

Moin Family Mealplan

07.09. - 13.09.



MONTAG

Maisküchlein mit Räucherlachs

🕒 1 Std. 10 Min.



DIENTAG

Fächertomaten mit Pesto

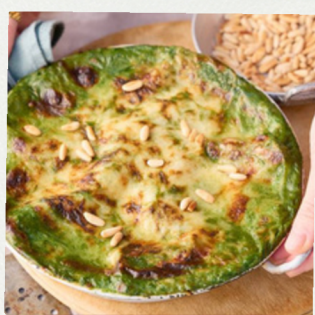
🕒 35 Min.



MITTWOCH

Käse-Lauch-Suppe mit
Rinderhackfleisch

🕒 25 Min.



DONNERSTAG

One-Pan Spinatlasagne

🕒 50 Min.



FREITAG

Vegane Hefewaffeln mit Nuss-
Nougat-Sauce und Bananen

🕒 1 Std. 40 Min.



SAMSTAG

Beanball-Spaghettini

🕒 28 Min.



SONNTAG

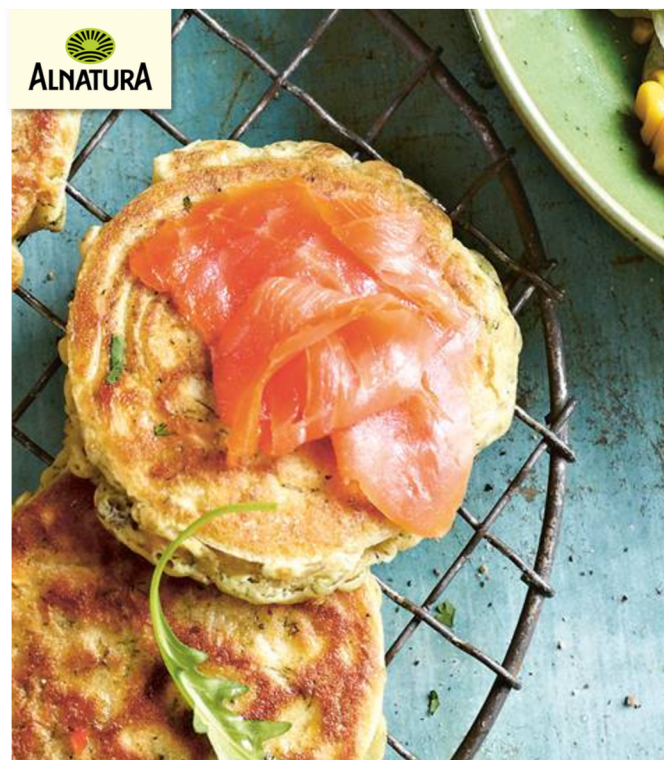
Tomaten-Feta-Muffins

🕒 35 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Maisküchlein mit Räucherlachs

🕒 Vorbereitungszeit: 45 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Zuckermaiskolben
- 1 TL Salz
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Rucola
- 150 g Alnatura Weizenmehl Type 550*
- 2 TL Backpulver
- 80 ml Vollmilch
- 2 Eier
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 6 EL Alnatura Olivenöl*
- 150 g geräucherter Lachs

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Mais vorbereiten

Eventuelle Hüllblätter und Seidenfäden vom Zuckermais entfernen. Die Kolben putzen und waschen. In einem großen Topf reichlich Wasser mit $\frac{1}{2}$ TL Salz aufkochen und darin die Maiskolben 15–20 Min. garen, bis der Mais weich ist. Wasser abgießen und die Maiskörner mit einem scharfen Messer von den Kolben schneiden und eventuell kleiner brechen.

2. Weitere Zutaten vorbereiten

Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen.

3. Teig zubereiten

Mehl und Backpulver in einer Schüssel sorgfältig vermengen. Milch, Eier und Frischkäse in einer weiteren Schüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes 1 Min. verrühren. Mehlmischung unter Rühren nach und nach hinzufügen. Mais und Dill unter den Teig rühren. Diesen mit restlichem Salz und Pfeffer würzen.

4. Maisküchlein backen

Jeweils 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 2 EL des Teiges hineingeben. Die Küchlein nach und nach bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Min. backen. Fertige Küchlein warm halten, während die anderen Küchlein gebacken werden.

5. Maisküchlein anrichten

Räucherlachs und Rucola auf Teller verteilen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit den Maisküchlein servieren.

TIPP

Die Maisküchlein schmecken auch ohne Räucherlachs lecker – zum Beispiel mit einem Kräuterquark oder einem frischen Joghurt-Dip. So könnt ihr sie ganz nach Geschmack servieren.

Fächertomaten mit Pesto

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



ZUTATEN - FÜR 3 PORTIONEN

- 300 g Rispetomaten
- 500 g Mozzarella
- 60 g Alnatura grünes Pesto*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Tomaten fächern, Mozzarella schneiden, Fächertomaten mit Mozzarella füllen

Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und mit dieser Seite nach unten auf ein Arbeitsbrett legen. In 0,5-cm-Abständen tief einschneiden, aber nicht durchschneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Diese in die Einschnitte der Tomaten stecken und die Fächertomaten nebeneinander in eine beschichtete, feuerfeste Form setzen.

2. Fächertomaten grillen

Auf dem Grill bei indirekter Hitze (200 °C) 20–25 Min. grillen, bis der Käse geschmolzen ist.

3. Fächertomaten mit Pesto anrichten

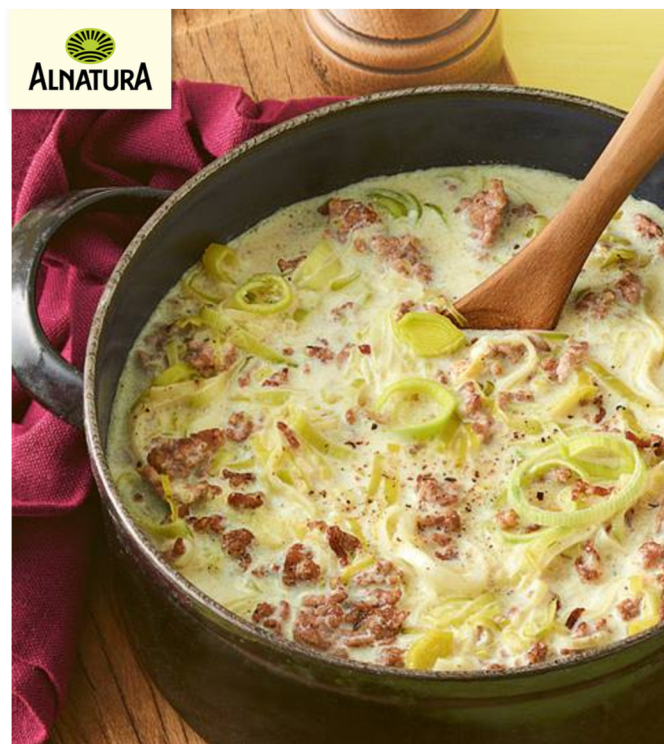
Die Form vom Grill nehmen und das Pesto über den Tomaten verteilen.

TIPP

Die Fächertomaten lassen sich auch wunderbar im Backofen zubereiten. Einfach bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Käse-Lauch-Suppe mit Rinderhackfleisch

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 SCHALEN

- 320 g Rinderhackfleisch
- 3 EL Alnatura Bratöl*
- 3 Stangen Lauch
- 700 ml heißes Wasser
- 4 EL Gemüsebrühe
- 150 g Crème fraîche
- 175 g Schmelzkäse
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Lauch putzen und vorbereiten

Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL des geschnittenen Grüns für die Garnitur beiseitelegen.

2. Hackfleisch und Lauch anbraten

Hackfleisch in einem großen Topf in Öl bei starker Hitze 5–6 min anbraten. Lauchringe zum Fleisch geben und für 5 min mitbraten. Mit Wasser ablöschen, Gemüsebrühpulver unterrühren und aufkochen lassen.

3. Suppe köcheln lassen und servierfertig würzen

Hitze reduzieren und Suppe 10 min offen köcheln lassen. Dann Crème fraîche und Schmelzkäse unterrühren und erneut aufkochen. Herd ausschalten, etwas Muskat über die Suppe reiben, salzen und pfeffern. Mit Lauchringen garnieren und servieren.

TIPP

Suppen lassen sich super vorbereiten: Durch das Ziehenlassen nach dem Kochen gewinnen sie oft sogar an Aroma! Einfroren oder im Kühlschrank aufbewahrt, hat man gleich eine Mahlzeit für die nächsten Tage.

One-Pan Spinatlasagne

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 große Schalotten
- 3 Zehen Knoblauch
- 4 EL Sauerrahmbutter
- 4 EL Alnatura Weizenmehl Type 550
- 1 l Vollmilch
- 300 g Blattspinat
- 2 Prisen gemahlene Muskatnuss
- 250 g Ricotta
- 100 g geriebener Gouda
- 150 g Lasagne-Platten
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Sauce vorbereiten

Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin 3 Min. bei mittlerer Hitze glasieren. Mehl hinzufügen und 3 Min. anschwitzen, dabei umrühren. Nach und nach Milch dazugeben, dabei weiter rühren, bis eine homogene Sauce entsteht. Spinat hinzufügen und darin zusammenfallen lassen. Anschließend alles kurz mit einem Pürierstab zerkleinern und weiter rühren, bis die Sauce andickt. Muskatnuss, Pfeffer und etwas Salz hinzufügen und abschmecken. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

2. Lasagne schichten und backen

¾ der Sauce mit einer Schöpfkelle entnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Auf das verbliebene Viertel etwas Ricotta, geriebenen Gouda und abschließend Lasagneplatten schichten (diese ggf. formgerecht zerbrechen). Dann wieder mit der Sauce starten und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Gouda und Sauce abschließen und die Lasagne 25 Min. im Ofen backen.

TIPP

Geröstete Pekannüsse oder Pinienkerne als Topping passen geschmacklich sehr gut dazu und geben zusätzlich etwas Crunch. Statt des frischen Spinats könnt ihr auch 450 g tiefgekühlten Alnatura Blattspinat verwenden – diesen schonend im Kühlschrank auftauen lassen, ausdrücken und anschließend wie den frischen Spinat weiterverwenden.

Vegane Hefewaffeln mit Nuss-Nougat-Sauce und Bananen

🕒 Vorbereitungszeit: 1 Std. 20 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 6 PORTIONEN

- 300 ml Haferdrink
- 1 Packung Trockenhefe
- 50 g Rohrohrzucker
- 375 g Alnatura Weizenmehl Type 550*
- 1 Packung Ei-Ersatz
- 150 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 1 TL Zitronen, Abrieb
- 150 g Margarine
- 1 Prise Salz
- 125 g Nuss-Nougat-Creme
- 2 Bananen

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Vorteig zubereiten und gehen lassen

250 ml Haferdrink leicht erwärmen. Hefe, Zucker und 75 g Mehl dazugeben, zu einem Vorteig verrühren und abgedeckt 10 Min. gehen lassen.

2. Ei-Ersatz quellen lassen

In der Zwischenzeit Ei-Ersatz mit dem Mineralwasser gründlich verrühren und quellen lassen.

3. Teig zubereiten und gehen lassen

125 g Margarine, angerührten Ei-Ersatz, restliches Mehl, Zitronenschale und Salz zum Vorteig geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. Diesen abgedeckt bei Raumtemperatur 1 Std. gehen lassen.

4. Waffeln backen

Ein Waffeleisen für belgische Waffeln bei Bedarf einfetten und vorheizen. Je Waffel 4 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben, den Deckel schließen und ca. 4 Min. backen, bis die Waffeln zu bräunen beginnen. Die Waffeln herausheben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5. Nuss-Nougat-Sauce zubereiten, Bananen schneiden

Restlichen Haferdrink und Haselnuss-Nougat-Creme in einem Topf langsam erwärmen und zu einer Sauce verrühren. Bananen schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

6. Waffeln mit Sauce und Bananenscheibensservieren

Die Waffeln mit der Nuss-Nougat-Sauce beträufeln, Bananenscheiben darauf anrichten und sofort servieren.

TIPP

Die Waffeln schmecken auch mit anderem Obst richtig lecker. Je nach Saison passen zum Beispiel frische Beeren, Apfelstücke oder Birnenscheiben dazu.

Beanball-Spaghettini

🕒 Vorbereitungszeit: 8 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 STÜCK

- 50 g feine Sojaschnetzel
- 360 g Kidneybohnen
- 1 Medjoul-Dattel
- 50 g Haferflocken Kleinblatt
- 2 EL Sojasauce
- 250 g Alnatura Dinkelspaghettini*
- 350 ml Tomatensauce Basilikum
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Sojaschnetzel zubereiten

Sojaschnetzel mit der dreifachen Menge kochendem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen, dann in ein Sieb geben, um überschüssiges Wasser abtropfen zu lassen.

2. Dattel hacken, mit den Kidneybohnen und Haferflocken mischen und zerdrücken

Kidneybohnen abgießen und abtropfen lassen. Dattel fein hacken, zusammen mit Kidneybohnen und Haferflocken in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken.

3. Sojaschnetzel dazugeben, abschmecken

Gequollene Sojaschnetzel dazugeben und gut vermischen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Bällchen formen, anbraten oder backen

Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl 4–5 Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Alternativ 10 Min. im Ofen bei 180 °C backen.

5. Spaghettini kochen, Tomatensauce erwärmen, zusammen servieren

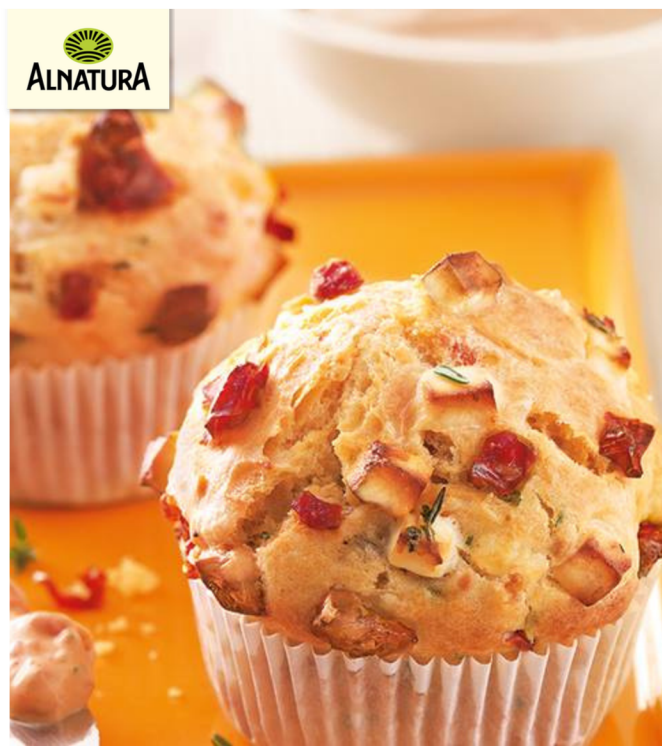
Spaghettini nach Packungsanweisung zubereiten, Tomatensauce erwärmen und mit den Beanballs zur Pasta servieren.

TIPP

Übrig gebliebene Bällchen schmecken auch am nächsten Tag noch im Salat, mit Salsa, Kräuterquark oder im Wrap.

Tomaten-Feta-Muffins

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



ZUTATEN - FÜR 12 STÜCK

- 250 g Alnatura Weizenmehl Type 550*
- 3 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 4 Eier
- 3 EL Vollmilch
- 200 g Crème fraîche
- 50 ml Alnatura Olivenöl*
- 120 g getrocknete Tomaten in Öl
- 180 g Feta
- 2 TL Thymian

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Eier, Milch, Crème fraîche und Öl zugeben und mit den Quirlen des Handrührgeräts zügig verrühren.

2. Teig fertigstellen

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Feta klein würfeln. Beides mit dem Thymian rasch unter den Teig heben.

3. Muffins backen und servieren

Ein Muffinblech mit Papiermuffinförmchen auslegen. Den Teig auf die 12 Förmchen verteilen. Im Backofen(Mitte) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter etwas auskühlen lassen und lauwarm oder erkaltet servieren.

TIPP

Die herzhaften Muffins eignen sich auch prima zum Mitnehmen – zum Beispiel für die Lunchbox, ein Picknick oder den nächsten Ausflug.