Moin Family Mealplan

19.10. - 25.10.



Montag

Mediterrane Gemüse-Burger

43 Min.



Dienstag

Linguine mit Gemüsebolognese

50 Min.



Mittwoch

Tomatensuppe mit Backerbsen-Topping

30 Min.



Donnerstag

Erdnusshähnchen mit Datteln

25 Min.



Freitag

Salat mit Kürbis aus dem Ofen

35 Min.



Samstag

Knabber-Brezeln Elsässer Art

1 Std.

Das brauchen wir noch



Sonntag

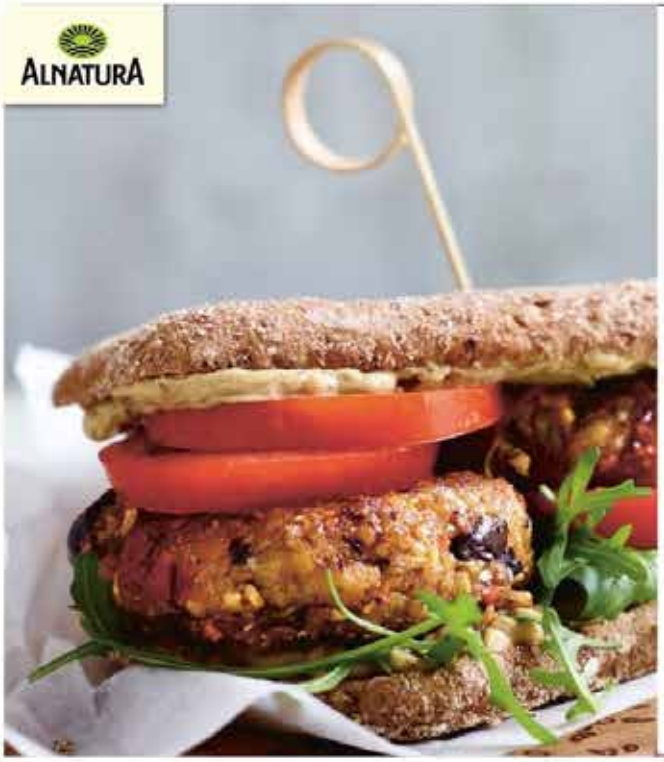
Veganer Apfelkuchen

1 Std. 25 Min.

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

Mediterrane Gemüse-Burger

Dauer: 43 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 1 Päckchen Vollkornburger Gemüse
- 80 g getrocknete Tomate(n)
- 60 g Kalamon-/ Kalamata-Oliven
- 2,5 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Bund Rucola
- 2 Tomaten
- 4 Toastbrötchen
- 2 Dosen Senf-Rucola-Pastete

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

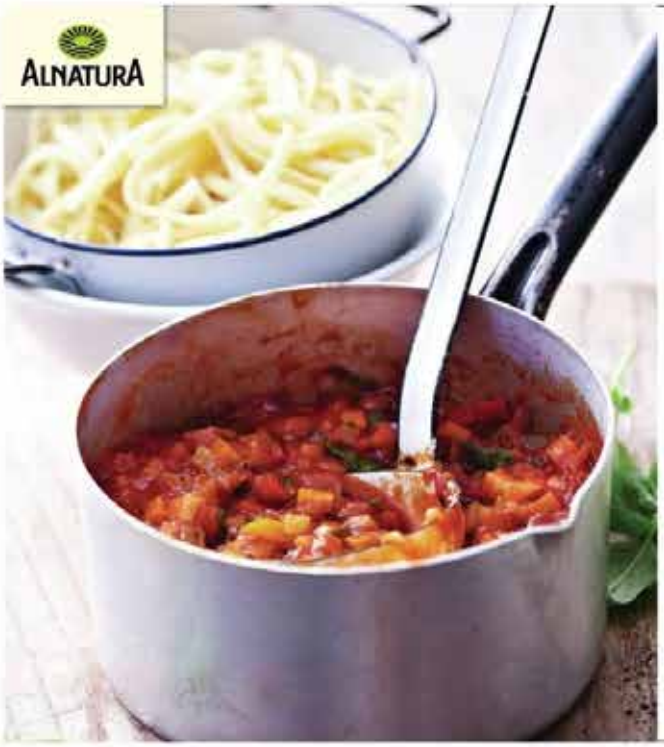
1. Masse für die Burger-Patties zubereiten
Für die Patties die Burgermischung nach Packungsanleitung vorbereiten. Masse ca. 15 Minuten quellen lassen. Dann die getrockneten Tomaten und Oliven abtropfen lassen, fein hacken und unter die Getreidemischung rühren. Diese mit angefeuchteten Händen zu acht kleinen Patties formen.

2. Patties braten
In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Burger darin bei mittlerer Hitze in ca. 8 Minuten knusprig braten, dabei einmal wenden.

3. Burger zusammensetzen
Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen. Tomaten waschen und ohne Stielansatz in dünne Scheiben schneiden. Brötchen toasten, dann mit Pastete bestreichen. Mit Rucola, jeweils zwei Burger-Patties und den Tomatenscheiben belegen. Nach Belieben mit einem Spieß feststecken.

Linguine mit Gemüsebolognese

Dauer: 50 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 150 g Knollensellerie
- 300 ml Gemüsebouillon, zubereitet
- 1 Rote Paprika
- 1 Gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 1 TL Salz
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Prise Rohrohrzucker
- 2 Zweige Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 Dose Tomatenstücke
- 1 Packung Linguine
- ½ EL Tomatenmark

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse und Kräuter vorbereiten
Zucchini und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Knollensellerie und Möhre schälen und ebenfalls klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin, Thymian und Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, Rosmarin und Basilikum hacken.

2. Gemüse anbraten
Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anschwitzen. Danach restliches Gemüse zugeben, Flamme auf hohe Hitze stellen und alles unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten scharf anbraten.

3. Bolognese zubereiten
Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen, Tomatenstücke und Brühe zufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rosmarin und Thymian zur Gemüsebolognese geben und 20 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.

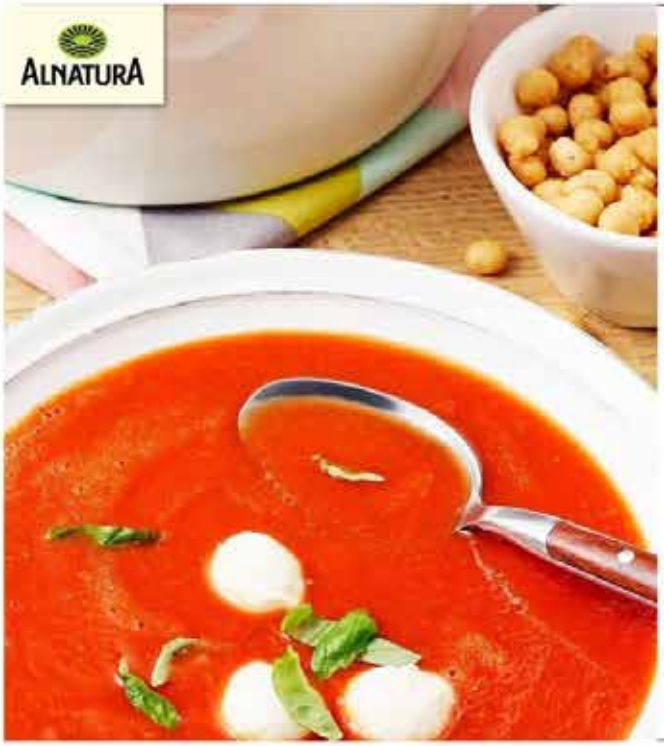
4. Nudeln kochen und servieren
Inzwischen Linguine in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen. Dann in ein Sieb abgießen und sofort mit der Gemüsebolognese vermengen. Das Nudelgericht auf Teller verteilen und mit Basilikum bestreut servieren.

Tipp

Die Gemüsebolognese eignet sich prima, um verschiedene Gemüsereste zu verwerten. Ob Brokkoli, Champignons oder Aubergine – verwendet einfach das Gemüse, das ihr gerade zu Hause habt.

Tomatensuppe mit Backerbsen-Topping

Dauer: 30 Min.



Zutaten - für 2 Portionen

- 400 g Passata
- 400 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 TL Salz
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Gemüsebrühe, Pulver
- 2 EL Backerbsen
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1.Suppe kochen
Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Gemüsebouillon mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 2 Min. anschwitzen. Passata und Gemüsebrühe hinzufügen, zum Kochen bringen und 15 Min. köcheln lassen.

2. Suppe fertig stellen und mit Topping anrichten
Suppe fein pürieren, italienische Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Dinkel-Backerbsen-Topping anrichten.

Tipp

Wenn es im Familienalltag mal stressig wird, ist diese Tomatensuppe genau das Richtige! Mit nur wenigen Zutaten und einfachen Schritten ist sie im Handumdrehen zubereitet – perfekt für Tage, an denen es schnell gehen muss.

Erdnusshähnchen mit Datteln

Dauer: 25 Min.



Zutaten - für 2 Portionen

- 50 g Datteln
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 300 ml Kokosmilch
- ½ TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 3 EL Alnatura Erdnussmus Crunchy*
- 1 EL Alnatura Shoyu-Sojasauce*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

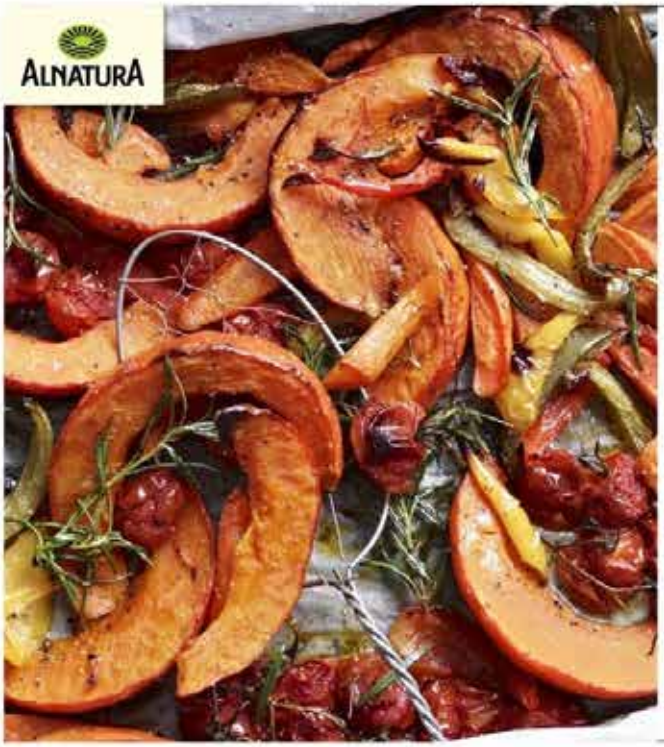
Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten
Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und pfeffern. Datteln in kleine Würfel schneiden.

2. Anbraten und Sauce zubereiten
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Hitze reduzieren, Erdnussmus, Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen, gut verrühren und Dattelstücke unterrühren. Bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen und heiß servieren.

Salat mit Kürbis aus dem Ofen

Dauer: 35 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 200 g Cocktailtomaten
- 50 g getrocknete Cranberries
- 2 Gelbe Paprika
- 2 Möhren
- 1 Kopfsalat
- 1 TL Salz
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 8 EL Alnatura Olivenöl*
- 5 Stängel Rosmarin
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 4 EL dunkler Balsamicoessig

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse und Salat vorbereiten
Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Paprika und Karotten putzen und in Streifen bzw. Spalten schneiden. Kürbis halbieren, entkernen und Kürbisfleisch mit Schale in Spalten schneiden. Inzwischen Salat waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Cocktailtomaten waschen und trocknen. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2. Gemüse im Ofen garen
Das Gemüse zusammen mit den Tomaten und dem Rosmarin auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1/2 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer würzen und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im Backofen 15-20 Minuten schmoren.

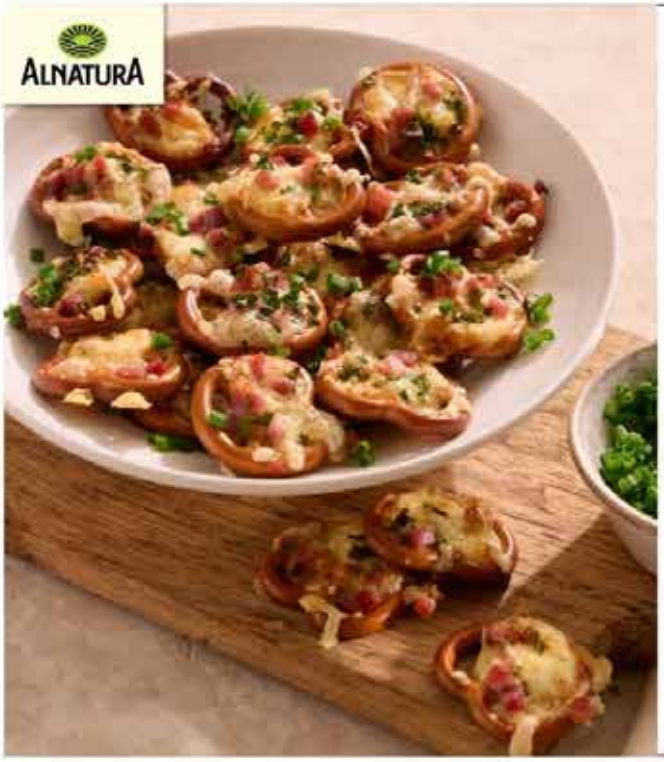
3. Dressing anrühren und anrichten
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Aus restlichem Öl, Essig, Agavendicksaft, restlichem Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und über den Salat geben. Mit Sonnenblumenkernen und Cranberrys garnieren und zusammen mit dem Kürbisgemüse servieren.

Tipp

Ihr könnt das Ofengemüse ganz nach Saison und Geschmack variieren. Auch Süßkartoffeln, Zucchini oder rote Zwiebeln passen wunderbar dazu. So wird der Salat immer wieder ein bisschen anders!

Knabber-Brezeln Elsässer Art

Dauer: 30 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 100 g Alnatura Schmand*
- 50 g geriebener Emmentaler
- 40 g Schinkenspeckwürfel
- 75 g Alnatura Mini-Brezeln*
- ½ Bund Schnittlauch

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

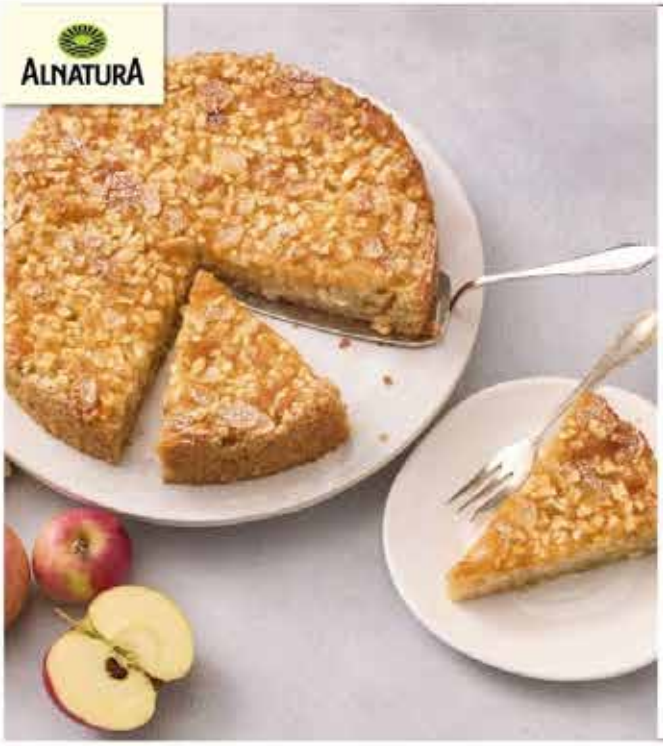
Zubereitung

1. Brezeln belegen
Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Brezeln auf einem mit Backpapier ausgekleideten Backblech verteilen. Mit einem Teelöffel Schmand auf die Brezeln geben. Speckwürfel, Schnittlauch und Emmentaler nacheinander darüberstreuen und leicht andrücken.

2. Brezeln backen
Brezeln mittig bei 200 °C Umluft 10 Min. backen. Mindestens 10 Min. abkühlen lassen und servieren.

Veganer Apfelkuchen

Dauer: 1 Std. 25 Min.



Zutaten - für 12 Portionen

- 250 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 50 g Mandeln gehobelt
- 150 g Zucker
- 150 g Alnatura Fruchtaufstrich Aprikose*
- 100 ml Alnatura Rapsöl*
- 150 ml Alnatura Sojadrink*
- ½ Packung Backpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 EL Saft einer Zitrone
- 1 EL Wasser
- 2 EL Speisestärke
- 6 Äpfel

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Äpfel vorbereiten
Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. 2 Äpfel, also 8 Viertel, fein reiben und mit 1 EL Zitronensaft, Rapsöl und Sojadrink in einer Schüssel verrühren. Die anderen Apfelviertel in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft, Speisestärke und Mandelblättchen vermischen.

2. Teig zubereiten und backen
In einer weiteren Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Zimt vermischen. Ölmischung dazugeben und alles zügig zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig in die Form gießen. Apfelwürfel darübergeben und leicht in den Teig drücken, dabei ca. 5 mm Rand frei lassen. Im Ofen 45 Min. backen.

3. Kuchen glasieren
Fruchtaufstrich mit 1 EL Wasser in einem Topf erwärmen und mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem noch heißen Kuchen verstreichen. Kuchen in der Form komplett auskühlen lassen.

Tipp

hr könnt den Apfelkuchen je nach Geschmack auch mit Birnen zubereiten oder Äpfel und Birnen mischen. So bringt ihr Abwechslung in euren Kuchen!