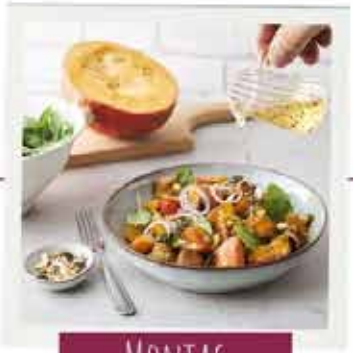
Moin Family

Mealplan

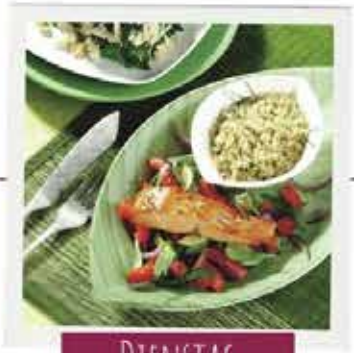
16.11. - 22.11.



Montag

Kürbis-Brot-Salat

20 Min.



Dienstag

Lachsfilets auf Ofengemüse mit Bulgur

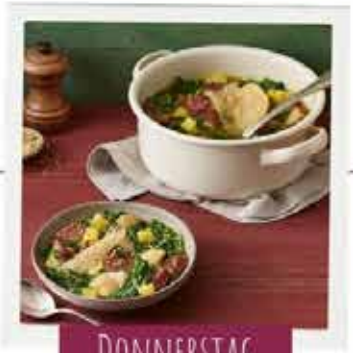
40 Min.



Mittwoch

Rote-Bete-Kokos-Suppe

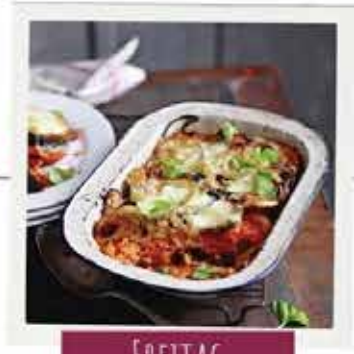
50 Min.



Donnerstag

Deftiger Birne-Grünkohl-Eintopf mit geröstetem Sesam

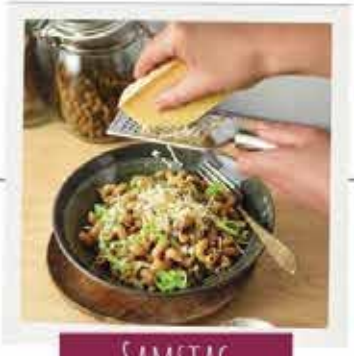
30 Min.



Freitag

Auberginen-Bulgur-Lasagne

1 Std. 11 Min.



Samstag

Rauchige Wirsing-Pasta

30 Min.



Sonntag

Spinat-Kartoffel-Roulade mit pochiertem Ei

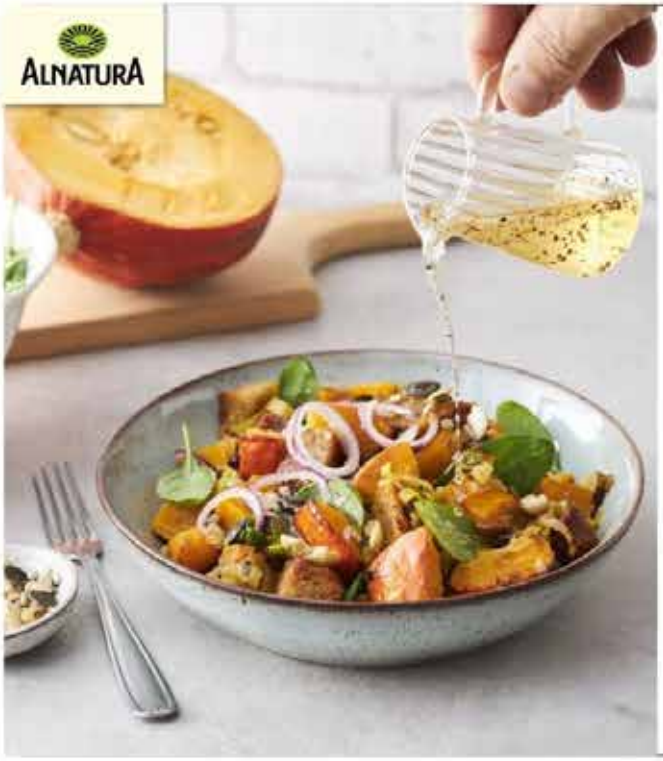
1 Std. 40 Min.

Das brauchen wir noch

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

Kürbis-Brot-Salat

Dauer: 20 Min.



Zutaten - für 2 Portionen

- 50 g Babyspinat
- 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 5 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Stange Lauchzwiebel
- 1 TL Alnatura Agavendicksaft*
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Salatkerne-Mix
- ½ kleiner Hokkaido-Kürbis
- 3 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL weißer Balsamicoessig

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten und im Ofen rösten
Das Kerngehäuse des Hokkaidokürbis entfernen. Das Fruchtfleisch und Körnerbrot in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gemüse und Brot mit 2 EL Olivenöl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 20 Min. bei 180 °C (Umluft, ohne Vorheizen) backen.

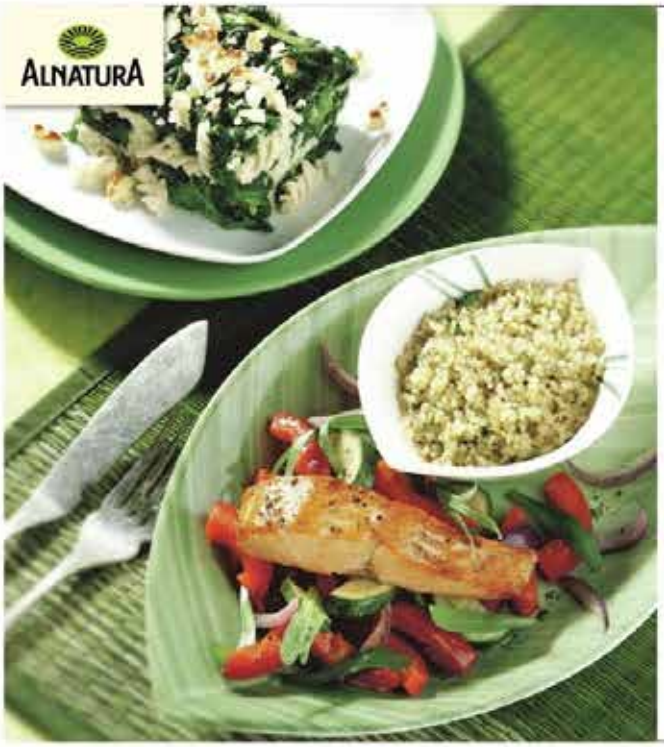
2. Dressing anrühren
Zitrone auspressen und mit restlichem Olivenöl, Agavendicksaft, Balsamicoessig sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

3. Salat waschen
Babyspinat waschen und zur Seite stellen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

4. Salat anrichten
Sobald das Brot knusprig gebacken und Kürbis und Lauch goldbraun angeröstet sind, das Blech aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen. In einer Schüssel oder direkt auf dem Blech vorsichtig mit dem Babyspinat und dem Dressing vermischen. Mit Salatkerne-Mix und den Zwiebelringen garnieren.

Lachsfilets auf Ofengemüse mit Bulgur

Dauer: 40 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 300 g Alnatura Bulgur*
- 600 ml Wasser
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zucchini
- 4 Lachsfilets ohne Haut, tiefgekühlt
- 3 rote Paprika
- 1 Prise Salz
- 6 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Alnatura Zitronensaft*
- 1 EL Süßrahmbutter
- 2 Stiele Estragon

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten
Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln schälen. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und beides in dünne Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Lachs und Gemüse garen
Lachsfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und auf das Gemüse legen. Alles ca. 15 Minuten garen. Dann den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Auf Lachs und Gemüse verteilen.

3. Bulgur zubereiten
Für den Bulgur das Wasser in einem Topf aufkochen, Bulgur zufügen und den bei schwacher Hitze in ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Butter unterziehen und den Bulgur mit einer Gabel auflockern. Mit dem Gemüse und dem Lachs zusammen servieren.

Tipp

Zum Lachs passt ein Klecks Kräuterquark oder Joghurt mit Estragon, Zitrone, Salz und Pfeffer. Alternativ könnt ihr auch etwas Crème fraîche direkt aufs heiße Gemüse geben.

Rote-Bete-Kokos-Suppe

Dauer: 50 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 500 g Rote Bete
- 400 ml Gemüsefond
- 400 ml Alnatura Kokosmilch*
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Orange
- 1 Sternanis
- ½ Zimtstange
- 1 TL Salz
- 2 EL Alnatura Olivenöl*
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 2 Stiele Koriander

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

1. Zutaten vorbereiten
Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße sowie einen Teil des Frühlingszwiebelgrüns in feine Ringe schneiden (das restliche Grün anderweitig verwenden). Ingwer schälen und fein reiben. Orange heiß waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Orangenschale dünn abreiben und den Saft der ganzen Frucht auspressen.

2. Suppe garen
Öl in einem Topf erhitzen. Rote Bete und das Weiße der Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen. Ingwer, Orangensaft, Orangenschale (bis auf einen kleinen Teil), Zimtstange und Sternanis zufügen und die Suppe zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

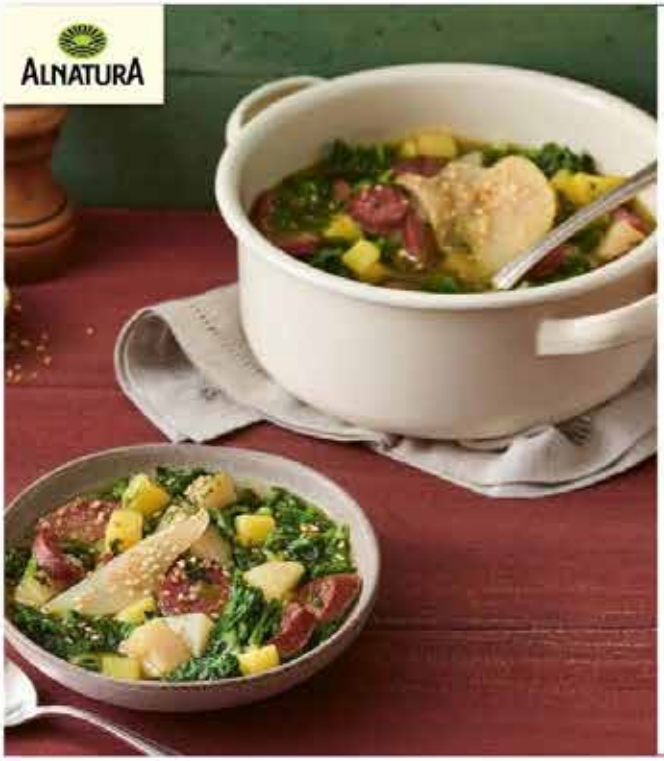
3. Suppe servieren
Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Suppe auf Teller verteilen und mit dem Koriander, übriger Orangenschale und den Frühlingszwiebelgrünringen garniert servieren.

Tipp

Für eine besonders cremige Suppe könnt ihr sie nach dem 25-minütigen Köcheln noch mit dem Stabmixer fein pürieren. Nehmt vor dem Pürieren aber unbedingt die Zimtstange und den Sternanis heraus.

Deftiger Birne-Grünkohl-Eintopf mit Sesam

Dauer: 30 Min.



Zutaten - für 2 Portionen

- 400 g Grünkohl
- 300 g Kartoffeln
- 375 g Birnen, aus der Konserve
- 400 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 geräucherte Mettwurst
- 4 Nelken
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Bratöl
- 1 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 4 EL ungeschälter Sesam

Zubereitung

1. Gemüse, Birnen und Würstchen vorbereiten, Gemüsebrühe zubereiten
Grünkohl waschen, Strunk entfernen und Blätter grob hacken. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel schälen und klein schneiden. Aus 1 gestrichenen EL Gemüsebrühpulver und 400 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Gemüsebrühe zubereiten. Birnen abgießen, eine Hälfte würfeln, die andere Hälfte in schmale Spalten schneiden und zum Garnieren beiseitestellen. Mettwurst in Scheiben schneiden.

2. Gemüse andünsten, mit Brühe ablöschen
2 EL Bratöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei starker Hitze andünsten. Nach 5 Min. mit Brühe ablöschen, Nelken hinzufügen, aufkochen lassen und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

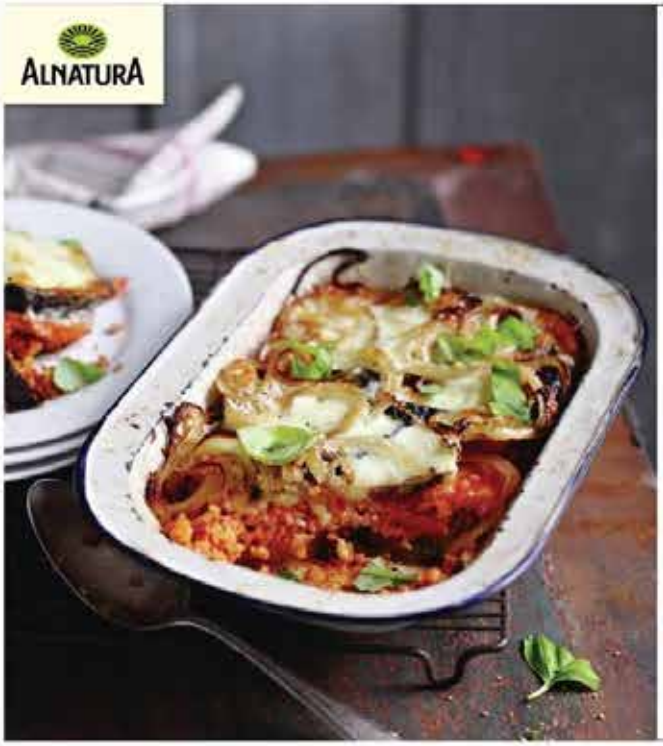
3. Sesam anrösten
Inzwischen in einer beschichteten Pfanne Sesam anrösten, bis er sich leicht braun färbt und zu duften beginnt.

4. Birnen und Wurst zum Eintopf geben
5 Min. vor Ende der Garzeit die Birnenwürfel und Wurstscheiben zum Eintopf geben und kurz mitköcheln lassen.

5. Eintopf abschmecken und servieren
Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesam und den Birnenspalten garniert servieren.

Auberginen-Bulgur-Lasagne

Dauer: 1 Std. 11 Min.



Zutaten - für 3 Portionen

- 200 g Alnatura Bulgur*
- 50 g Parmesan
- 800 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Auberginen
- 4 Tomaten
- 1 ½ TL Salz
- 6 EL Alnatura Olivenöl*
- 1 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 4 EL Alnatura Tomatenmark*
- 2 Stiele Basilikum

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Auberginen vorbereiten
Auberginen waschen, putzen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben mit dem Salz bestreuen und mindestens 20 Min. ziehen lassen. Danach mit Küchenpapier abtupfen und in einer Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Min. anbraten, bis sie fast gar sind.

2. Bulgur zubereiten
Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüsebrühenpulver mit dem restlichen Wasser nach Packungsanweisung in einem Topf zubereiten. Bulgur zufügen, Brühe aufkochen und den Bulgur bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. bissfest garen. Dann das Tomatenmark unterrühren.

3. Zutaten einschichten
Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Auberginen, Bulgur, Tomatenscheiben und Zwiebelringe abwechselnd in eine kleine Auflaufform schichten.

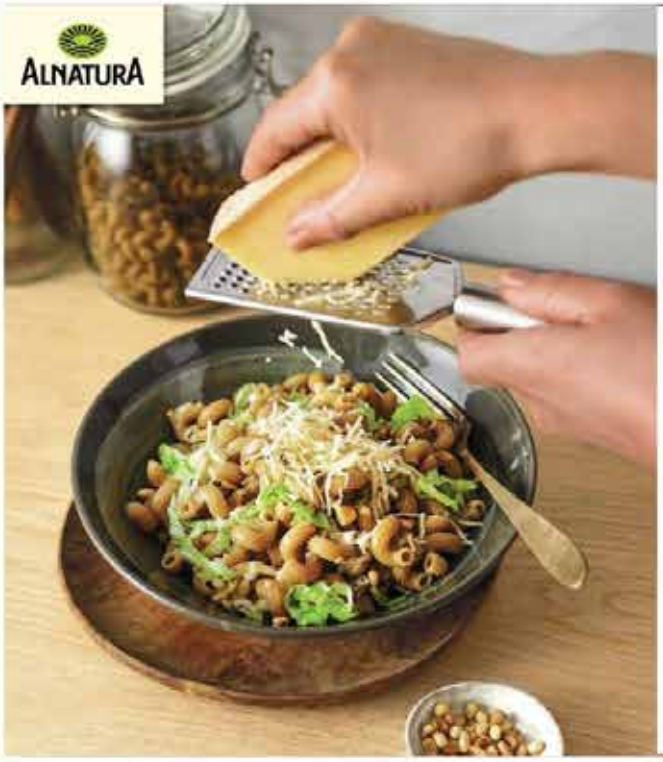
4. Lasagne garen
Parmesan reiben und auf der Lasagne verteilen. Im Ofen ca. 15 Min. überbacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und nach Belieben klein schneiden. Die Lasagne damit bestreut servieren.

Tipp

Lasst den Bulgur nach dem Kochen kurz ausdampfen und verrührt ihn erst dann mit Tomatenmark sowie etwas Olivenöl verrühren. So bleibt er locker und körnig.

Rauchige Wirsing-Pasta

Dauer: 30 Min.



Zutaten - für 2 Portionen

- 200 g Wirsing
- 125 g Alnatura Dinkel-Locken*
- 70 g Comté
- 200 ml Wasser
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Bratöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 3 EL Zedernüsse
- 2 Prisen Rauchsalz

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Nudeln kochen
Pasta nach Packungsanweisung zubereiten, beiseitestellen.

2. Zutaten vorbereiten
Wirsingblätter ablösen, waschen, harte Enden entfernen und Blätter in kurze Streifen schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Käse reiben.

3. Gemüsebrühe zubereiten und Nüsse rösten
Aus 2 TL Gemüsebrühpulver und 200 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Zedernüsse in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie sich bräunlich färben. Beiseitestellen.

4. Wirsing mit Nudeln braten
1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, darin die Wirsingstreifen 5 Min. bei voller Hitze anbraten. Thymian und Nudeln dazugeben, 2 Min. weiter braten. Hitze auf die Hälfte reduzieren, Knoblauch hinzugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 5 Min. einkochen lassen.

5. Abschmecken und servieren
Pfanne vom Herd nehmen, Käse und Rauchsalz einrühren. Gericht auf 2 Teller verteilen, pfeffern und mit den Nüssen garniert servieren.

Spinat-Kartoffel-Roulade mit pochiertem Ei

Dauer: 1 Std. 40 Min.



Zutaten - für 4 Portionen

- 80 g Süßrahmbutter
- 85 g Alnatura Weizenmehl Type 405*
- 250 g Babyspinat
- 150 g Alnatura Crème fraîche*
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 125 ml Vollmilch
- 1 Schalotte
- 5 Eier M
- 1 ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 ½ EL Bratöl
- 1 Prise Muskatnuss

*Alnatura-Artikel nicht in allen Märkten

Zubereitung

1. Crêpeteig zubereiten
Für den Crêpeteig 1 Ei, 70 g Mehl und die Milch in einem Standmixer gut verquirlen und im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Kartoffeln garen
Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt ca. 20 Minuten garen. Dann abgießen und im Topf (ohne Deckel) ausdämpfen lassen.

3. Kartoffel-Spinat-Masse zubereiten
Schalotte und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Butter in einem Topf ca. 2 Minuten anschwitzen. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wenn der Spinat komplett zusammengefallen und damit gar ist, in ein Sieb geben und die Flüssigkeit herausdrücken. Spinatmasse und Crème fraîche im Standmixer zu einem Püree verarbeiten. Kartoffeln zerdrücken und mit einer Gabel unter die Spinatmasse ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Crêpes backen
Etwas Bratöl in einer Pfanne erhitzen, etwas Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze in ca. 3–5 Minuten zu einem dünnen Pfannkuchen backen, dabei einmal wenden. Restlichen Teig und übriges Bratöl ebenso aufbrauchen.

5. Roulade aufrollen und braten
Die Kartoffel-Spinat-Masse ca. 1 cm dick auf die Crêpes streichen und diese jeweils zu einer Roulade aufrollen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnittstellen mit dem restlichen Mehl bestäuben. Die restliche Butter erhitzen und die Scheiben darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3–5 Minuten anbraten.

6. Eier pochieren
Für die pochierten Eier Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Vier Tassen mit Frischhaltefolie auslegen, und jeweils 1 Ei hineinschlagen. Folie mit Küchengarn so zubinden, dass Päckchen entstehen. Diese für 4 Minuten in den Topf geben, das Wasser dabei nur leicht sieden lassen. Eier anschließend ca. 1 Minute ruhen lassen. Kartoffel-Crêpe-Rouladen-scheiben anrichten und je 1 pochiertes Ei daraufsetzen.

7. Alles servieren
Kartoffel-Crêpe-Rouladenscheiben auf Tellern anrichten und je 1 pochiertes Ei daraufsetzen. Nach Belieben mit Pfeffer übermahlen.