

Moin Family Mealplan

12.10. - 18.10.



MONTAG

Pappa al pomodoro –
Brotsuppe aus der Toskana
⌚ 1 Std. 45 Min.



DIENTAG

Lasagne mit Linsen-Bolognese
⌚ 1 Std. 55 Min.



MITTWOCH

Gefülltes Gemüse mit
Couscous-Salat-Resten
⌚ 30 Min.



DONNERSTAG

Gebratener Reis mit Kimchi
⌚ 20 Min.



FREITAG

Maisküchlein mit Räucherlachs
⌚ 1 Std. 10 Min.



SAMSTAG

Bibimbap – Reisgericht aus
Korea
⌚ 45 Min.



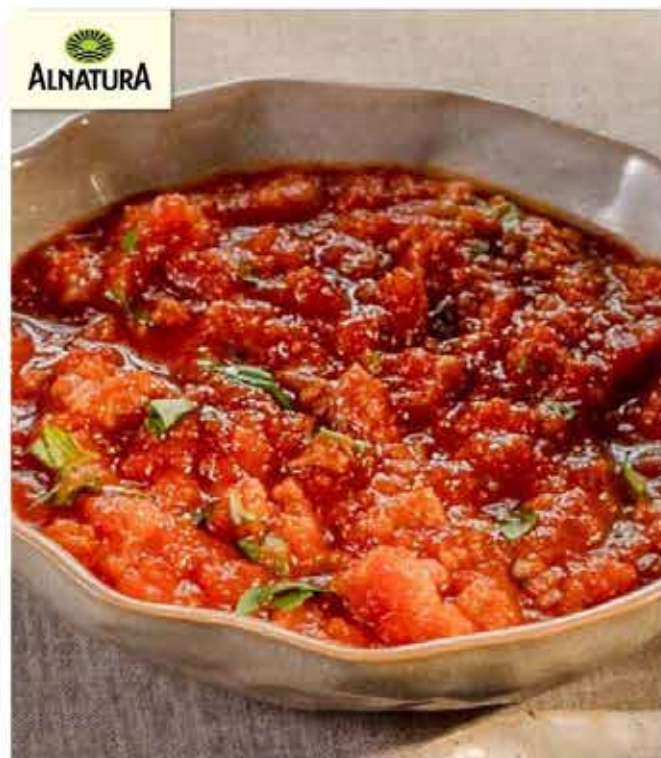
SONNTAG

Frühstücksaufbau aus
Müsliresten
⌚ 55 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Pappa al pomodoro – Brotsuppe aus der Toskana

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 rote Zwiebeln
- 1200 g Tomaten, Konserve
- 100 g Weißbrot
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 1 TL Salz
- 3 Zehen Knoblauch
- 500 ml Wasser

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zwiebeln schmoren

Zwiebeln schälen und pürieren, Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Zwiebeln in einem Topf mit 2 EL Olivenöl bei niedriger Hitze 30 Min. weich dünsten und leicht karamellisieren lassen, gelegentlich umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit Knoblauch dazugeben und bei hoher Hitze 1 Min. anbraten.

2. Tomaten und Brot zugeben

Tomaten blanchieren, häuten und grob hacken. Zu den Zwiebeln geben und weitere 30 Min. köcheln lassen, bis sie zerfallen. Brot von der Kruste befreien, in kleine Würfel schneiden und unterrühren.

3. Fertig garen und abschmecken

Weitere 30 Min. sanft köcheln lassen, bis eine dicke, cremige Konsistenz entsteht. Basilikum waschen und in grobe Stücke zupfen. Mit einem großen Schneebesen die Suppe nochmals durchrühren, sie sollte dann sehr dickflüssig sein. Vor dem Servieren die Brotsuppe mit 1 TL Salz abschmecken und Basilikum unterheben.

TIPP

Diese traditionelle Brotsuppe aus der Toskana eignet sich prima, um altbackenes Brot zu verwerten. Dank ihrer sämigen Konsistenz („pappa“ heißt auf Italienisch „Brei“) könnt ihr damit zum Beispiel auch Ravioli füllen. Ihr könnt auch frische Tomaten verwenden, am besten längliche Romatomen. Dafür die Tomaten blanchieren, häuten und grob hacken. Zu den Zwiebeln geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis sie zerfallen.

Lasagne mit Linsen-Bolognese

🕒 Vorbereitungszeit: 25 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schalotte
- 75 g Möhren
- 75 g Knollensellerie
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 ½ EL Alnatura Tomatenmark*
- 150 ml Gemüsebouillon
- 690 g Passata
- 100 g Berglinsen
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 45 g Margarine
- 40 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 500 ml Haferdrink
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Hefeflocken
- 2 Prisen Muskatnuss
- 9 Lasagne-Platten

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

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. Gemüse anbraten

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren- und Selleriestücke darin bei hoher Hitze unter ständigem Rühren 2 Min. scharf anbraten, für 1 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 Linsen und Kräuter zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze zunächst 30 Min. garen, zwischendurch umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere 15 Min. sämig einkochen. Dann die Tomatenstücke dazugeben und nochmals 2 Min. köcheln lassen.

4. Béchamel kochen

Inzwischen 40 g Margarine in einem Topf zerlassen, das Mehl unter ständigem Rühren dazugeben, bis eine zähe Masse entsteht. Dann den Haferdrink in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren dazugeben. Mit dem Schneebesen glatt rühren, 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, Hefeflocken sowie Muskatnuss einrühren.

5. Lasagne in die Form schichten

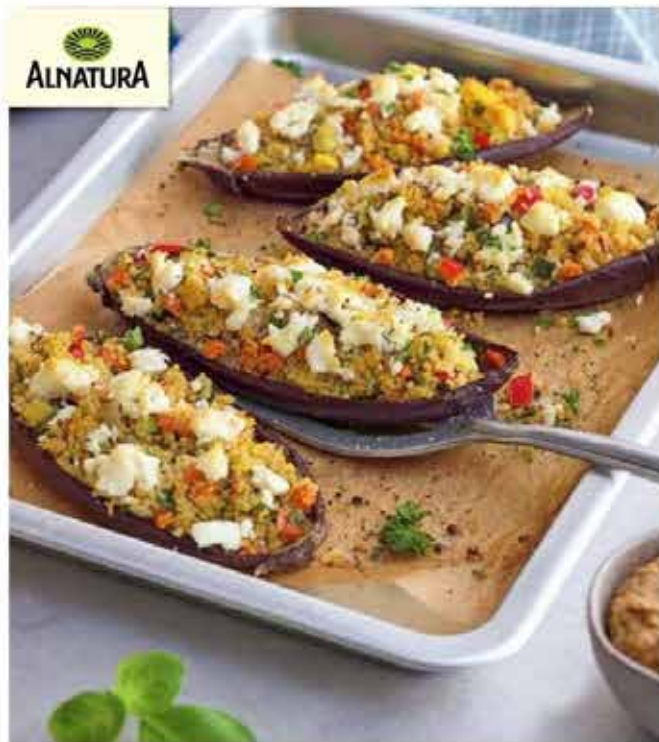
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (ca. 16 x 24 cm) mit der restlichen Margarine fetten. 3 Lasagneplatten auf den Boden der Form legen, darauf 1/3 der Bolognese verteilen, wieder 3 Lasagneplatten darüber geben, dann 1/3 der Bolognese und die Hälfte der Béchamelsauce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

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. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.

Gefülltes Gemüse mit Couscous-Salat-Resten

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Auberginen
- 180 g Feta
- 300 g Couscous-Salat
- 100 g Alnatura getrocknete Tomaten*
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Backofen vorheizen

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2. Auberginen halbieren

Auberginen (mögliche Alternativen: Gurke, Paprika, Zucchini, Tomate) längs halbieren und Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen.

3. Auberginenhälften Couscous-Salat befüllen

Auberginenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Couscous-Salat (ca. 300 g) befüllen.

4. Feta darüberbröseln und im Backofen backen

90 g Feta (mögliche Alternativen: Gouda, Mozzarella, Parmesan, geriebener Käse aller Art, z.B. Emmentaler) grob darüberbröseln und für ca. 20 Min. in den Backofen geben, bis das Gemüse weich und der Käse goldbraun ist.

5. Dip zubereiten

In der Zwischenzeit für den Dip das Auberginen-Fruchtfleisch mit weiteren 90 g Feta und 100 g getrockneten Tomaten sowie 1 EL Öl pürieren. Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Gebackene Auberginenhälften und Dip dazu servieren

Gebackene Auberginenhälften vor dem Servieren nach Belieben mit frischen Kräutern (Oregano, Petersilie, Thymian, Minze) bestreuen und Dip dazu servieren.

TIPP

Für eine bessere Verträglichkeit, kann das Auberginen-Fruchtfleisch klein geschnitten werden und mit dem Öl vermischt im Ofen mitgebacken werden und erst anschließend mit Tomate und Feta zu einem Dip püriert werden.

Gebratener Reis mit Kimchi

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Eier
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Alnatura natives Kokosöl*
- 260 g Alnatura Langkornreis*
- 3 EL Alnatura Sojasauce*
- 240 g Kimchi

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Knoblauch schälen und fein hacken. Eier verquirlen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

2. Reis anbraten

Kokosöl in einer Wokpfanne erhitzen und Knoblauch 1–2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Reis hinzufügen und kurz mitbraten. Eier dazugeben und so lange mitbraten, bis alles eine leichte Kruste bildet. Anschließend mit Sojasauce und Kimchi-Saft ablöschen.

3. Reispfanne servieren

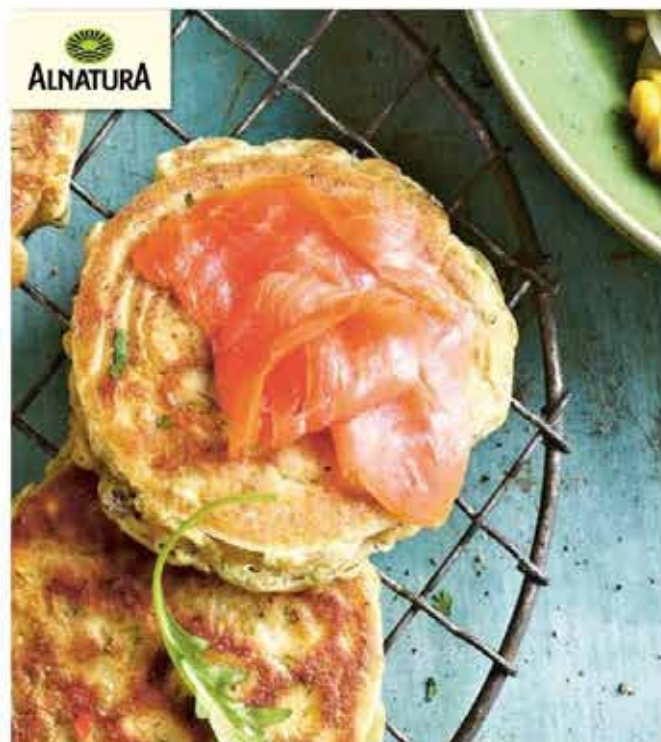
Reis auf 4 Schalen verteilen und mit Kimchi sowie Frühlingszwiebeln toppen.

TIPP

Dieses Gericht ist in allen Teilen Asiens verbreitet und es gibt unzählige Variationen. Es lässt sich auch mit einer Tiefkühl-Gemüsemischung oder Gemüseresten vom Vortag zubereiten.

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 Alnatura 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

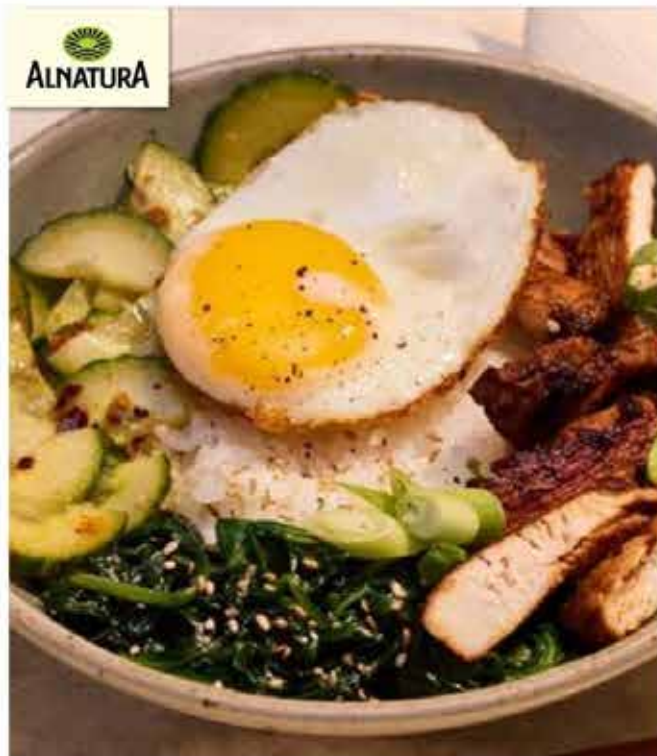
Räucherlachs und Rucola auf Teller verteilen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit den Maisküchlein servieren.

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.

Bibimbap – Reisgericht aus Korea

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 45 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Stück Salatgurke
- 1 TL Chilipulver
- 2 EL Reisessig
- 200 g Sushi-Reis
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Alnatura Sesamöl*
- 150 g Blattspinat
- 4 Eier
- 2 EL Gochujang
- 4 Prisen Salz
- ½ TL Zucker
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel Chili, Reisessig, 3 Prisen Salz und ½ TL Zucker zu einer Marinade verrühren. Gurke hinzufügen und 30 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Für die Hähnchenmarinade Knoblauch schälen und pressen, mit Gochujang und 1 EL Sesamöl verrühren und Fleisch rundherum damit einpinseln. 15 Min. ziehen lassen. Spinat waschen.

2. Hähnchen, Spinat und Eier garen

In einer beschichteten Pfanne Hähnchenstücke bei mittlerer bis hoher Hitze in 1 EL Brat- und Backöl 4 Min. von jeder Seite anbraten und bei niedriger Hitze weitere 5 Min. nachgaren. In einer 2. Pfanne Spinat mit 1 TL Sesamöl 2–3 Min. schonend dünsten und dann an den Pfannenrand schieben. Eier in die Pfanne geben, als Spiegeleier ausbraten und mit jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

3. Servieren

Reis auf 4 Schalen verteilen und mit marinierten Gurken, Hähnchen, Spinat und jeweils 1 Ei toppen.

TIPP

Das traditionelle koreanische Gericht gelingt besonders gut mit Sushireis, aber auch mit einer anderen Rundkornsorte wie Milch- oder Risottoreis. Statt Hähnchen könnt ihr auch 1 Dose Jackfrucht-Stücke in Salzlake in Streifen schneiden und marinieren.

Frühstücksauflauf aus Müsliresten

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Bananen
- 250 g Alnatura Müsli*
- 1 TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 400 ml Haferdrink
- 2 Eier
- 3 ½ EL Alnatura natives Kokosöl*
- 1 EL Ahornsirup
- 50 g Alnatura Schoko-Crunchy*
- 2 grüne Kiwis

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Ofen vorheizen, Auflaufform einfetten

Ofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) mit Kokosöl einfetten.

2. Obst vorbereiten

2 Bananen und 2 Kiwis (Alternativen: Ananas, Apfel, Beeren, Birne, Mango oder Orange) schälen, in Scheiben schneiden und zunächst zur Seite stellen.

3. Müslimischungen mit Gewürzen und Obst mischen

250 g verschiedene Müslimischungen oder Flocken, hier passt so ziemlich jedes Alnatura Müsli, 1 TL Backpulver, 1 TL Zimt (Alternativen: Bourbonvanille, Kakao, Kurkuma gemahlen) in die Auflaufform geben und miteinander vermengen. Etwa die Hälfte des geschnittenen Obstes untermengen.

4. Drink zubereiten und über Müsli-Obst-Mischung gießen

400 ml Haferdrink oder andere Getreide-, Nuss- oder Sojadrinks, 2 Eier, 2 EL Kokosöl und nach Belieben 1 EL Ahornsirup (Alternativen: Agavendicksaft, Honig Kokosblüten- und andere Sirupe) in einem Rührbecher verquirlen und über die Müsli-Obst-Mischung gießen.

5. Frühstücksauflauf backen

Mit den restlichen Bananen- und Kiwischeiben belegen und circa 50 g Schoko-Hafer-Crunchy (Alternativen: Dinkel-Crunchy, Nuss-Crunchy, Waldbeere-Hafer-Crunchy, Kokos-Crunchy & Co.) darüber streuen. Im Ofen 40 min. backen.

TIPP

Für die entspannte Resteküche gilt immer „so oder so ähnlich“. Bei diesem und anderen Rezepten lassen sich Zutaten leicht austauschen – je nach Reste-Situation.