Moin Family

Mealplan

09.11. - 15.11.



Montag

Salat mit Kürbis aus dem Ofen

35 Min.



Dienstag

One-Pan Spinatlasagne

50 Min.



Mittwoch

Käse-Lauch-Spätzle

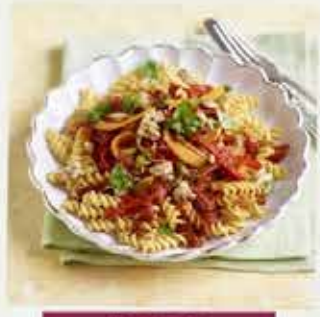
30 Min.



Donnerstag

Brokkoli-Quiche

2 Std. 5 Min.



Freitag

Kichererbsen-Spirelli mit Paprika-Walnuss-Sauce

30 Min.



Samstag

Schnelle Gazpacho mit Garnelenspießen

20 Min.



Sonntag

Vegane Wirsingrouladen

1 Std. 13 Min.

Das brauchen wir noch

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

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 Alnatura Sonnenblumenkerne*
- 2 TL Alnatura Agavendicksaft*
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 4 EL Alnatura 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 ½ 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.

One-Pan Spinatlasagne

Dauer: 50 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 100 g Alnatura geriebener Gouda*
- 250 g Ricotta
- 150 g Lasagne-Platten
- 300 g Blattspinat
- 1 l Vollmilch
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Zehen Knoblauch
- 4 EL Sauerrahmbutter
- 4 EL Alnatura Weizenmehl Type 550*
- 2 große Schalotten
- 2 Prisen gemahlene Muskatnuss

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Sauce vorbereiten
Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin 3 Min. bei mittlerer Hitze glasieren. Mehl hinzufügen und 3 Min. anschwitzen, dabei umrühren. Nach und nach Milch dazugeben, dabei weiter rühren, bis eine homogene Sauce entsteht. Spinat hinzufügen und darin zusammenfallen lassen. Anschließend alles kurz mit einem Pürierstab zerkleinern und weiter rühren, bis die Sauce andickt. Muskatnuss, Pfeffer und etwas Salz hinzufügen und abschmecken. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

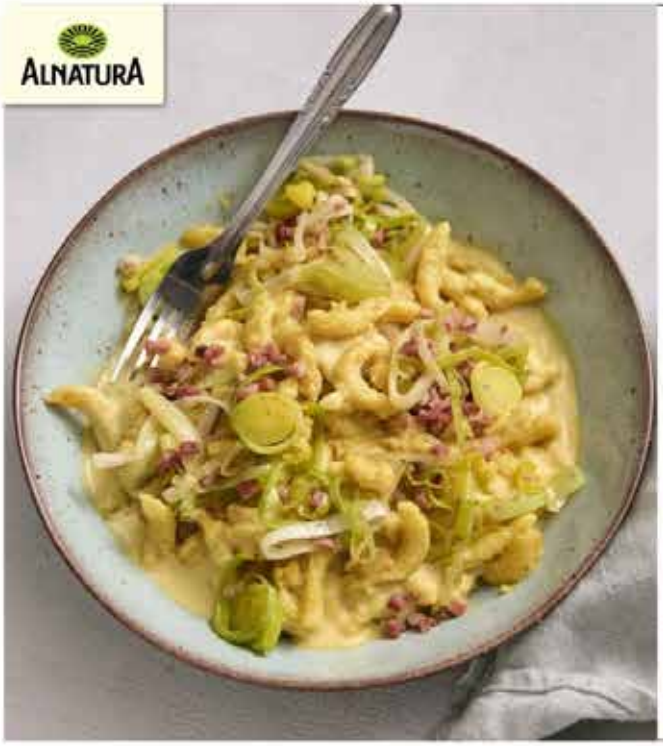
2. Lasagne schichten und backen
¾ der Sauce mit einer Schöpfkelle entnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Auf das verbliebene Viertel etwas Ricotta, geriebenen Gouda und abschließend Lasagneplatten schichten (diese ggf. formgerecht zerbrechen). Dann wieder mit der Sauce starten und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Gouda und Sauce abschließen und die Lasagne 25 Min. im Ofen backen.

Tipp

Die Spinatsauce könnt ihr am Vortag kochen und kalt stellen. Am nächsten Tag schichten, mit Käse bestreuen und im Ofen fertig backen – perfekt für stressige Tage.

Käse-Lauch-Spätzle

Dauer: 30 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 200 g Lauch
- 150 g geriebener Käse
- 400 g Spätzle
- 160 g Speckwürfel
- 400 ml Schlagsahne
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 EL Alnatura Zitrone (Saft)*

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Zutaten vorbereiten, Spätzle kochen
Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch schälen und grob hacken, Lauch waschen und in Ringe schneiden.

2. Sauce zubereiten
Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Speck und Lauch darin 3-4 Min. andünsten. Sahne und Zitronensaft dazugeben, kurz aufkochen. Käse einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Vermengen und anrichten
Spätzle unter die Sauce heben, kurz ziehen lassen, bis alles schön cremig ist.

Tipp

Den Speck könnt ihr auch durch geräucherten Tofu ersetzen; Sahne durch Hafercuisine, Käse durch veganen Reibekäse.

Brokkoli-Quiche

Dauer: 2 Std. 5 Min.



Zutaten - für 12 Portionen

- 200 g Cocktailtomaten
- 200 g Alnatura Schmand*
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Alnatura Bergkäse*
- 125 g Butter
- 600 g Brokkoli
- 1 ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Bratöl
- 5 Eier

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Teig zubereiten
Mehl, Butter, 1 Ei und ½ TL Salz zu einem glatten Teig vermengen und die Teigkugel gut abdeckt für 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

2. Belag vorbereiten
Brokkoli und Tomaten waschen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, den zarten Strunk in Stücke schneiden. Käse reiben, mit Schmand und 4 Eiern verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Quiche backen
Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Quicheform mit Öl einfetten und den Teig hineindrücken. 10 Min. vorbacken, dann Brokkoli und Tomaten auf dem Quicheboden verteilen und mit dem Schmand-Käse-Mix übergießen. Quiche weitere 40 Min. backen.

Kichererbsen-Spirelli mit Paprika-Walnuss-Sauce

Dauer: 30 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 500 g Kichererbsen-Spirelli
- 100 ml Alnatura Sojacreme Cuisine*
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ TL Salz
- 5 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Alnatura Bratöl*
- 1 Glas Alnatura Tomatensauce Kräuter*
- 1 EL Walnusskerne
- 8 Stiele Basilikum

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten
Frühlingszwiebeln und Paprika waschen und putzen. Paprika in feine Streifen, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika und Frühlingszwiebeln darin 3 Minuten scharf anbraten.

2. Soße köcheln lassen
Dann die Tomatensauce zugeben, das Glas zur Hälfte mit Wasser füllen, verschließen, schütteln und die Flüssigkeit ebenfalls zugeben. Alles ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze offen köcheln lassen.

3. Nudeln kochen
Inzwischen die Spirelli nach Packungsanleitung zubereiten. Walnusskerne grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

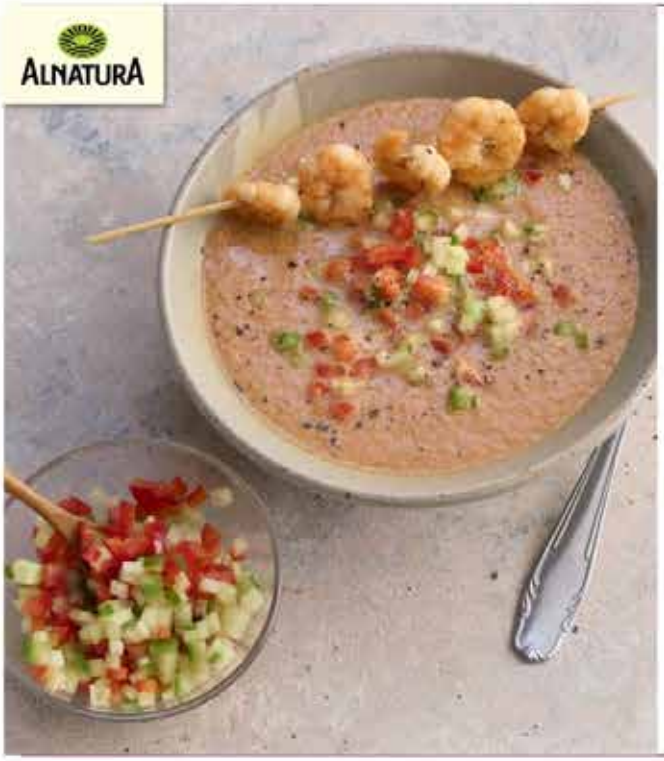
4. Soße fertigstellen und servieren
Sojacreme in die Soße einrühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln unter die Soße mischen, auf Teller verteilen und mit Walnusskernen und Basilikum bestreut servieren.

Tipp

Die Tomaten-Paprika-Sauce könnt ihr in doppelter Menge kochen und einen Teil einfrieren.

Schnelle Gazpacho mit Garnelenspießen

Dauer: 20 Min.



Zutaten - für 2 Portionen

- 90 g Garnelen mit Kräutern und Knoblauch
- 40 ml Alnatura Zitronensaft*
- 500 ml Tomatensaft
- 4 EL Alnatura Olivenöl*
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 2 Scheiben Toast

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

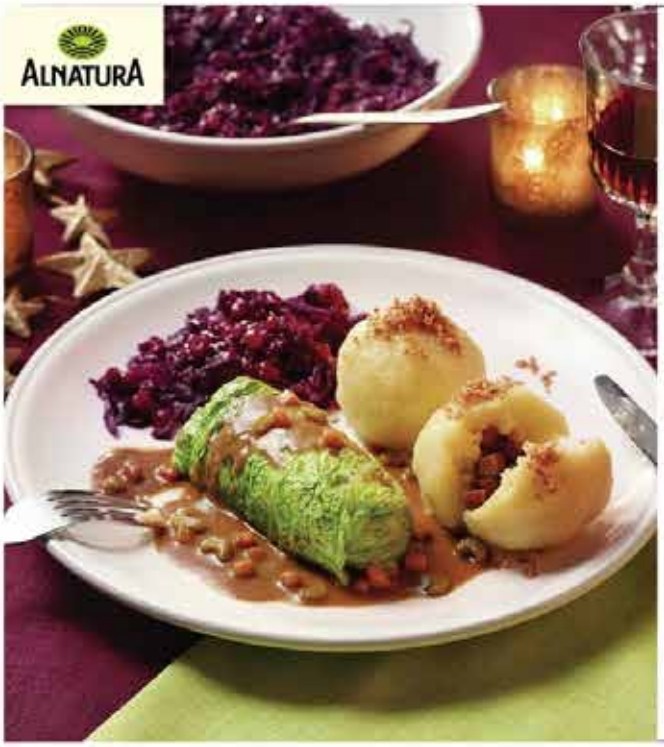
1. Zutaten vorbereiten
Gurke und Paprika waschen und putzen. Je 1/3 von beiden in ganz feine Würfel schneiden und beiseitestellen, den Rest grob zerkleinern, Toastscheiben ebenfalls grob vierteln.

2. Suppe zubereiten
Tomaten- und Zitronensaft, Oregano, 1 TL Zucker, 3 EL Olivenöl, 2 Prisen Pfeffer, grob zerkleinertes Gemüse und Toast in einen Standmixer geben und zerkleinern, alternativ in einem Topf mit dem Pürierstab auf höchster Stufe fein mixen. Die Konsistenz kann nach Belieben mit mehr Brot oder der Zugabe von Wasser angepasst werden.

3. Garnelen anbraten und Suppe servieren
Garnelen in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl auf mittlerer Hitze 5 Min. anbraten, dabei mehrmals wenden. Die Suppe in 2 Schüsseln geben und mit Gurken- und Paprikawürfeln garnieren, Garnelen auf 2 Spieße stecken und dazu reichen.

Vegane Wirsingrouladen

Dauer: 1 Std. 13 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 100 g feine Sojaschnetzel
- 50 g getrocknete Feigen
- 50 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 60 g Cashewkerne
- 800 ml Alnatura Gemüsebouillon*
- 1 Zwiebel
- 1 TL Salz
- 1 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Messerspitze gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Bratöl
- 8 Blätter Wirsing

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Wirsingblätter vorbereiten
Wirsingblätter waschen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, in ein Sieb legen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Füllung zubereiten
Sojaschnetzel in eine Schüssel geben. 300 ml Gemüsefond aufkochen, über die Sojaschnetzel gießen und diese ca. 10 Minuten quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anschwitzen, dann zu den Sojaschnetzeln geben. Cashewkerne grob hacken und bei mittlerer Hitze in der Pfanne in ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Feigen und Datteln fein würfeln und zusammen mit den Cashewkernen unter die Sojaschnetzel rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rouladen garen
Wirsingblätter vorsichtig vom Strunk befreien und die Blätter mit jeweils 2 EL Füllung belegen. Seiten einklappen und die Blätter aufrollen. Mit Küchengarn zu Päckchen schnüren. Bratöl in einem Bräter erhitzen und die Wirsingrouladen darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten rundum anbraten. Den restlichen Gemüsefond dazugießen und die Rouladen zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen. Aus dem Bräter nehmen, das Küchengarn entfernen und die Rouladen servieren.

Tipp

Statt Sojaschnetzel könnt ihrr auch gekochte Linsen, Hirse oder fein gehackte Pilze verwenden – alles funktioniert gut und macht die Füllung anders im Geschmack.