ALNATURA

MOIN FAMILY

Moin Family Mealplan

02.11. - 08.11.



Montag

Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus

30 Min.



Dienstag

Frikadellen mit Kartoffelrösti und Rote-Bete-Salat

1 Std. 37 Min.



Mittwoch

Dinkel-Gemüse-Auflauf

1 Std. 15 Min.



Donnerstag

Apfel-Sellerie Suppe

35 Min.



Freitag

Schwarzer Reis mit Garnelen und marinierten Gurken

2 Std. 45 Min.



Samstag

Mediterrane Pfanne mit Putenfilet

25 Min.

Das brauchen wir noch



Sonntag

Vegane Semmelknödel

45 Min.

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

Combi

famila

Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus

Dauer: 30 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 500 g Alnatura Spaghetti*
- 80 g Alnatura Cashewmus*
- 30 g Alnatura Hefeflocken*
- 175 g Alnatura Räuchertofu*
- 1 TL Salz
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten zubereiten
Den Räuchertofu in 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Cashewmus mit den Hefeflocken und dem Salz in eine Schale geben.

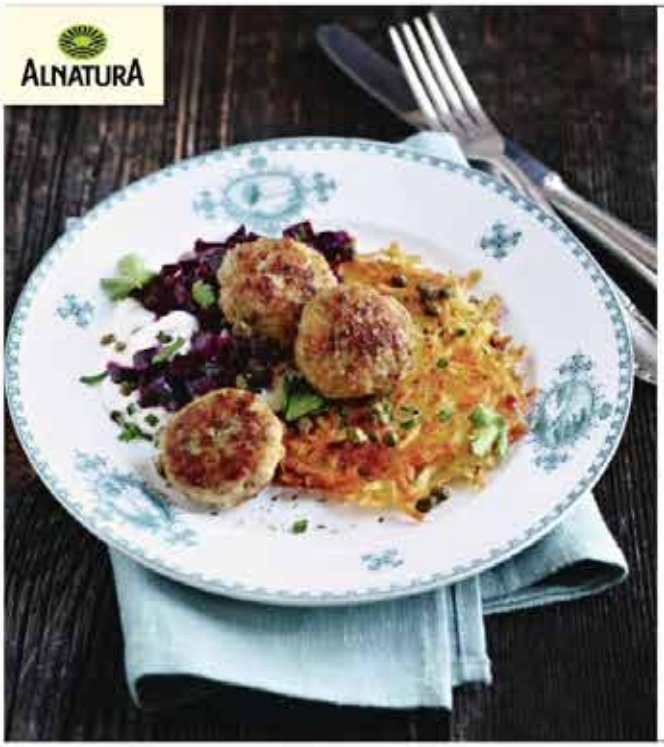
2. Tofu und Knoblauch anbraten
Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze 10 Min. ringsum kross anbraten. Dann für weitere 2-3 Min. den Knoblauch dazugeben. Die Pfanne beiseitestellen und auskühlen lassen.

3. Nudeln kochen und Sauce zubereiten
Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Kurz vor Garende 120 ml Kochwasser abnehmen zu dem Cashewmus und den Hefeflocken in die Schale geben und glatt rühren.

4. Spaghetti Carbonara anrichten und servieren
Die Nudeln in ein Sieb abgießen und wieder in den Topf zurückgeben. Die Tofuwürfel mit dem angerührten Cashewmus unter die Nudeln rühren, auf Teller verteilen, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Frikadellen mit Kartoffelrösti und Rote-Bete-Salat

Dauer: 1 Std. 37 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 200 g Alnatura Saure Sahne*
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 500 g Kartoffeln
- 200 ml Vollmilch
- 1 Ei
- 1 altbackenes (Milch-)Brötchen
- 1 ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Bratöl
- ½ TL Alnatura Rohrohrzucker*
- 2 TL Alnatura Senf*
- 3 EL Butterschmalz
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Tafelmeerrettich
- 1 Glas Alnatura Rote Bete, Konserve*
- 2 EL Alnatura Mayonnaise*
- 3 EL Alnatura Apfelessig*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Frikadellen zubereiten
Die Milch leicht erwärmen. Das Brötchen halbieren und ca. 15 Min. in der Milch einweichen. Inzwischen das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und Pfeffer sowie Senf würzen. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Ei untermengen. Brötchen ausdrücken und ebenfalls gut unter die Hackmasse arbeiten. Daraus ca. 6 cm große Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. braten. Zugedeckt warm stellen.

2. Rote-Bete-Salat zubereiten
Die restliche Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Apfelessig, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Die Rote Bete abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Dann im Dressing marinieren.

3. Rösti zubereiten
Kartoffeln schälen, waschen, grob reiben und ca. 10 Min. stehen lassen. Anschließend etwas ausdrücken und die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmassse darin portionsweise bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. braten. Die Rösti wenden und noch ca. 7 Min. braten, bis sie goldbraun sind. Zugedeckt warm stellen.

4. Sauce zubereiten
Saure Sahne mit Mayonnaise glatt verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Mit dem Meerrettich unter die Sauce ziehen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

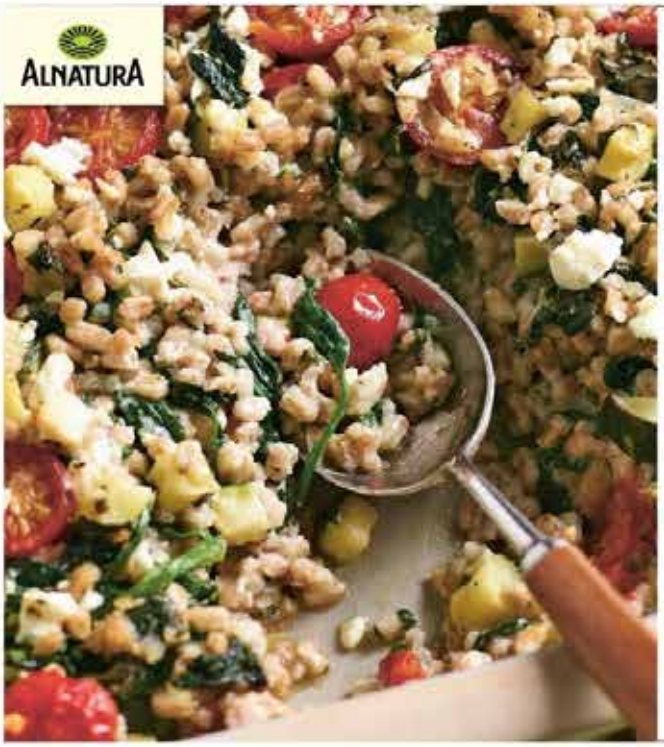
5. Alles anrichten
Die fertige Rösti mit Küchenpapier abtupfen und mit Frikadellen, Rote-Bete-Salat und Sauce auf Tellern anrichten.

Tipp

Formt die Frikadellen nicht zu fest. So bleiben sie innen saftig und werden außen schön braun.

Dinkel-Gemüse-Auflauf

Dauer: 1 Std. 15 Min.



Zutaten - für 6 Portionen

- 200 g Babyspinat
- 200 g Alnatura Feta*
- 400 g Alnatura Dinkel*
- 120 g Alnatura Frischkäse Natur*
- 160 g Cocktailtomaten
- 100 ml Alnatura Olivenöl*
- 2 Schalotten
- 1 TL Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Basilikum
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Zucchini
- 4 EL Schlagsahne

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Dinkel kochen
800 ml Wasser und 1/2 TL Salz und zum Kochen bringen, Dinkel (schnellkochend) einrieseln lassen und unter gelegentlichem Rühren ca. 20–25 min bissfest kochen. Dinkel über ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, mit 2–3 EL Olivenöl marinieren und leicht abkühlen lassen.

2. Gemüse putzen und vorbereiten
Währenddessen für das Gemüse Knoblauch und Schalotten schälen, fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden, Kirschtomaten halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

3. Gemüse dünsten
Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. In einer großen, hohen Pfanne Knoblauch- und Schalottenwürfel in restlichem Olivenöl farblos andünsten. Zucchiniwürfel zugeben, kurz mitdünsten. Thymian einstreuen, Spinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Gemüse mit wenig Salz (da der Fetakäse recht salzig ist) und einer Prise Pfeffer abschmecken.

4. Auflauf backen
Frischkäse und Sahne mit Basilikum und der Hälfte des Fetas verrühren. Zuerst die Frischkäsemischung und danach Gemüse sowie Kirschtomaten unter den abgekühlten Dinkel heben und in die Auflaufform geben. Übrigen Fetakäse auf dem Auflauf zerbröseln und für 25–30 min im mittleren Einschub des Backofens garen.

Tipp

Lasst den Dinkel nach dem Kochen wirklich gut abtropfen. Sonst wird der Auflauf schnell zu feucht und bleibt eher breiig als schön körnig.

Apfel-Sellerie Suppe

Dauer: 35 Min.



Zutaten - für 2 Portionen

- 100 g Taralli
- 200 g Kartoffeln
- 250 g Knollensellerie
- 500 ml Wasser
- 125 ml Alnatura Soja-Sahne*
- 2 rote Zwiebeln
- ¼ TL Salz
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Bratöl
- 2 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 1 EL Gomasio
- 1 großer Apfel

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Obst und Gemüse vorbereiten
Selleriegrün abtrennen, waschen und in feine Streifen schneiden. Sellerieknolle und Zwiebeln schälen und würfeln. Apfel und Kartoffeln waschen. Apfel entkernen, Kartoffeln schälen und beides fein würfeln. Jeweils die Hälfte der Würfel sowie des Selleriegrüns beiseitestellen.

2. Zutaten anbraten und aufkochen lassen
2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Selleriewürfel und -grün, Zwiebeln, Apfel und Kartoffeln 5 min darin scharf anbraten. Wasser zugeben, aufkochen lassen, Gemüsbrühpulver einrühren und 10 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3. Anbraten, abschmecken, pürieren und servieren
Währenddessen eine Pfanne mit restlichem Öl erhitzen. Übrige Gemüsewürfel sowie Selleriegrün 5-10 min anbraten, mit Gomasio, Salz und Pfeffer abschmecken. Soja-Sahne zur Suppe geben und mit dem Mixstab sämig pürieren. In 2 Teller füllen, mit den angebratenen Gemüsewürfeln garnieren und Taralli dazu reichen.

Schwarzer Reis mit Garnelen und marinierten Gurken

Dauer: 2 Std. 45 Min.



Zutaten - für 2 Portionen

- 250 g Schwarzer Reis
- 450 g Alnatura Garnelen (tiefgekühlt)*
- 1 Salatgurke
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Bratöl
- ½ Bund Koriander
- 2 TL Zucker
- 4 EL Alnatura geröstetes Sesamöl*
- 2 EL Reisessig
- 6 EL Tamari

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Garnelen auftauen und Reis kochen
Garnelen mindestens 2 Std. auftauen lassen. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Gurken marinieren
In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Sesamöl, Sojasauce, Reisessig und 2 TL Zucker zu einer Marinade verrühren. Gurke waschen, die Enden abschneiden. Gurke mit der flachen Seite eines großen Messers vorsichtig der Länge nach andrücken, sodass sie „aufplatzt". Anschließend schräg in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen.

3. Garnelen anbraten
Kurz bevor der Reis fertig ist, Garnelen trocken tupfen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in 1 EL Brat- und Backöl von beiden Seiten insgesamt 2 Min. anbraten. Anschließend 8 EL der Gurkenmarinade in die Pfanne geben und die Garnelen weitere 2 Min. darin glasieren.

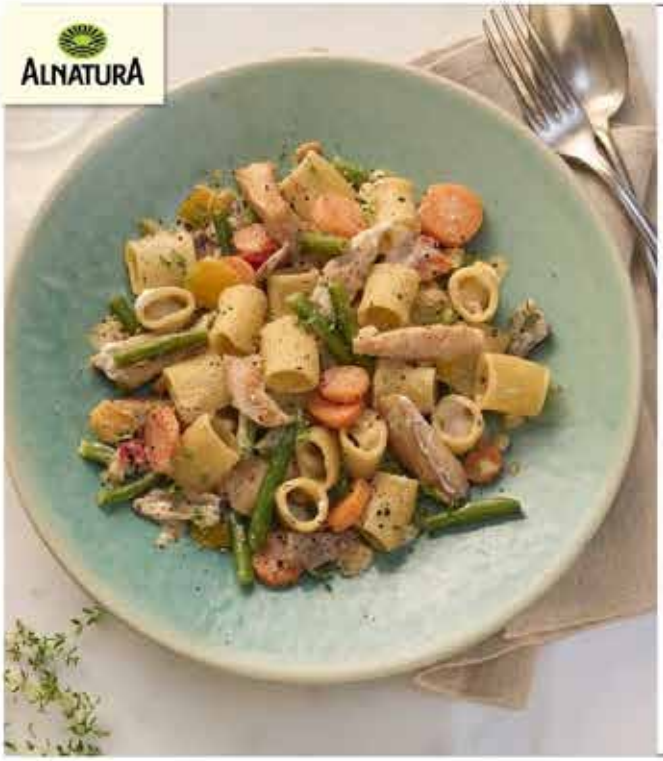
4. Anrichten
Garnelen unter den Reis mischen und auf Teller verteilen. Gurken mit der restlichen Marinade darübergeben.

Tipp

Indem ihr der Gurke mit der flachen Messerklinge leicht andrückt und erst dann schneidet, nimmt sie die Marinade besser auf.

Mediterrane Pfanne mit Putenfilet

Dauer: 25 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 300 g Putenbrustfilets
- 300 g Mezze Rigatoni
- 450 g Alnatura Gemüsepfanne Art Provence*
- 1 TL Salz
- 2 EL Bratöl
- 3 EL Alnatura Crème fraîche*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

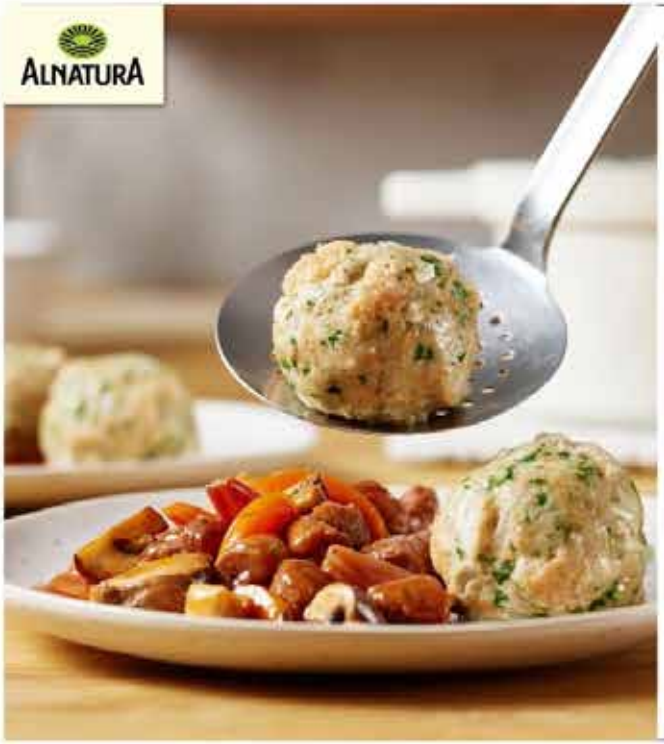
Zubereitung

1. Fleisch vorbereiten und anbraten
Filet in mundgerechte Stücke schneiden und in 2 EL Öl 2–3 Min. scharf anbraten.

2. Nudeln kochen und Gemüsepfanne hinzugeben
Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Gemüsepfanne zum Fleisch hinzugeben und 10 Min. mit anbraten. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren und nochmals 5 Min. köcheln lassen. Mit den Nudeln servieren.

Vegane Semmelknödel

Dauer: 45 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 70 g Margarine
- 350 ml Alnatura ungesüßter Haferdrink*
- 8 altbackene (Milch-)Brötchen
- 2 Prisen Salz
- ½ Bund Petersilie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 3 ½ EL Leinmehl

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Vorbereitung
Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Haferdrink erwärmen und über die Brötchenscheiben gießen, sodass alles gleichmäßig einweicht, aber nicht zu feucht wird. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken. Beides mit der Margarine in einer Pfanne glasig dünsten und zur Brötchen-Haferdrink-Mischung geben.

2. Teig herstellen und Knödel formen
Alles mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen, Leinmehl hinzugeben und mit den Händen oder einer Gabel zu einem Teig vermischen, aus dem sich mit den Händen gut Knödel formen lassen. Ist der Teig zu nass, kann etwas Leinmehl dazu, ist er zu trocken, etwas Pflanzendrink.

3. Knödel garen
Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Knödel im heißen, aber nicht mehr kochenden Wasser 12 Min. gar ziehen lassen. Mit der Schöpfkelle herausnehmen und heiß servieren.

Tipp

Achtet beim Garen unbedingt darauf, dass das Wasser nur noch heiß, aber nicht kochend ist: Die Knödel lasst ihr darin 12 Minuten sanft ziehen, damit sie nicht zerfallen.