

# Moin Family Mealplan



14.09. - 20.09.



MONTAG

Belegte Reiswaffeln Sushi-Art

🕒 10 Min.



DIENSTAG

Salami-Mais-Pizza mit Quark-  
Öl-Teig

🕒 32 Min.



MITTWOCH

Lasagne

🕒 2 Std.



DONNERSTAG

Kaspressknödel

🕒 1 Std. 20 Min.



FREITAG

Couscous nach  
nordafrikanischer Art mit  
Gemüse

🕒 30 Min.



SAMSTAG

Süßkartoffel-Kumpir mit Rote-  
Bete-Meerrettich und  
Räucherlachs

🕒 1 Std.



SONNTAG

Gefüllte Pfannkuchen mit Kraut  
und Pilzen

🕒 2 Std. 40 Min.

## DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Alle Zutaten für die Rezepte findet ihr in eurem Combi- und familia-Markt



# Belegte Reiswaffeln Sushi-Art

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- ¼ Salatgurke
- ½ Avocado
- 185 g Thunfisch
- 4 Alnatura Reiswaffeln\*
- 100 g Frischkäse Natur
- 4 TL Alnatura Sojasauce\*
- 4 TL Schwarzer Sesam
- 4 TL Nori-Flocken

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten

Salatgurke waschen, 12 Scheiben herunterschneiden. Avocado entkernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Thunfischsaft vorsichtig abgießen.

### 2. Waffeln belegen

Reiswaffeln großzügig mit Frischkäse bestreichen. Erst Gurken-, dann Avocadoscheiben darauflegen, mit Sojasauce beträufeln. Thunfisch darauf verteilen, mit Sesam und Noriflocken toppen.

## TIPP

Die Waffeln schmecken auch vegetarisch ohne Thunfisch. Für noch mehr Frische auf der Waffel passen feine Karotten- und Paprikastifte sehr gut dazu.



# Salami-Mais-Pizza mit Quark-Öl-Teig

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 12 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Ei
- 125 g Quark 20%
- 4 EL Alnatura Olivenöl\*
- ¼ TL Salz
- 230 g Alnatura Weizenmehl Type 405\*
- 1 TL Backpulver
- 4 EL Tomatenstücke, Konserve
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 80 g Luftgetrocknete Salami
- 170 g Mais, Konserve
- 150 g Mozzarella

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Quark-Öl-Teig zubereiten

Ei in einer Schüssel aufschlagen. Quark, Olivenöl und Salz zugeben und gründlich verrühren. 215 g Mehl und Backpulver hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem homogenen Teig verkneten. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben und den Teig mit dem Nudelholz zu einem Rechteck von der Größe eines Backblechs ausrollen. Den Teig auf das mit Backpapier ausgelegte Blech geben.

### 2. Pizza belegen und backen

Teig mit Tomatenstücken dünn bestreichen und mit italienischen Kräutern bestreuen. Salamischeiben und Mais darübergeben und mit Käse bestreuen. Pizza im Ofen 10–12 Min. knusprig goldbraun backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

## TIPP

Der Pizzateig kann auch mit Dinkelmehl oder Weizen- und Dinkelvollkornmehl zubereitet werden.

# Lasagne

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schalotte
- 75 g Möhre
- 75 g Knollensellerie
- 2 mittelgroße Tomate
- 1 EL Alnatura Olivenöl\*
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebouillon
- 172,50 g Passata
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 45 g Süßrahmbutter
- 40 g Alnatura Weizenmehl Type 405\*
- 500 ml Vollmilch
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Prisen Muskatnuss
- 9 Lasagne-Platten
- 75 g geriebener Emmentaler

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

### 1. Zutaten vorbereiten

Knoblauch, Schalotte, Möhre und Sellerie schälen. Knoblauch und Schalotte fein hacken. Die Möhrenenden abschneiden und Möhre sowie Sellerie 0,5 cm groß würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls 0,5 cm groß würfeln.

### 2. Hackfleisch anbraten

Das Olivenöl in einem beschichteten Topf erhitzen. Hackfleisch hinzugeben und 5 Min. unter Wenden scharf anbraten. Möhren- und Selleriestücke dazugeben und 2 Min. mitbraten. Für 1 weitere Min. Zwiebel und Knoblauch dazugeben, dann das Tomatenmark zufügen und unter ständigem Rühren nochmals 2 Min. anbraten.

### 3. Bolognese kochen

Mit Gemüsebrühe und Passata ablöschen, die Kräuter zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 45 Min. garen, zwischendurch umrühren. Die Tomatenstücke dazugeben und nochmals 2 Min. köcheln lassen.

### 4. Béchamel-Sauce zubereiten

Inzwischen 40 g Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl unter ständigem Rühren hinzugeben bis eine zähe Masse entsteht. Dann die Milch in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren dazugeben. Mit dem Schneebesen glattrühren, die Hitze reduzieren und die Sauce offen ca. 8 Min. köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Dann von der Platte nehmen und Salz, Pfeffer, sowie Muskatnuss einrühren.

### 5. Lasagne in die Form schichten

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (ca. 16 x 24 cm) mit der restlichen Butter fetten. 3 Lasagneplatten auf den Boden der Form legen, darauf 1/3 der Bolognese verteilen, wieder 3 Lasagneplatten darüber geben, dann 1/3 der Bolognese und die Hälfte der Béchamelsauce darauf glattstreichen. Noch einmal so verfahren, mit der Béchamelsauce abschließen und mit dem Emmentaler bestreuen.

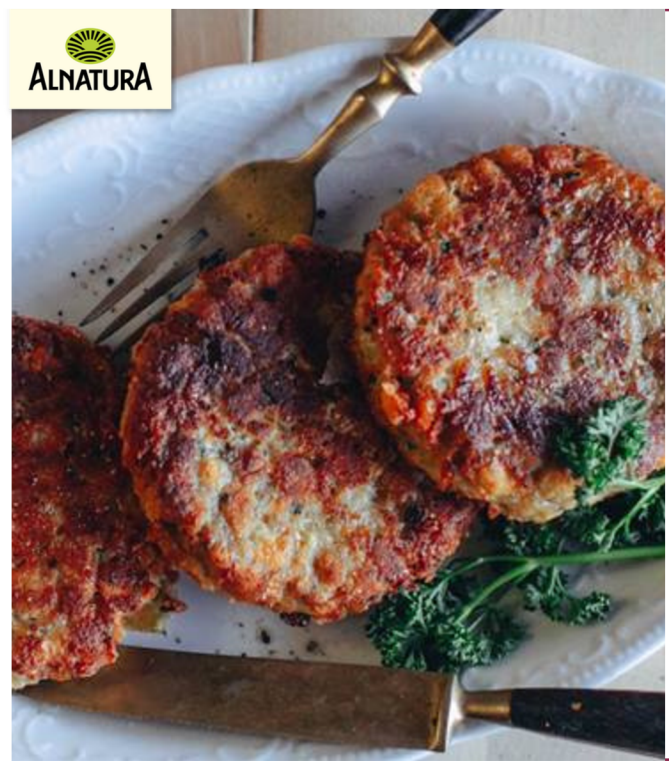
### 6. Lasagne backen und servieren

Die Lasagne im vorgeheizten Ofen (Mitte) 45-50 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht bräunt und die Lasagneplatten beim Einstechen mit einem scharfen Messer weich sind. Lasagne in Stücke schneiden und sofort servieren.



# Kaspressknödel

🕒 Vorbereitungszeit: 33 Min. | Zubereitungszeit: 37 Min.



## ZUTATEN - FÜR 10 STÜCK

- 500 g altbackenes (Milch-)Brötchen
- 200 g Emmentaler
- 200 g Gruyère
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 gelbe Zwiebel
- 100 g Süßrahmbutter
- 8 Eier
- ½ TL Salz
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Alnatura Bratöl\*

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Zutaten vorbereiten

Brötchen in sehr kleine Würfel schneiden, Käse reiben. Kräuter waschen und fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten, mit Milch ablöschen und in die Schüssel geben.

### 2. Teig formen

Eier hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, alles mit den Händen gründlich vermengen und ca. 30 Min. quellen lassen. Aus der Knödelmasse mit befeuchteten Händen 10 flache Knödel formen. Alternativ eignet sich auch eine Burgerpresse – dann werden die Knödel perfekt rund.

### 3. Knödel anbraten

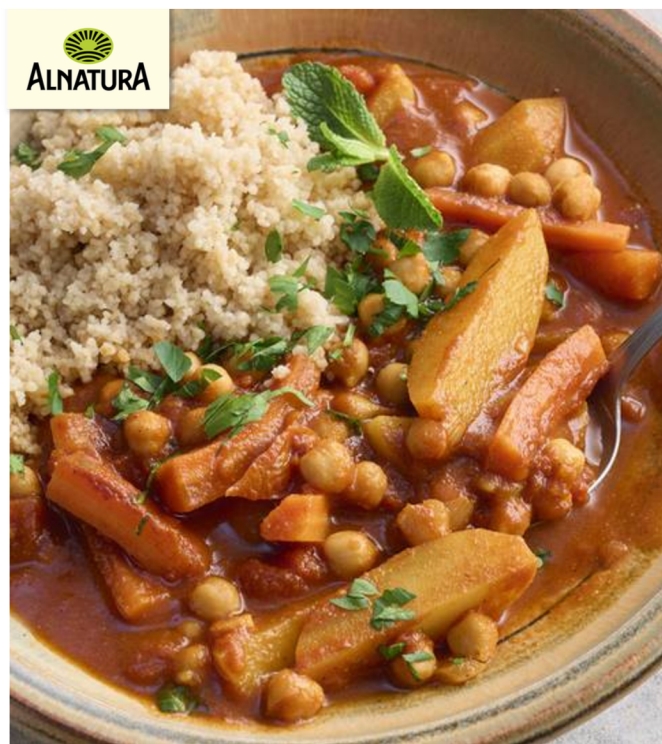
Öl in einer Pfanne erhitzen und Kaspressknödel portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt 5–7 Min. braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## TIPP

Nach Wunsch mit frischem Wintersalat aus Roter Bete, Endivie und Feldsalat servieren. Übrig gebliebene Kaspressknödel lassen sich gut einfrieren. Im Tiefkühlfach sind sie etwa 4 Monate haltbar.

# Couscous nach nordafrikanischer Art mit Gemüse

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



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Couscous
- 1 Stück Zwiebel
- 4 kleine Kartoffeln
- 4 Stück Möhren
- 1 TL Harissa
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g Tomatenstücke, Konserve
- 330 g Kichererbsen
- 2 EL Ras el Hanout
- 3 EL Alnatura Olivenöl\*
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Couscous dämpfen

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.

### 2. Gemüsesauce zubereiten

In der Zwischenzeit Zwiebel, Kartoffeln und Karotten schälen, Zwiebel würfeln, Kartoffeln der Länge nach halbieren, Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen, Harissa und Tomatenmark hinzufügen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Kartoffeln und Karotten dazugeben, mit Tomatenstücken und 1/2 l Wasser ablöschen. Kichererbsen abgießen und Ras el Hanout hinzufügen und 15 Min. bei niedriger Hitze mit offenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 3. Anrichten

Couscous auf 4 Schalen verteilen und die Gemüsesauce darübergießen.

## TIPP

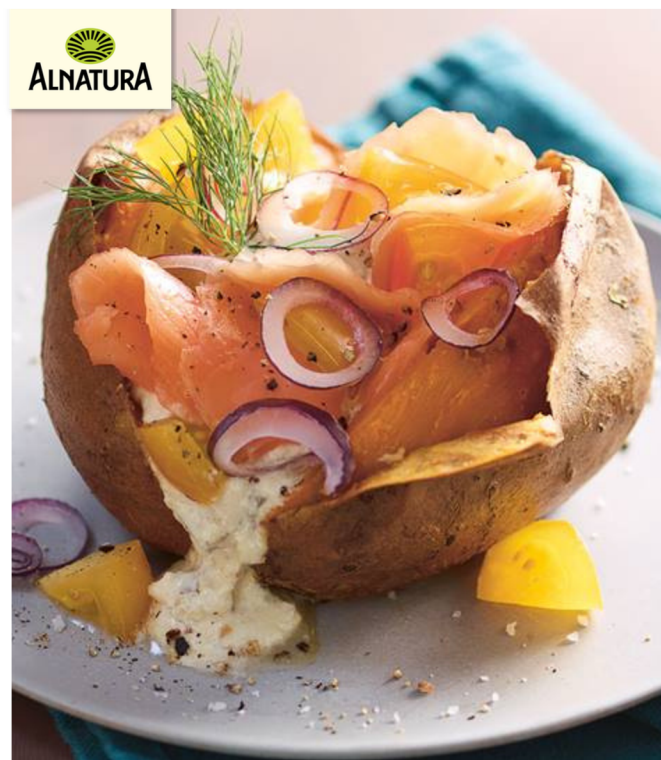
Couscous ist im Maghreb weit mehr als ein Grundnahrungsmittel: Er steht für Gastfreundschaft und wird traditionell selbst hergestellt. Dabei hat jede Familie ihre eigenen Rezepte und Lieblingszutaten. Probiert Couscous zum Beispiel mit Rosinen, Knoblauch, Zucchini, Kürbis, Weißkohl oder Rüben.

Traditionell wird Couscous in Nordafrika über Dampf gegart. Dadurch wird er besonders locker und kann gleichzeitig mit Gemüse gedämpft werden.



# Süßkartoffel-Kumpir mit Rote-Bete-Meerrettich und Räucherlachs

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 50 Min.



## ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 TL Alnatura Olivenöl\*
- 100 g Cocktailtomaten
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 4 EL Streichcreme Rote-Bete-Meerrettich
- 100 g geräucherter Lachs
- 2 Prise Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrocknete Dillspitzen

\*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.

# Gefüllte Pfannkuchen mit Kraut und Pilzen

🕒 Vorbereitungszeit: 50 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 24 Min.



## ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g Alnatura Weizenmehl Type 550\*
- 2 Eier
- 350 ml Vollmilch
- 40 g Joghurtbutter
- ½ TL Salz
- 600 g Weißkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Alnatura Olivenöl\*
- 250 g Pilze
- 125 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Thymian
- 125 g Schlagsahne
- 1 TL Speisestärke
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Alnatura Bratöl\*
- 100 g Gouda

\*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

## Zubereitung

### 1. Pfannkuchen zubereiten

Für die Pfannkuchen Mehl mit Eiern und Milch mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Butter bei schwacher Hitze zerlassen und mit 1/4 TL Salz unter die Mehl-Milch-Mischung rühren. Den Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Pfannkuchenteig ziehen.

### 2. Füllung zubereiten

Für die Füllung vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohlkopf waschen, vierteln, den Strunk entfernen und die Kohlviertel in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten darin anschwitzen. Den Kohl dazugeben und in ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Pilze putzen und in Scheiben schneiden, zum Kohl geben und verrühren. Alles mit Gemüsefond ablöschen. Thymian waschen, zufügen und den Kohl zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Anschließend die Sahne mit der Stärke verquirlen und unter den Kohl rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann alles in ca. 7 Minuten dicklich einkochen lassen. Bei schwacher Hitze warm halten.

### 3. Pfannkuchen backen, füllen und servieren

Danach ½ EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen, eine Kelle Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Minuten backen. Auf die gleiche Weise 3 weitere Pfannkuchen backen. Gouda reiben. Anschließend das Kohlgemüse auf den Pfannkuchen verteilen und mit geriebenem Gouda bestreuen. Die Pfannkuchen zuklappen, nach Belieben mit Thymian garnieren und sofort servieren.

## TIPP

Lasst jeden Pfannkuchen ganz nach Geschmack füllen. Wer mag, kann zum Beispiel etwas mehr Käse nehmen oder das Kohlgemüse mit weiteren Lieblingszutaten ergänzen. So kann sich jede seinen eigenen Pfannkuchen zusammenstellen.