

Moin Family Mealplan

09.06. - 15.06.



MONTAG

Herzhafter Schnecken mit
Spinat und Feta

🕒 30 Min.



DIENTAG

Wraps mit Hühnchen

🕒 30 Min.



MITTWOCH

One-Pot-Pasta mit Gemüse

🕒 20 Min.



DONNERSTAG

Bunte Getreide-Bowl

🕒 30 Min.



FREITAG

Griechische Hackbällchen mit
Fetakäse

🕒 30 Min.



SAMSTAG

Schnelle Tomatensauce
mit Nudeln

🕒 18 Min.



SONNTAG

Bärlauch-Hühnchen auf
Karottenbett

🕒 45 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Herzhaftes Schnecken mit Spinat und Feta

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



ZUTATEN - FÜR 18 STÜCK

- 150 g Blattspinat, tiefgekühlt
- 1 Packung Feta
- 135 g Alnatura Antipasti-Feta Gemüseaufstrich
- 1 Packung Blätterteigrolle
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Prisen gemahlener Alnatura Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Spinat vorbereiten:

Blattspinat für mind. 3 Std. im Kühlschrank auftauen lassen. Dann gut ausdrücken und klein schneiden.

2. Füllung zubereiten:

Feta fein zerbröseln und in eine Schüssel geben. Blattspinat und Aufstrich hinzufügen, leicht salzen und pfeffern und alles gut vermischen.

3. Blätterteig füllen:

Blätterteig entrollen und mit der Masse bestreichen, dabei an den Rändern 1 cm Platz lassen. Teig von der langen Seite eng aufrollen, leicht andrücken und 1–2 cm breite Scheiben abschneiden.

4. Schnecken backen:

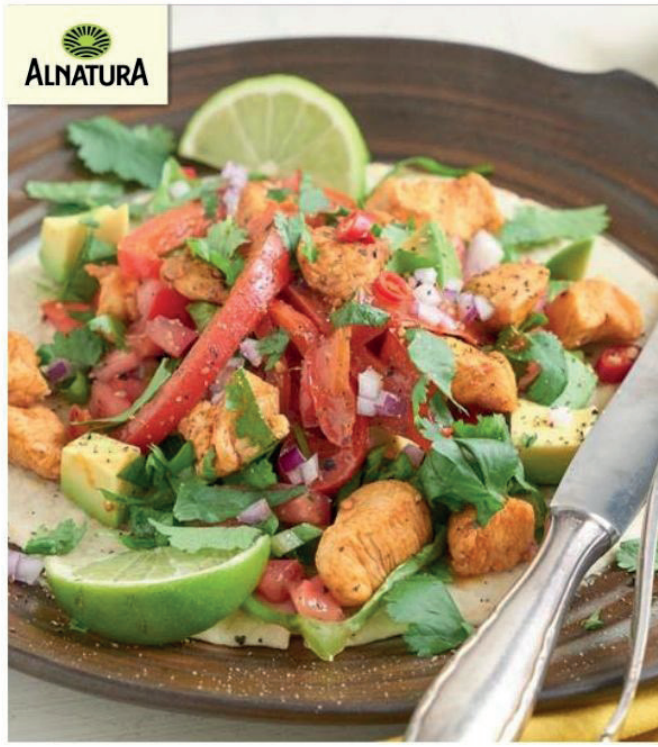
Schnecken auf ein Backblech mit Backpapier oder Dauerbackmatte setzen. In der Mitte des Backofens bei 200 °C Umluft 10–15 Min. goldbraun backen.

TIPP

Für die Füllung eignet sich anstelle des Antipasti-Feta-Aufstrichs genauso die Alnatura Streichcreme Tomate. Die Schnecken schmecken auch mit einer etwas geringeren Menge Füllung – perfekt, um Aufstrich-Reste zu verwerten.

Wraps mit Hühnchen

🕒 Vorbereitungszeit: 22 Min. | Zubereitungszeit: 8 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 STÜCK

- 2 Limetten
- 1 Avocado
- 1 kleine Chilischote oder Peperoni
- 15 g Koriander
- 1 Tomate
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Prise Alnatura Salz
- 1 Prise Alnatura Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- ½ Rote Paprika
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- ½ Teelöffel Alnatura Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Alnatura Rapsöl
- 80 g Romana-Salatherz
- 4 Tortilla-Wraps

Zubereitung

1. Tomaten-Avocado-Topping zubereiten:

1 Limette auspressen. Avocado längs aufschneiden, das Fleisch herauslösen und in 1 cm große Würfel schneiden. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und grob hacken. Tomate waschen, Zwiebel schälen. Beides klein schneiden und samt Avocado, Chili, Limettensaft und der Hälfte des Korianders in eine Schüssel geben. Übrigen Koriander beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Löffel vermengen.

2. Fleisch anbraten:

Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden. Hähnchenfleisch in 1–2 cm große Würfel schneiden, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Paprikastreifen und Fleisch zusammen mit Öl in eine heiße Pfanne geben und 5–8 Min. kräftig braten.

In der Zwischenzeit Salat waschen und in Streifen schneiden. Tortilla-Wraps in einer zweiten, beschichteten Pfanne nacheinander bei mittlerer Hitze erwärmen.

3. Tacos anrichten:

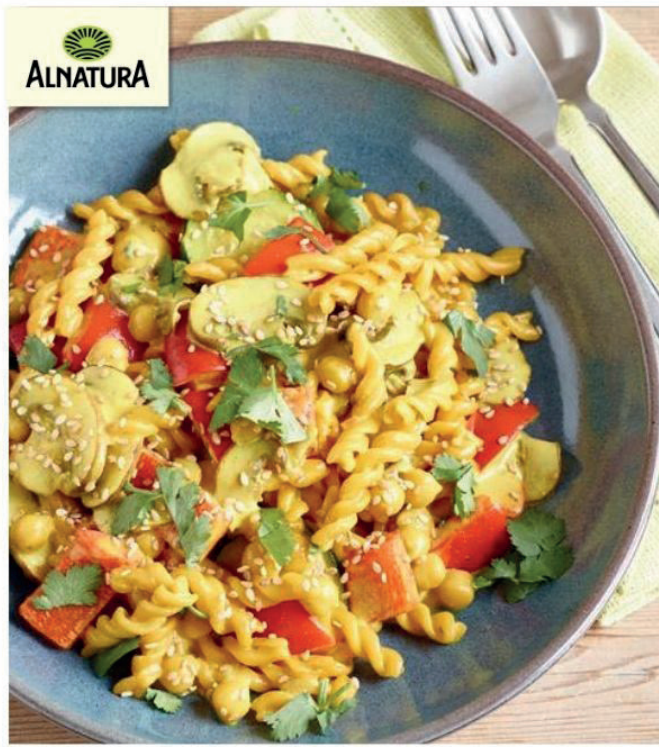
1 Limette vierteln. Auf jeden Wrap etwas Salat und Tomaten-Avocado-Mischung geben. Hühnchen-Paprika-Mischung darauf verteilen, mit übrigem Koriander garnieren und mit 1 Limettenviertel zum Beträufeln servieren.

TIPP

Sind auch kleinere Kinder mit dabei, gibt's die Schärfe bei Chilli & Koriander separat in einem Schälchen – so kann jeder selbst entscheiden, wie würzig es sein darf.

One-Pot-Pasta mit Gemüse

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Limetten
- 120 g Zucchini
- 120 g Champignons
- 120 g Paprika rot
- 120 g Alnatura Kichererbsen
- 100 ml Alnatura Kokosmilch
- 250 ml Wasser
- ½ EL Alnatura Gemüsebouillon, hefefrei
- 125 g Alnatura Rote-Linsen-Spirelli
- 1 TL Alnatura Kurkuma

Zubereitung

1. Limettensaft vorbereiten:

Limetten auspressen und die Hälfte des Saftes in einen Topf geben.

2. Gemüse vorbereiten:

Gemüse waschen und putzen. Zucchini und Champignons in Scheiben, Paprika in Würfel schneiden. Kichererbsen abschütten, abspülen und gut abtropfen lassen.

3. Gemüse kochen:

Geschnittenes Gemüse und Kichererbsen in den Topf schütten. Kokosmilch, Wasser, Bouillon, Spirelli und Kurkuma dazugeben und alles zum Kochen bringen. Dann Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und ca. 8 min unter Rühren weiter kochen.

4. One-Pot-Pasta anrichten:

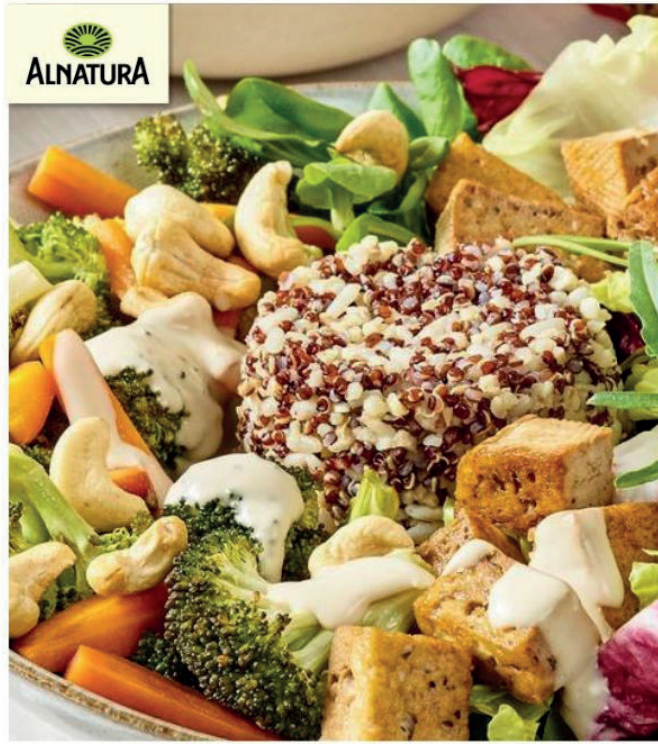
Vor dem Servieren den restlichen Limettensaft über die fertige Pasta geben.

TIPP

Als leckere Topping-Idee zusätzlich 30 g Sesam in der Pfanne anrösten und zusammen mit grob gehackten Koriander über die Pasta streuen.

Bunte Getreide-Bowl

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



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 350 g Brokkoli
- 2 Karotten
- 100 g Blattsalat
- 5 EL Alnatura Sojasauce Shoyu-Art
- 4 EL Alnatura Bratöl
- 50 g Alnatura Cashewkerne
- 150 g Alnatura Vegane Frischecreme Natur
- 1 EL Wasser
- 1 TL Alnatura Limettensaft
- 200 g Alnatura Tofu Natur
- 1 Pck. Alnatura Schnelle Mischung Roter Quinoa, Bulgur, Langkornreis
- 1 Prise Alnatura Meersalz
- 1 Prise Alnatura Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Gemüse waschen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Karotten schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Salat waschen und trocken schleudern.

2. Gemüse backen:

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. 2 EL Sojasauce in einer großen Schüssel mit 3 EL Öl verrühren, Brokkoli und Karottenstücke dazugeben und gut mit dem Öl vermischen. Gemüse auf das Backblech geben und im Backofen auf der mittleren Schiene 15 Min. backen. 5 Min. vor Ende der Backzeit die Cashewkerne über das Gemüse geben und mitrösten.

3. Dip Vorbereiten:

Die Frischecreme mit 1 EL Sojasauce sowie Wasser und Limettensaft cremig rühren.

4. Tofu anbraten:

Tofu in ein Tuch einwickeln und vorsichtig pressen, sodass er Feuchtigkeit verliert und sich knuspriger anbraten lässt. Anschließend in mittelgroße Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin unter Wenden bei starker Hitze in 3–4 Min goldbraun anbraten. Mit 2 EL Sojasauce ablöschen und alles bei mittlerer Hitze 3 Min. einreduzieren lassen.

5. Anrichten und servieren:

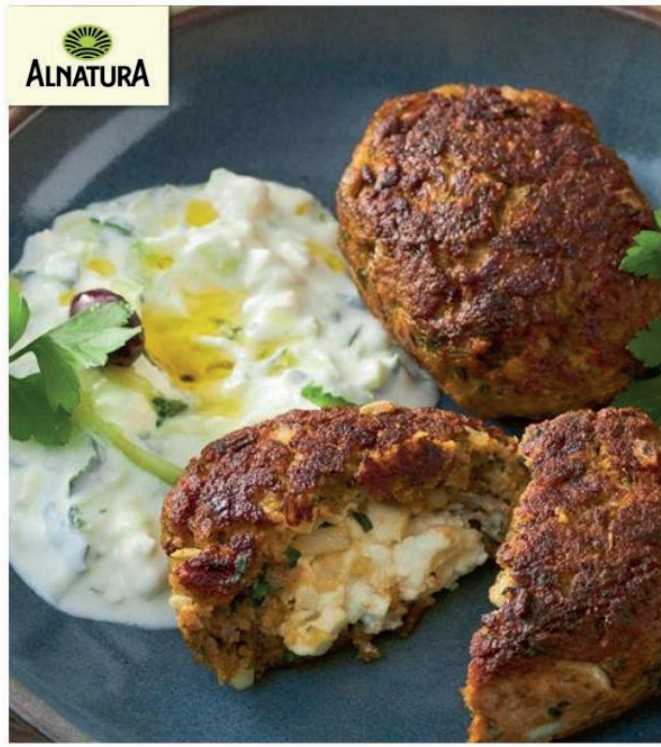
Die Getreidemischung in eine Tasse geben, etwas andrücken und anschließend in eine Schüssel stürzen. So bekommt sie eine besonders schöne Form. Ofengemüse, Salat, Dip und Tofu um die Getreidemischung verteilen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP

Die Getreide-Bowl lässt sich prima einpacken. Super als schnelle Mahlzeit für unterwegs.

Griechische Hackbällchen mit Fetakäse

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 320 g gemischtes Hackfleisch (Rind / Schwein)
- 1 Zwiebel
- 30 g Bund Petersilie
- 1 Ei
- 25 g Mais-Paniermehl
- 2 EL griechische Gyros-Gewürzmischung
- 100 g Feta

Zubereitung

1. Hackmasse vorbereiten:

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Beides mit Ei, Paniermehl und Gewürzmischung zum Hackfleisch geben. Alles gut miteinander vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

2. Bällchen formen und befüllen:

Feta zerbröseln. Hackmasse zu 4 gleich großen Bällchen formen, jeweils in die Mitte eine Kuhle drücken, diese mit Feta befüllen und gut verschließen, damit beim Braten kein Käse austritt.

3. Frikadellen braten:

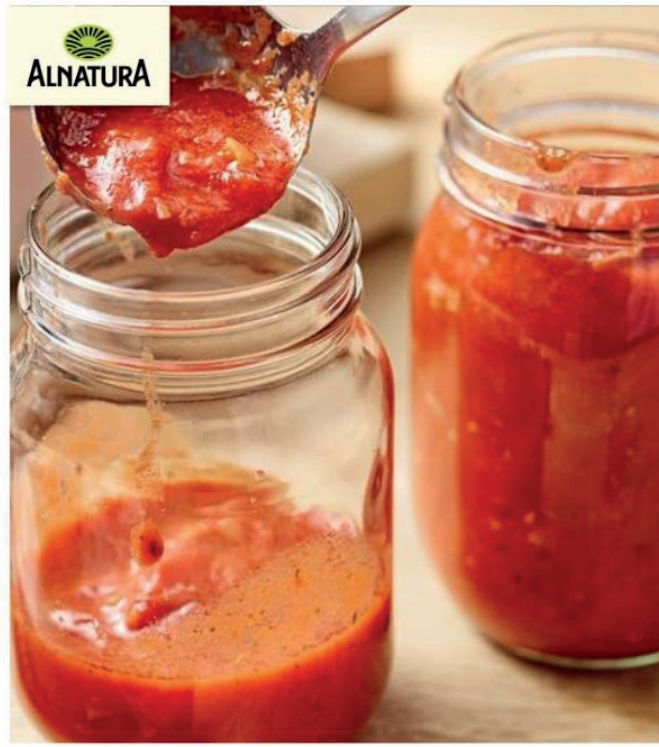
2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Hackbällchen von beiden Seiten jeweils 10 Min. braten, bis das Hackfleisch gut durch ist und der Käse zu schmelzen beginnt.

TIPP

Dazu passt super ein Klecks Zaziki.

Schnelle Tomatensauce mit Pasta

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 8 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN*

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g Alnatura Datteln entsteint, alternativ 1 EL Alnatura Rohrohrzucker
- 1 EL Alnatura Olivenöl
- 400 g Alnatura Tomatenstücke Natur
- ½ TL Alnatura Meersalz
- 1 gehäufter TL Alnatura Würzmischung Italienische Kräuter
- Alnatura-Pasta nach Wahl

*ODER FÜR 1 GLAS À 440 ML FÜR DEN VORRAT

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Datteln vorbereiten:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Datteln fein würfeln.

2. Pasta kochen:

Einen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen.

Die Pasta darin nach Packungsangabe bissfest garen.

3. Sauce Kochen:

Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1 Min. glasig dünsten. Tomatenstücke, Datteln (oder Zucker), Salz und Kräuter zugeben und einmal aufkochen lassen. Anschließend alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Min. offen köcheln lassen. Direkt servieren oder noch heiß einkochen für den Vorrat.

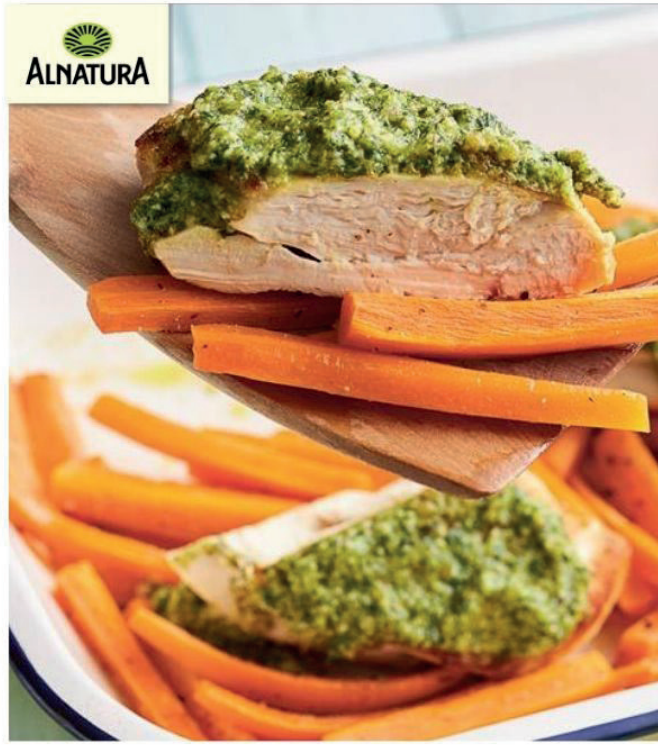
TIPP

Es lohnt sich, gleich mehr Tomatensauce zu kochen und anschließend einzukochen. So haben Sie immer selbst gemachte Sauce im Vorrat:

Die Tomatensauce heiß in ein sterilisiertes Twist-off-Glas (ca. 440 ml Inhalt) abfüllen und sofort verschließen. Den Boden eines hohen Kochtopfs mit einem gefalteten Küchentuch auslegen, das Glas daraufstellen und so viel heißes Wasser angießen, dass das Glas zu drei Vierteln im Wasser stehen. Das Wasser auf 90 °C erhitzen (Thermometer) und die Sauce 30 Min. bei dieser Temperatur einkochen lassen. Nach dem Auskühlen ist die Sauce im ungeöffneten Glas 1 Jahr haltbar.

Bärlauch-Hähnchen auf Karottenbett

🕒 Vorbereitungszeit: 5 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 3 große Möhren
- 1 Bund Bärlauch
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 50 ml Alnatura Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Pecorino
- 1 EL Alnatura Bratöl
- 1 Prise Alnatura Salz
- 1 Prise Alnatura Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Karotten und Bärlauch vorbereiten:

Karotten schälen, in feine Stifte schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Bärlauch waschen und fein hacken.

2. Hähnchenbrust anbraten:

Hähnchenbrust abspülen und trocken tupfen. 1 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von jeder Seite bei starker Hitze 2–3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform auf die Karottenstifte geben.

3. Backofen vorheizen:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Hähnchenbrust mit Kruste im Backofen garen:

Bärlauch, Olivenöl, Zitronensaft, Pinienkerne und Käse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, großflächig auf der Hähnchenbrust verteilen und auf mittlerer Schiene 25 Min. im Backofen garen.

TIPP

Bärlauch, auch wilder Knoblauch genannt, ist regional im Frühling verfügbar. Er schmeckt zwar nach Knoblauch, verursacht jedoch keinen unangenehmen Geruch nach dem Verzehr.