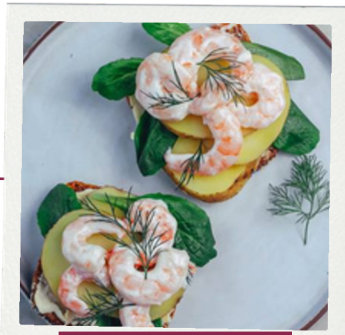


Moin Family Mealplan

28.09. - 04.10.



MONTAG

Smörrebröd mit Kartoffeln und
Garnelen

🕒 30 Min.



DIENTAG

Orientalische Bratkartoffeln
mit Ei

🕒 1 Std. 15 Min.



MITTWOCH

Nudeln mit Brokkoli, Paprika
und Hähnchen

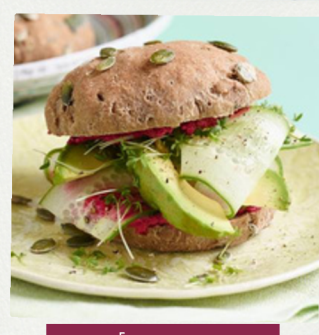
🕒 55 Min.



DONNERSTAG

Italianischer Schupfnudel-Salat

🕒 25 Min.



FREITAG

Buchweizen-Soja-Brötchen mit
Avocado und Gurke

🕒 2 Std. 55 Min.



SAMSTAG

Romanesco-Blumenkohl-
Frittata

🕒 40 Min.



SONNTAG

Süßkartoffel-Kichererbsen-
Waffeln mit Kräuter dip

🕒 40 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Smørrebrød mit Kartoffeln und Garnelen

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



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 225 g Alnatura Garnelen, tiefgekühlt*
- 1 handvoll Feldsalat
- 6 Stängel Dill
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 EL Alnatura Mayonnaise*
- 4 Scheiben Roggenvollkornbrot
- 4 TL Süßrahmbutter

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffeln und Garnelen kochen

Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und zu 2/3 mit Wasser angießen. Bei geschlossenem Deckel einmal aufkochen und je nach Größe der Kartoffeln 15–20 Min. köcheln lassen, bis sie gar sind. Abgießen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Einen 2. Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Garnelen darin 2 Min. kochen, dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

2. Übrige Zutaten vorbereiten

Pasta mit Garnelen, Avocado, Mango und Tomaten auf 4 Schalen verteilen. In einer weiteren Schale Zitronenabrieb und -saft, Senf, Agavendicksaft, 4 EL Olivenöl sowie 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer mit einem kleinen Schneebesen gut verrühren. Gegebenenfalls mit etwas Wasser strecken. Dressing über die Schalen geben und mit Minze garnieren.

3. Smørrebrød belegen

Roggenbrotsscheiben mit Butter bestreichen, Feldsalat darüber verteilen und Kartoffelscheiben fächerförmig darauf anrichten. Garnelen obendrauf setzen und mit Dill bestreut servieren.

TIPP

Für eine vegetarische Variante einfach 175 g Räuchertofu trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und in 1 EL Bratöl bei mittlerer Hitze 10 Min. in einer Pfanne kross braten. Mayonnaise mit dem Räuchertofu vermengen.

Orientalische Bratkartoffeln mit Ei

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 350 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Braune Linsen, Konserve
- 1 Zwiebel
- 50 g Datteln
- ½ TL Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 40 ml Alnatura neutrales Kokosöl*
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 Eier
- 125 g Cocktailtomaten
- ½ Bund glatte Petersilie

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen. Am besten am Vortag oder mind. 1 Std. vor der Zubereitung der One-Pan.

2. Zutaten vorbereiten

Kartoffeln nach Belieben pellen oder mit der Schale in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Linsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Datteln längs in Streifen schneiden. Die Linsen mit Salz und etwas Pfeffer sowie den Dattelstreifen mischen.

3. Zutaten garen

Kokosöl in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten je 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zwiebelringe dazugeben und ca. 1 Minute mitrösten. Kreuzkümmel zufügen und ebenfalls kurz anrösten. Die Linsenmischung darübergabe. Darauf vorsichtig nebeneinander die Eier aufschlagen. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und die Spiegeleier bei geringer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen.

4. Tomaten und Petersilie vorbereiten und die Pfanne servieren

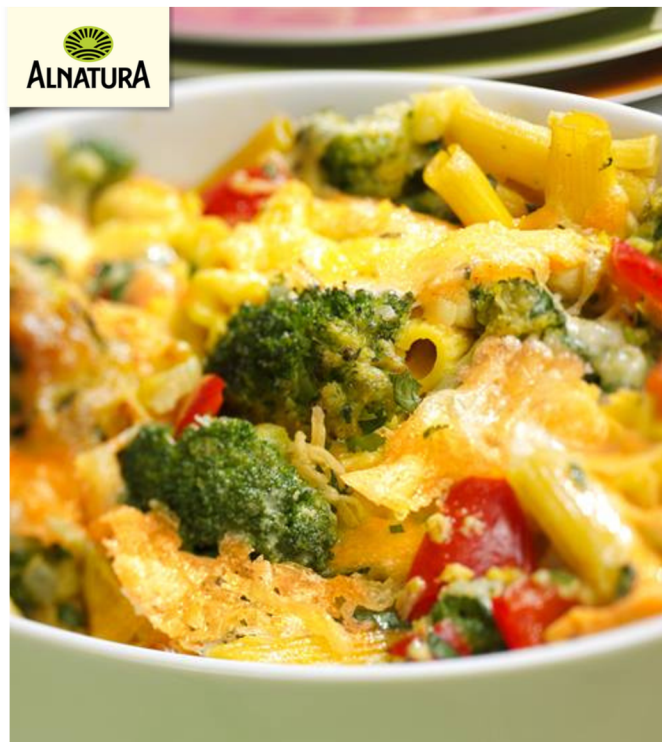
Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und Blätter grob hacken. Die Tomatenhälften und die Petersilie über die Kartoffel-Linsen-Pfanne geben und diese sogleich servieren.

TIPP

Kocht die Kartoffeln schon am Vortag vor. So könnt ihr die One-Pan am nächsten Tag besonders schnell zubereiten – ideal, wenn es im Alltag mal etwas schneller gehen soll.

Nudeln mit Brokkoli, Paprika und Hähnchen

🕒 Vorbereitungszeit: 20 Min. | Zubereitungszeit: 35 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Rigatoni
- 1 TL Salz
- 500 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Rote Paprika
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 TL Currypulver
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL Gemüsebrühe
- 4 Eier
- 300 ml Vollmilch
- 250 g geriebener Käse

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Nudeln kochen

Nudeln in einen Topf mit reichlich Salzwasser geben und nach Packungsanleitung al dente garen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Frische Zutaten vorbereiten

Inzwischen Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Salzwasser in einem Topf aufkochen und den Brokkoli darin 3-4 Minuten bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und ebenfalls würfeln.

3. Masse anbraten und würzen

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin auf höchster Stufe 1 Min. anbraten. Dann die Hähnchenwürfel zugeben und ringsum 3 Min. anbraten. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen, Paprika und Brokkoli zugeben und alles 1 Min. schwenken, dann die Nudeln zugeben und alle gründlich vermengen. Herd ausstellen.

4. Auflauf backen

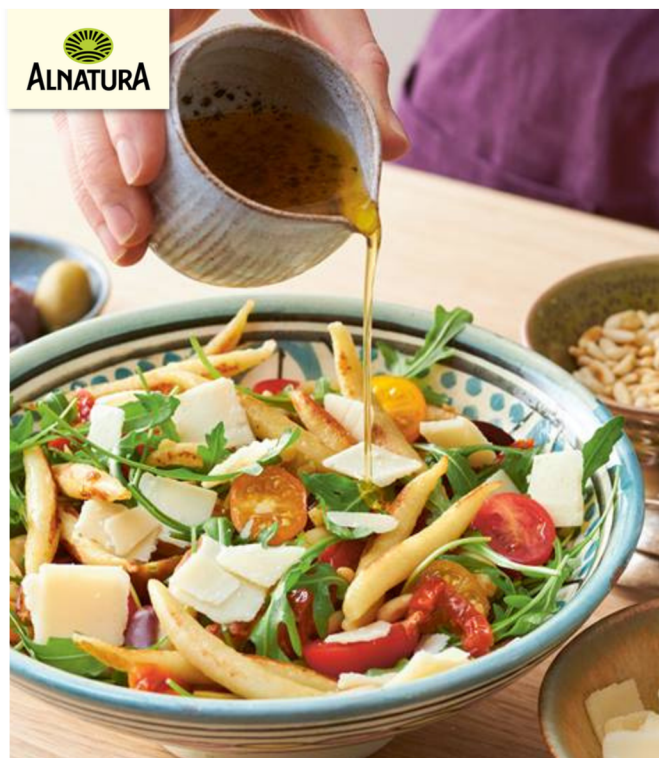
Eier in einen hohen Rührbecher aufschlagen und mit der Milch verquirlen. Den Käse unterrühren. Eine Auflaufform mit Öl einfetten. Nudel-Gemüse-Fleisch-Mischung hineinschichten und mit der Eier-Käse-Milch übergießen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 30 Minuten backen.

TIPP

Statt frischen könnt ihr auch tiefgekühlten Brokkoli nehmen. Vegetarier ersetzen das Hähnchenfleisch durch Räuchertofu.

Italienischer Schupfnudel-Salat

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 125 g Rucola
- 250 g Cocktailtomaten
- 100 g Alnatura getrocknete Tomaten in Öl*
- 4 EL Öl (von den getrockneten Tomaten in Öl)
- 90 g Grüne Oliven ohne Stein
- 40 g Pinienkerne
- 400 g Schupfnudeln
- 50 g Parmesan

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Rucola waschen und abtropfen lassen. Tomaten ebenfalls waschen und längs halbieren. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden (ihr Öl bitte nicht weggießen!). Oliven halbieren.

2. Pinienkerne und Schupfnudeln braten

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen und sich leicht braun färben. Beiseitestellen. 1 EL Olivenöl (von den getrockneten Tomaten) in der Pfanne erhitzen und darin die Schupfnudeln jeweils 3 Min. bei voller Hitze von beiden Seiten anbraten, dabei immer wieder wenden.

3. Salat anrichten

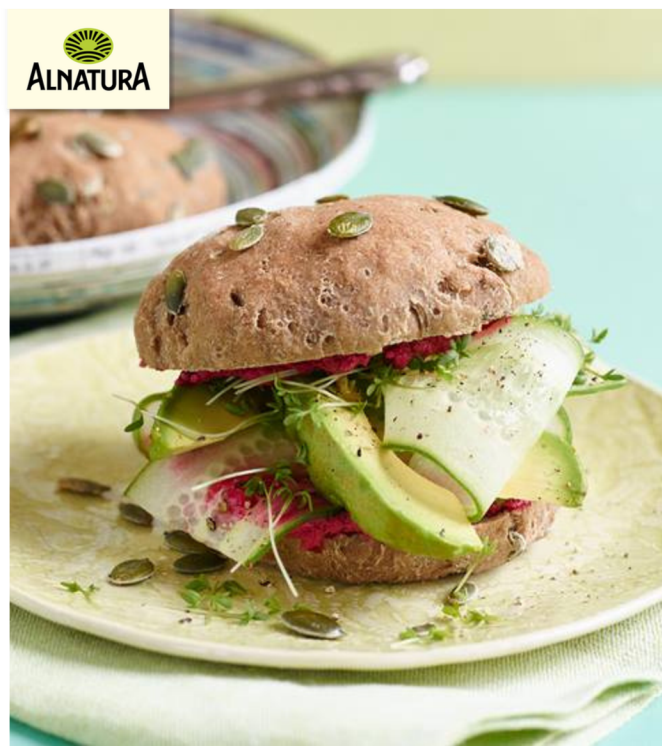
Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben. Aus 3 EL Tomaten-Olivenöl, 3 EL Essig sowie je ½ TL Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und unterheben. Parmesan darüberstreuen und servieren.

TIPP

Der Schupfnudel-Salat passt prima zum Grillen. Für extra Röstaromen könnt ihr die Schupfnudeln einfach in einem Grillpfännchen auf dem Grill zubereiten. Am besten schmecken sie noch warm und knusprig im Salat – ihr könnt ihn aber auch gut durchgezogen und kalt genießen.

Buchweizen-Soja-Brötchen mit Avocado und Gurke

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 2 Std. 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Alnatura Buchweizenmehl*
- 50 g Sojamehl
- 25 g Alnatura Flohsamenschalen*
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 ½ TL Salz
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 70 g Kürbiskerne
- 1 Salatgurke
- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Alnatura Streichcreme Rote-Bete-Meerrettich*
- 3 EL Kresse
- 1 Messerspitze gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig zubereiten

Buchweizenmehl, Sojamehl, Flohsamenschalen, Hefe, 1 TL Salz und das Wasser in eine Schüssel geben und mit den Kenthaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach die Kürbiskerne, bis auf ca. 1 EL fürs Topping, unterkneten. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 90 Min. gehen lassen.

2. Brötchen formen und backen

Backofen auf 50 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig in 4 Portionen teilen und daraus Brötchen formen. Diese mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im Backofen noch ca. 30 Min. gehen lassen. Temperatur auf 200 °C erhöhen und die Brötchen für ca. 30 Min. backen. Brötchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Belag vorbereiten

Gurke waschen, trocknen, Enden abschneiden und mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben/Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, dann in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

4. Brötchen belegen

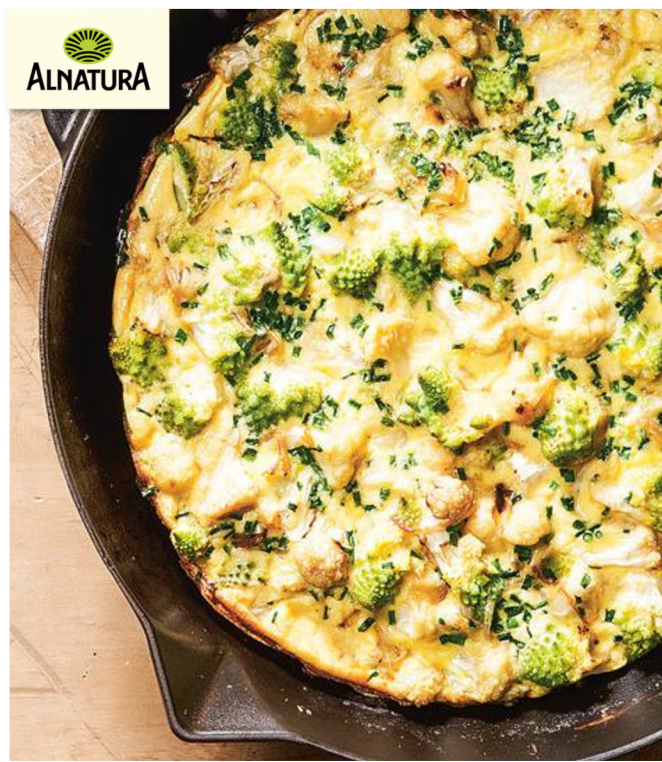
Brötchen aufschneiden, jeweils die beiden Hälften mit Streichcreme bestreichen. Die unteren Hälften mit Gurke und Avocado belegen. Kresse waschen, trocken tupfen und auf den Belag geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die oberen Brötchenhälften auflegen.

TIPP

Beim Belegen könnt ihr ganz nach Geschmack variieren. Probiert die Brötchen zum Beispiel auch mit Tomaten, Paprika oder anderen Lieblingszutaten – so wird aus jedem Brötchen eine eigene Lieblingskombination.

Romanesco-Blumenkohl-Frittata

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 4 Eier
- 3 EL Alnatura Sojacreme Cuisine*
- 3 EL geriebener Emmentaler
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g Romanesco
- 150 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Inzwischen Eier und Sojacreme in einen hohen Rührbecher geben, mit einem Schneebesen aufschlagen, Emmentaler zugeben und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden, dann in den Eiguss rühren. Romanesco und Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

2. Frittata garen

Bratöl in einer ofenfesten Pfanne (Durchmesser 26 cm) erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten bissfest anbraten. Eimasse gleichmäßig über dem Gemüse verteilen und die Pfanne in den Ofen stellen, die Frittata ca. 18 Minuten backen. Frittata vor dem Servieren noch ca. 2 Minuten ruhen lassen. Dann aus der Pfanne auf einen Teller stürzen und in zwei Portionen teilen.

TIPP

Dazu passt Rote-Bete-Meerrettich-Streichcreme sehr gut!

Süßkartoffel-Kichererbsen-Waffeln mit Kräuterdip

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 85 g Falafelmischung
- 80 g Alnatura Dinkelmehl Type 630*
- 220 ml Mandeldrink
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Frischecreme, vegan
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Alnatura Bratöl*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Süßkartoffelraspeln und Zutaten vermengen.

Süßkartoffel schälen und auf einer Gemüseribe fein raspeln. Zusammen mit Falafel-Mischung, Mehl, Mandeldrink und etwas Salz und Pfeffer in einem großen Gefäß vermengen und 15 Min. quellen lassen.

2. Waffeleisen vorheizen.

Waffeleisen mit 1 EL Bratöl bestreichen und vorheizen.

3. Kräuterdip anrühren.

Währenddessen Schnittlauch waschen, fein hacken und in einer Schale mit Frischecreme, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

4. Waffeln ausbacken und mit dem Dip servieren.

Die „Fawaffeln“ nacheinander ausbacken: Dazu eine Kelle Teig in die Mitte des Waffeleisens geben, gut verteilen und goldbraun backen. Waffeleisen immer wieder mit Öl bestreichen, damit sich die fertige Waffel leicht herauslösen lässt. Die Waffelherzen zusammen mit dem Kräuterdip servieren.

TIPP

Die Falafel-Mischung könnt ihr nicht nur für Waffeln verwenden. Daraus lassen sich auch leckere Pfannkuchen zubereiten. Verfeinert den Teig dafür einfach mit Sesam oder frischen Kräutern und backt ihn in der Pfanne aus.