

Moin Family Mealplan

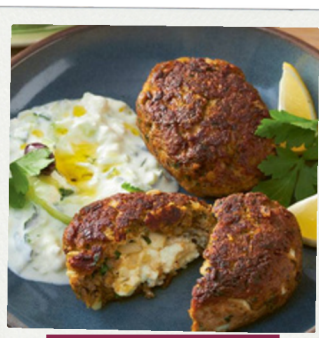
21.09. - 27.09.



MONTAG

Cremige Pilz-Pasta

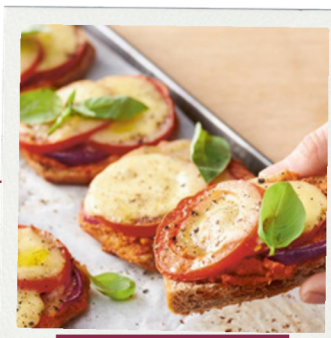
🕒 20 Min.



DIENSTAG

Griechische Hackbällchen mit Fetakäse

🕒 30 Min.



MITTWOCH

Bruschetta Caprese

🕒 20 Min.



DONNERSTAG

Forelle mit Melonensalsa

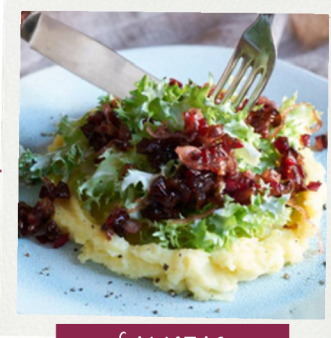
🕒 20 Min.



FREITAG

Warmer Couscous-Salat

🕒 3 Std. 25 Min.



SAMSTAG

Kartoffelstampf mit Salat und Chutney

🕒 30 Min.



SONNTAG

Burritos mit Hähnchenbrustfilet

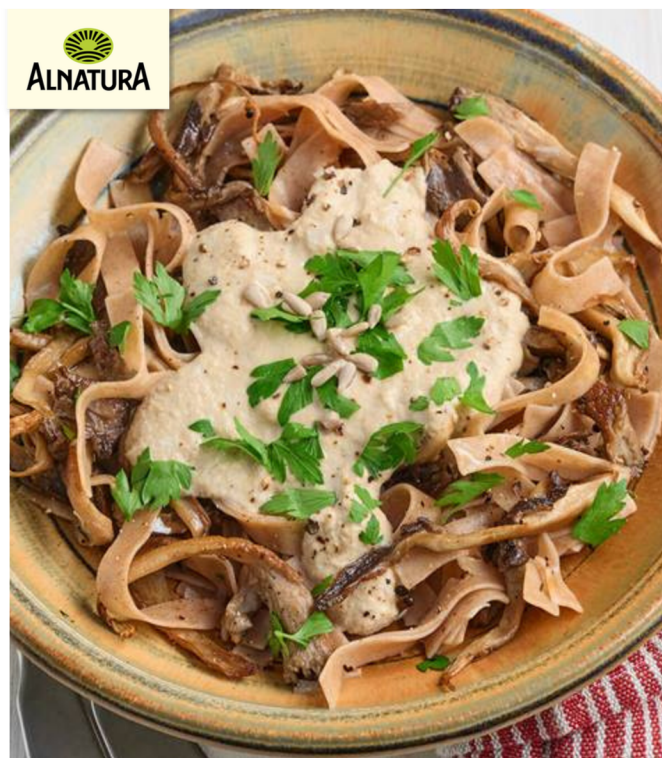
🕒 30 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

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

Cremige Pilz - Pasta

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 150 g Alnatura Sonnenblumenkerne*
- 200 g Vollkorn-Bandnudeln
- 300 g Austernpilze
- 1 Zitrone
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Misopaste
- 2 EL Alnatura Hefeflocken*
- 100 ml Reisdink
- 2 EL Alnatura Bratöl*
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Pasta kochen und Pilze vorbereiten

Sonnenblumenkerne mit kochendem Wasser übergießen, bis diese bedeckt sind und 10 Min. einweichen lassen. In der Zwischenzeit Pasta nach Packungsanweisung zubereiten. Pilze putzen, anschließend in Streifen zerzupfen oder schneiden und salzen. 2 EL Öl erhitzen und die Pilze bei hoher Hitze 5–7 Min. goldbraun knusprig anbraten.

2. Sauce zubereiten

Für die Sauce 100 ml Pastawasser auffangen, die Schale einer Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Knoblauchzehen schälen und vierteln. Alles zusammen in ein hohes Gefäß geben. Übriges Wasser der eingeweichten Sonnenblumenkerne abgießen, letztere ebenfalls dazugeben, Misopaste, Hefeflocken und Reisdink folgen lassen. Mit einem Pürierstab cremig mixen, bei Bedarf noch etwas Reisdink hinzufügen. Anschließend nach Geschmack pfeffern. Kurz erwärmen, aber nicht kochen lassen.

3. Servieren

Nudeln auf zwei Teller verteilen, Pilze hinzufügen und mit der Sauce übergießen.

TIPP

Wer mehr Gemüse integrieren möchte: Lauch passt hervorragend dazu, einfach eine kleine Stange der Länge nach halbieren, in halbe Ringe schneiden und mit den Pilzen anbraten. Auch etwas Petersilie rundet das Gericht großartig ab.

Griechische Hackbällchen mit Fetakäse

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 320 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 1 Ei
- 25 g Mais-Paniermehl
- 2 EL griechische Gyros-Gewürzmischung
- 100 g Feta

Zubereitung

1. Hackmasse vorbereiten

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Beides mit Ei, Paniermehl und Gewürzmischung zum Hackfleisch geben. Alles gut miteinander vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

2. Bällchen formen und befüllen

Feta zerbröseln. Hackmasse zu 4 gleich großen Bällchen formen, jeweils in die Mitte eine Kuhle drücken, diese mit Feta befüllen und gut verschließen, damit beim Braten kein Käse austritt.

3. Frikadellen braten

2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Hackbällchen von beiden Seiten jeweils 10 Min. braten, bis das Hackfleisch gut durch ist und der Käse zu schmelzen beginnt.

TIPP

Das Formen und Befüllen der Frikadellen eignet sich prima zum gemeinsamen Zubereiten. Lasst die Kinder die Hackbällchen formen und den Feta in die Mitte geben – das macht das Kochen gleich noch ein bisschen spannender.

Bruschetta Caprese

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



ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- 1 rote Zwiebel
- 2 große Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 1 handvoll Basilikum
- 180 g Ciabattabrot
- 80 g Alnatura rotes Pesto*
- 2 TL Oregano

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Zutaten vorbereiten

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella abgießen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Die 2 Ciabatta-Brötchen erst längs und anschließend noch einmal quer aufschneiden, sodass 8 kleine Scheiben entstehen. Auf einem mit Backpapier ausgekleideten Rost auslegen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2. Brotscheiben belegen

Brotscheiben mit je 1 gehäuften TL Pesto bestreichen. Zwiebelringe darauf verteilen, darauf die Tomatenscheiben legen, salzen und mit etwas Oregano bestreuen. Mit Mozzarella belegen und 10 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

3. Garnieren

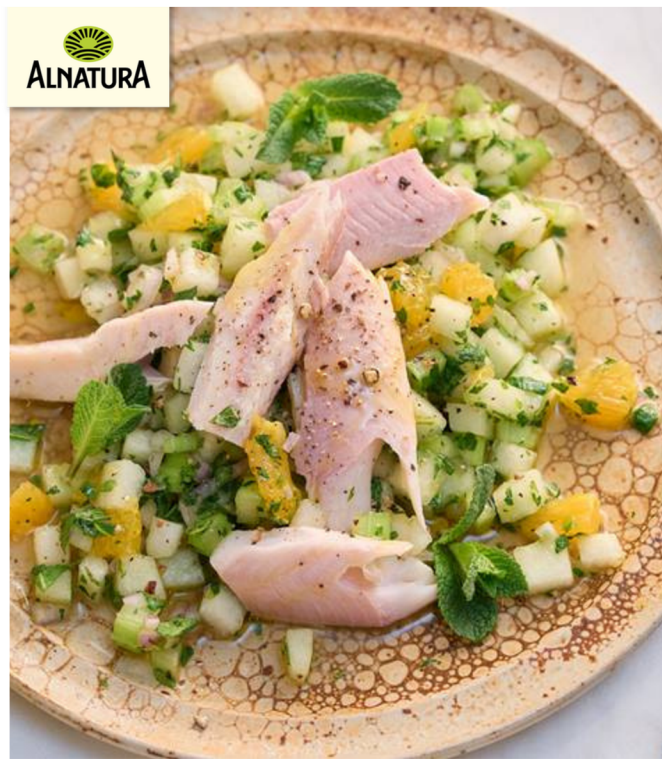
Die gebackenen Brote kurz abkühlen lassen, mit Basilikumblättchen garnieren sowie mit etwas Pfeffer bestreuen und warm servieren.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich super, um ältere Brote oder Brötchen aufzuwerten. Durch den Belag wird das Gebäck wieder saftig und schmeckt nach dem Backen dann knackig und frisch.

Forelle mit Melonensalsa

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 0 Min.



ZUTATEN - FÜR 10 STÜCK

- ½ Stück Galia-Melone
- 1 Stück Schalotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Bund Minze
- 1 Stück Orange
- 3 EL Alnatura Leinöl*
- 3 EL Limettensaft
- 250 g Forellen
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten klein schneiden

Melone schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen und würfeln, Sellerie waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden, Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Orange schälen, Filets herausschneiden und zerkleinern, den Rest der Orange auspressen und den Saft auffangen.

2. Salsa mischen

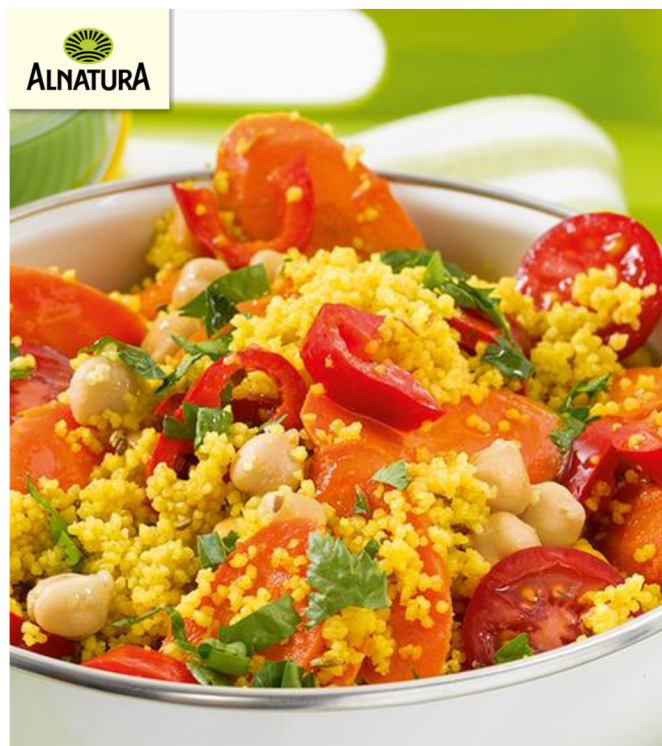
Orangensaft mit Leinöl, Limettensaft, 1 TL Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren und das Dressing mit den klein geschnittenen Zutaten zu einer Salsa vermischen. Auf Teller verteilen und die geräucherte Forelle dazu servieren.

TIPP

Die fruchtige Salsa passt nicht nur zu geräucherter Forelle. Ihr könnt sie auch zu gebratenem Fisch oder als frische Beilage zu Baguette servieren.

Warmer Couscous-Salat

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 3 Std. 10 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Möhren
- 1 Rote Paprika
- 100 g Cocktailtomaten
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 EL Alnatura Rapsöl*
- 50 ml Orangensaft
- ½ Glas weiße Kichererbsen, Konserve
- 3 EL Limettensaft
- ½ TL Salz
- 4 Messerspitzen gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Gemüsebrühe
- 125 g Alnatura Couscous*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse putzen und schneiden

Karotten, Paprika und Kirschtomaten waschen und putzen. Karotten schräg in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

2. Gemüse anbraten und würzen

Karotten und Paprika in 2 EL Rapsöl 5 Minuten anbraten, mit Orangensaft ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen und Tomaten unterheben. Mit dem restlichen Rapsöl und Limettensaft marinieren, mit Meersalz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Petersilie untermischen und im Kühlschrank durchziehen lassen, am besten über Nacht.

3. Couscous garen und Salat anrichten

Couscous mit Gemüsebrühe-Pulver mischen. Vor dem Essen 250 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und über den Couscous geben. 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen und anschließend mit dem vorbereiteten Gemüse mischen.

TIPP

Den Gemüsesalat könnt ihr schon am Vortag zubereiten und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. So habt ihr am nächsten Tag schnell eine leckere Mahlzeit auf dem Tisch.

Kartoffelstampf mit Salat und Chutney

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Apfel
- 2 Schalotten
- 1 kleine Endiviensalat
- 800 g Pellkartoffeln
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- 2 EL Rübenzucker
- 2 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 ml Vollmilch
- 50 g Süßrahmbutter
- 4 Prisen Muskatnuss
- 150 g Alnatura Joghurt 3,8 %*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

2. Kartoffeln erwärmen

Kartoffeln gegebenenfalls schälen und im Ofen 15 Min. bei 100 °C Umluft erwärmen.

3. Chutney zubereiten

Währenddessen für das Chutney Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Apfel- und Zwiebelstücke bei voller Hitze 2–3 Min. anbraten. Zucker hinzugeben und bei mittlerer Hitze weitere 2–3 Min. karamellisieren. Essig einrühren und 5 Min. einkochen, dann mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen.

4. Stampf zubereiten

Milch in einem Topf erhitzen und die warmen Kartoffeln sowie Butter hinzufügen. Mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen und mit Muskat, 1,5 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer abschmecken.

5. Salat zubereiten und servieren

Joghurt unter den Salat heben, etwas salzen. Kartoffelstampf auf die Teller verteilen, Salat und zuletzt das Chutney darüber geben und servieren.

TIPP

Für besonders cremigen Kartoffelstampf könnt ihr die Kartoffeln direkt nach dem Erwärmen stampfen und die warme Milch nach und nach dazugeben. So lässt sich die Konsistenz ganz einfach nach eurem Geschmack anpassen.

Burritos mit Hähnchenbrustfilet

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



ZUTATEN - FÜR 6 STÜCK

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Rote Paprika
- 1 Stück Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Alnatura Blütenhonig*
- 120 g Mais
- 6 Stück Tortilla-Wraps
- 12 EL Guacamole
- 2 EL Alnatura Bratöl*
- 1 TL Salz
- 4 Prisen schwarze Pfefferkörner

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden, Paprika und Zwiebel würfeln.

2. Würzen und braten

Fleisch in 2 EL Öl scharf anbraten, dann Paprika und Zwiebel hinzugeben und 5 Min. mitgaren. Mit Paprikapulver, 1 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen. Honig dazugeben und alles gut verrühren. Zuletzt Mais hinzufügen und warm werden lassen.

3. Tortilla-Wraps erwärmen und Burrito rollen

Tortilla-Wraps bei mittlerer Hitze in einer Pfanne von beiden Seiten 1 Min. erwärmen. Je 2 EL Guacamole auf einen Wrap geben, 2 große EL Hähnchen-Gemüse-Mix hinzufügen. Wrap rechts und links einklappen und dann fest einrollen.

TIPP

Dazu passt auch gut Mozzarella-Käse.