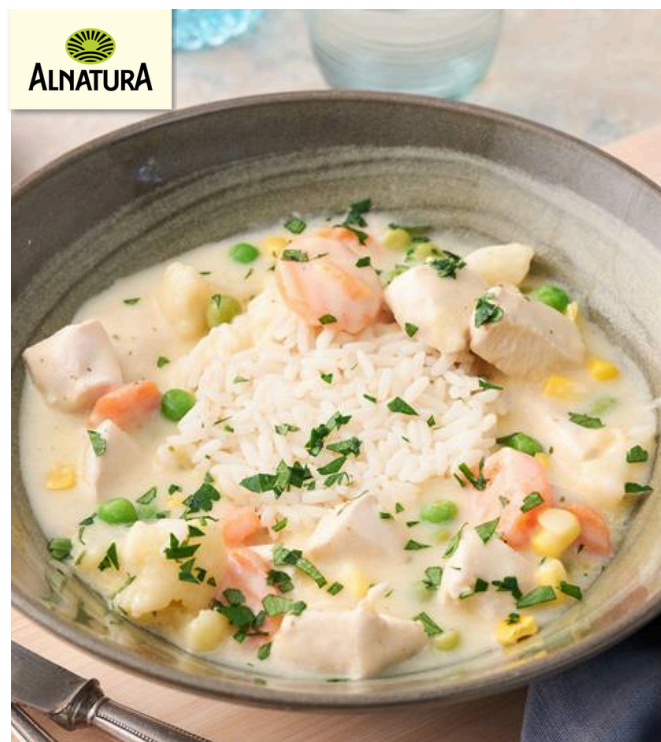
Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Teller verteilen und gehackte Tomaten darübergeben. Mit ganzen Basilikumblättern garnieren.

TIPP

Die One-Pot-Pasta ist besonders praktisch, weil alle Zutaten gemeinsam in einem Topf garen. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Abwasch – perfekt für einen unkomplizierten Familienalltag.

Schnelles Hühnerfrikassee mit Reis

🕒 Vorbereitungszeit: 3 Min. | Zubereitungszeit: 17 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 125 g Jasminreis
- 250 ml Wasser
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Süßrahmbutter
- 1 EL Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 400 ml Hühnerbouillon, zubereitet
- 100 ml Schlagsahne
- 300 g Buttergemüse, tiefgekühlt
- 1 Prise Salz
- 3 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Reis kochen

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Hähnchen vorbereiten

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in 1 cm große Stücke schneiden.

3. Hühnerfrikassee kochen

Butter in einem Topf schmelzen, dann Mehl mit dem Schneebesen gründlich unterrühren. Hühnerbrühe oder -fond und Sahne einrühren und einmal aufkochen. Die Fleischstücke dazugeben und 10 Min. ziehen lassen. Anschließend das Buttergemüse zugeben, einmal aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Für einen besonders cremigen Klassiker könnt ihr das Hühnerfrikassee mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Das bringt eine frische Note in die cremige Sauce und rundet das Gericht schön ab.

Blumenkohlauflauf

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 600 g Blumenkohl
- 6 Kartoffeln
- 2 Stück Zwiebeln
- 600 ml Alnatura Haferdrink*
- 100 g vegane Käsealternative, gerieben
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln.

2. Zutaten in die Form geben und backen

Vorbereitetes Gemüse in eine Auflaufform geben. Haferdrink darübergießen und alles mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer würzen. Käse darüber verteilen und 35–45 Min. im Ofen backen.

TIPP

Für eine knusprige Käsekruste könnt ihr kurz vor Ende der Backzeit etwas zusätzlichen Käse über das Gratin streuen und es für 2–3 Min. unter dem Grill überbacken.

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffel-Brokkoli-Püree

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

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

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

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

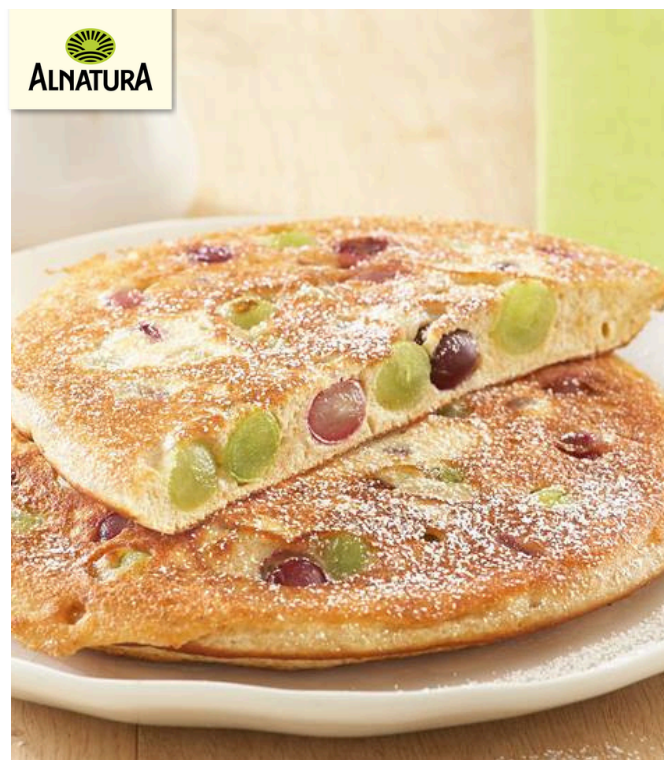
Kartoffeln und Brokkoli in ein Sieb abgießen und durch eine Kartoffelpresse zurück in den Topf drücken. Butter, Milch und Sahne zugeben und cremig verrühren. Kartoffel-Brokkoli-Püree mit Rahmspinat und Fischstäbchen servieren.

TIPP

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

Dinkelpfannkuchen mit Trauben und Vanillesoße

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



ZUTATEN - FÜR 2 STÜCK

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 750 ml Alnatura Vollmilch*
- 1 Prise Salz
- 2 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- 3 TL Akazienhonig
- 4 Eier
- 2 EL Alnatura Rohrohrzucker*
- ½ Packung Vanille-Puddingpulver
- 200 g helle Weintrauben, kernlose
- 200 g rote Weintrauben, kernlos
- 2 EL Süßrahmbutter
- 2 TL Puderzucker

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig zubereiten

Mehl, 250 ml Milch, Salz, Mineralwasser und Honig in eine Schüssel füllen. Die Eier trennen, die Eigelbe ebenfalls in die Schüssel geben und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Die Eiweiße in einem hohen Rührbecher mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen und den Eischnee unter den Teig in der Schüssel heben.

2. Vanillesauce zubereiten

1 EL der restlichen Milch mit dem Vanillepuddingpulver in ein Schälchen geben und glattrühren. Die übrige Milch mit dem Zucker in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren bis zum Siedepunkt erwärmen. Dann das Vanillepuddingpulver mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

3. Pfannkuchen backen und servieren

Die Weintrauben abzupfen, abspülen und trocken tupfen. 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Dann die Hälfte des Teiges in die Pfanne gleiten lassen. Je die Hälfte der roten und grünen Trauben auf dem Teig verteilen und leicht hineindrücken. Sobald die Unterseite goldbraun ist, den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender vorsichtig umdrehen und von der anderen Seite fertig backen. Den zweiten Pfannkuchen ebenso zubereiten. Zum Servieren mit Puderzucker bestreuen und Vanillesauce dazu reichen.

TIPP

Die Pfannkuchen könnt ihr auch mit anderem Obst zubereiten. Besonders gut eignen sich Beeren, Apfelstücke oder Bananenscheiben – so könnt ihr je nach Saison und Geschmack variieren.

Kichererbsenbratlinge

🕒 Vorbereitungszeit: 45 Min. | Zubereitungszeit: 10 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Stiele Koriander
- 2 Gläser weiße Kichererbsen
- 100 ml Gemüsebouillon
- 1 Ei
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- 4 EL Dinkelsemmelbrösel
- 2 EL Alnatura Weizenvollkornmehl*
- 1 TL Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Knoblauch und Kräuter vorbereiten

Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Petersilie und nach Belieben Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein hacken.

2. Bratlingmasse zubereiten

Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Gemüsebrühe in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Püree darf gerne noch etwas stückig sein. In eine Schüssel füllen und Ei, Olivenöl, Semmelbrösel und Vollkornmehl unterrühren. Gehackte Kräuter untermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Nach Bedarf noch 1 EL Semmelbrösel unterrühren, sollte die Masse zu klebrig sein.

3. Bratlinge formen

Vom Teig mit einem Esslöffel kleine Portionen abstechen und daraus mit den angefeuchteten Händen flache Bratlinge formen. Diese auf einem Teller bereitlegen.

4. Bratlinge braten

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze in 4–5 Minuten goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

TIPP

Die Bratlinge lassen sich prima vorbereiten und einfrieren. Nach dem Auftauen einfach kurz in der Pfanne erwärmen – so habt ihr schnell eine leckere Mahlzeit für die ganze Familie parat.