

Moin Family Mealplan

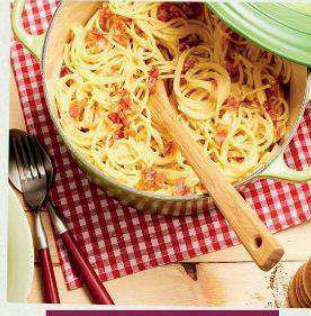
30.06. - 06.07.



MONTAG

Gemüse-Puffer mit
Kräuterquark

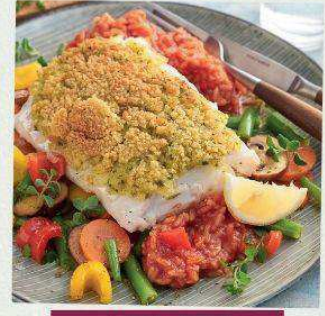
🕒 30 Min.



DIENTAG

Spaghetti alla Carbonara

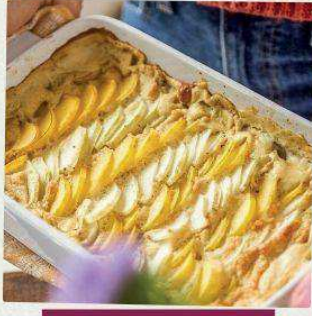
🕒 30 Min.



MITTWOCH

Schlemmerfilet mit
Tomatenreis und Gemüse

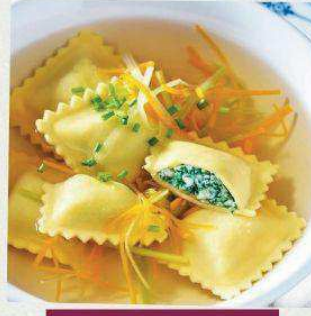
🕒 40 Min.



DONNERSTAG

Kartoffelgratin mit Kohlrabi

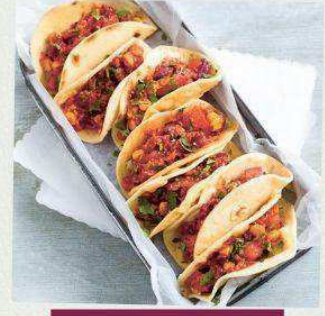
🕒 1 Std 5 Min.



FREITAG

Maultaschensuppe

🕒 2 Std. 30 Min.



SAMSTAG

Gefüllte Tacos

🕒 1 Std. 10 Min.



SONNTAG

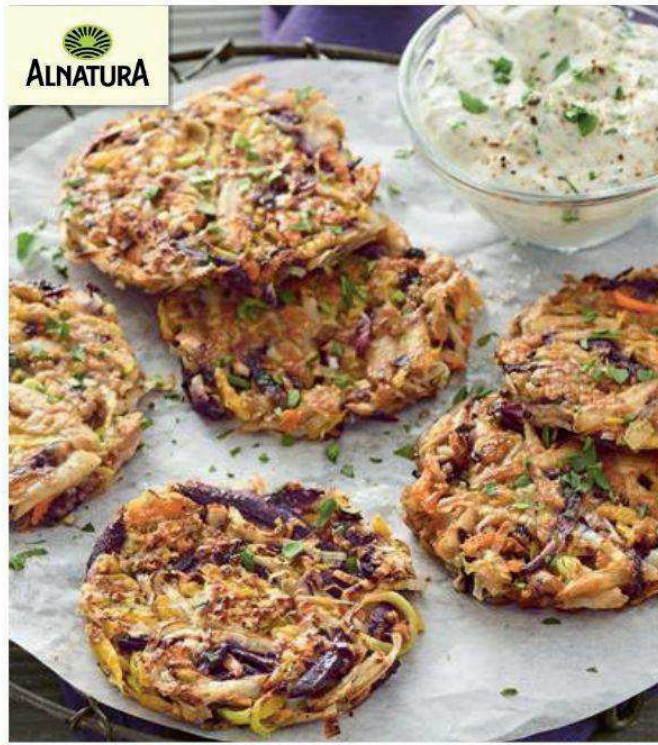
Gemüsequiche mit Möhren,
Kohlrabi und Zucchini

🕒 1 Std. 45 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Gemüse-Puffer mit Kräuterquark

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



ZUTATEN - FÜR 8 STÜCK

- 250 g Pastinaken
- 150 g Möhren
- 100 g Rote Bete
- 1 Stange Lauch
- 3 EL Leinmehl
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Quarkgewürz
- 250 g Quark 20%
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Bratöl

Zubereitung

1. Gemüsepufer-Masse vorbereiten:

Pastinake, Möhre und rote Bete gründlich waschen, schälen und Wurzelgemüse grob raspeln. Lauchenden abschneiden, Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Gemüseraspel mit Lauch und Leinmehl vermischen und gut durchkneten, sodass ein klebriger Teig entsteht. Ist die Konsistenz zu weich/fest, noch etwas Leinmehl/Wasser hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Urgemüse-Puffer ausbacken:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Puffermasse esslöffelweise nebeneinander in die Pfanne geben und flach drücken. Die Puffer von jeder Seite 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

3. Quark anmischen:

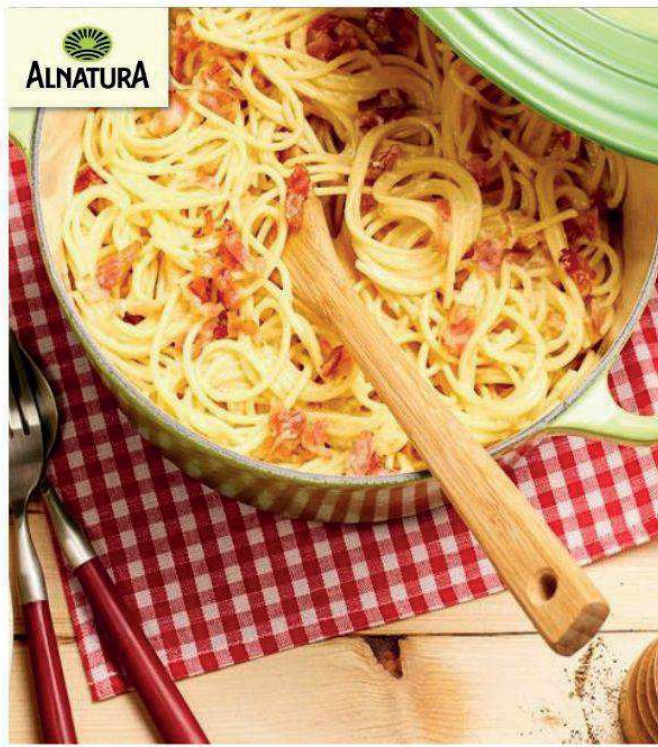
Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Für den Quark Zitronensaft, gehackte Petersilie und Quarkgewürz unter den Quark mischen, salzen und pfeffern. Den Quark zu den Puffern servieren!

TIPP

Je nach Saison können die Puffer mit anderen Gemüsesorten beliebig abgewandelt werden: Toll schmecken sie auch mit Zucchini, Sellerie, Süßkartoffel... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Spaghetti alla Carbonara

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Eier
- 60 g Parmesan
- 80 g Bacon
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Spaghetti
- 6 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Eier und Parmesan verquirlen:

Die Eier nacheinander in einen hohen Rührbecher aufschlagen. Den Parmesan fein reiben und zu den Eiern geben. Die Masse gründlich mit dem Schneebesen verquirlen und etwas quellen lassen.

2. Bacon kross braten:

In der Zwischenzeit den Bacon quer in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Baconstreifen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Min. auslassen und kross braten, dabei gelegentlich wenden. Für 1 weitere Min. den Knoblauch hinzugeben, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3. Spaghetti alla Carbonara fertigstellen und servieren:

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen, dann in ein Sieb abgießen. Den Topf vom Herd nehmen, die Nudeln zurück in den Topf füllen, den Bacon hinzugeben und die Eier-Parmesanmischung unter zügigem Rühren in den Topf gießen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

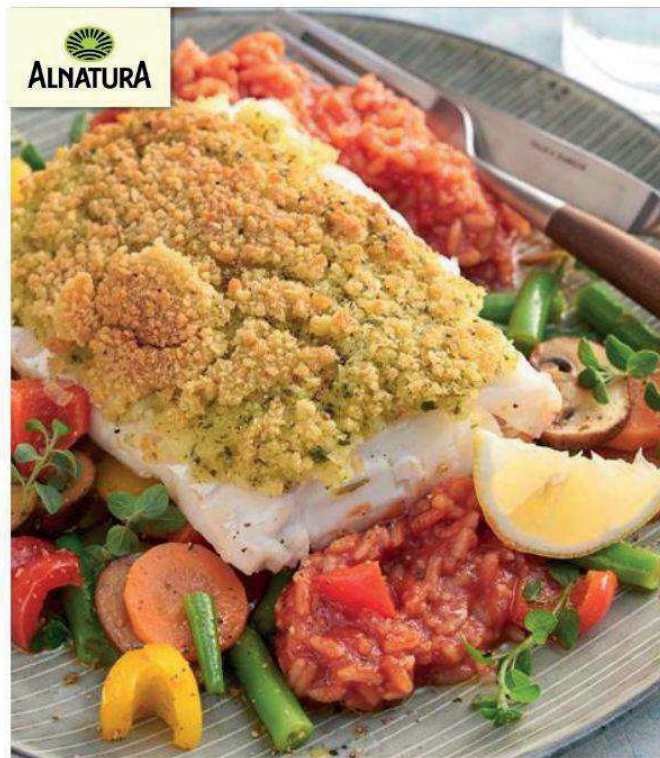
TIPP

Der Topf darf keinesfalls auf der heißen Herdplatte stehen, da eine zu hohe Hitze das Ei stocken lässt.

Klassischerweise wird Carbonara mit Pancetta oder Guanciale zubereitet. Beides sind italienische Schweineschinken. Statt Parmesan wird im Originalrezept Pecorino verwendet.

Schlemmerfilet mit Tomatenreis und Gemüse

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 40 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 320 g Schlemmerfilet Bordelaise
- 500 ml Passata
- 100 g Langkornreis
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Packung Gemüsepfanne Art Provence, ca. 450g

Zubereitung

1. Schlemmerfilet backen und Reis kochen:

Schlemmerfilet nach Packungsanweisung in 35–40 Min. im Ofen zubereiten. Inzwischen Passata im Topf aufkochen, dann Reis und Salz zugeben und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel 30 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2. Gemüsepfanne braten und anrichten:

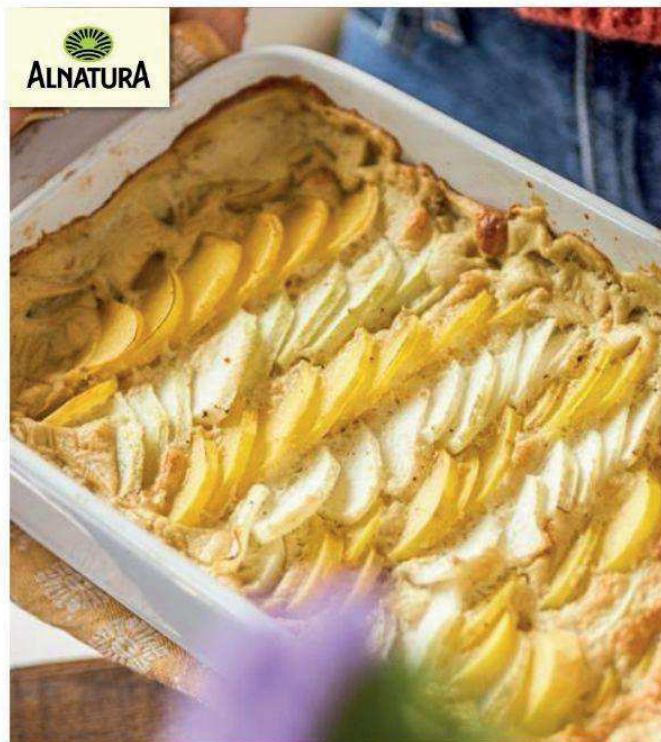
10 Min. vor Ende der Garzeit die Gemüsepfanne nach Packungsanweisung zubereiten. Tomatenreis und Gemüse mit dem Schlemmerfilet auf 2 Tellern anrichten.

TIPP

Statt Schlemmerfilet könnt ihr Blumenkohl-Steaks aus dem Ofen servieren! Einfach einen Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Öl bestreichen, salzen, pfeffern und bei 200 °C ca. 30–35 Min. backen.

Kartoffelgratin mit Kohlrabi

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 50 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Kohlrabi
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 250 ml Sojacreme Cuisine
- 2 EL Cashewmus
- 3 EL Hefeflocken
- 2 Teelöffel Gemüsebrühe
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- 100 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Gemüse schneiden:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kohlrabi und Kartoffeln putzen und schälen. Beides in dünne Scheiben hobeln oder schneiden und abwechselnd in eine Auflaufform schichten.

2. Guss vorbereiten und Gratin backen:

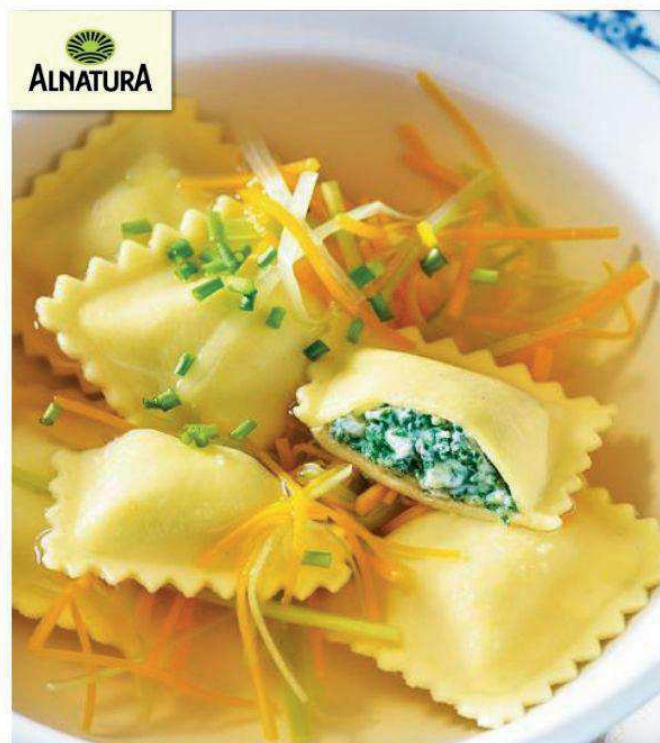
Soja-Cuisine, Cashewmus, Hefeflocken, Gemüsebrühpulver, Muskatnuss und Wasser in einen hohen Rührbecher geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen verrühren. Den Guss gleichmäßig über die Kohlrabi-Kartoffel-Mischung gießen; das Gemüse muss nicht vollständig mit dem Guss bedeckt sein. 50 Min. goldbraun backen.

TIPP

Damit der Guss sich gut verteilt und das Gemüse schön durchzieht, könnt ihr die Auflaufform nach dem Eingießen des Gusses leicht auf die Arbeitsfläche „klopfen“. So rutscht der Guss auch zwischen die unteren Schichten.

Maultaschensuppe

🕒 Vorbereitungszeit: 1 Std. | Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Weizenmehl Type 550
- 4 Eier
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Brötchen
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 250 g Blattspinat, tiefgekühlt
- 100 g Ricotta
- 100 ml Vollmilch
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Prisen Muskatnuss
- 1500 ml Gemüsebouillon

Zubereitung

1. Teig zubereiten:

Mehl mit zwei Eiern, Öl und ½ TL Salz in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes in 1 Min. zu einem zähen Teig verkneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und für 60 Min. in den Kühlschrank geben.

2. Teigtaschen vorbereiten:

Den Teig halbieren und jeweils auf ein Stück Frischhaltefolie legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und mit dem Nudelholz zu möglichst dünnen Rechtecken ausrollen. Die Teigblätter mit einem Messer begradigen. Die Teigplatten auf ein sauberes und trockenes Küchentuch legen und bis zum Füllen antrocknen lassen.

3. Zutaten vorbereiten

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Möhre putzen, schälen, Enden abschneiden und Möhre in sehr feine Streifen mit einer Länge von etwa 6 cm schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Brötchen in Würfel mit einer Seitenlänge von 1 cm schneiden.

4. Füllung zubereiten:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und gehackte Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten. Tiefgefrorenen Spinat dazugeben und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren in 15 Min. auftauen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen, gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Ein Ei und Ricotta unterrühren. Milch in einen tiefen Teller geben, Brötchenwürfel darin kurz einweichen lassen, ausdrücken und zum Spinat geben. Alles mit den Händen zu einer geschmeidigen Masse verkneten und mit ½ TL Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

5. Maultaschen füllen:

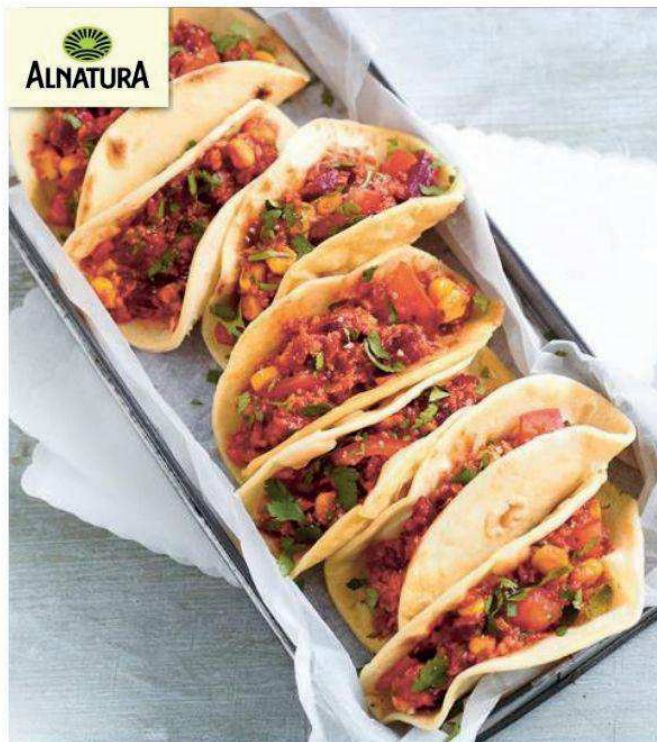
Restliches Ei verquirlen. Je 1 TL Füllung in zwei Reihen und im Abstand von 4 cm auf eine Nudelteigplatte geben. Die Zwischenräume mit verquirltem Ei bepinseln und die zweite Teigplatte vorsichtig darauflegen. Teigplatten zwischen der Füllung fest andrücken, Luft dabei herausstreichen. Mit einem Teigrad die Maultaschen voneinander trennen.

6. Maultaschen garen

Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Maultaschen darin 15 Min. köcheln lassen. Kurz vor Garzeitende Möhren- und Lauchstreifen dazugeben. Die Maultaschensuppe mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Gefüllte Tacos

🕒 Vorbereitungszeit: 40 Min. | Zubereitungszeit: 30 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 205 g Weizenmehl Type 405
- 1 Teelöffel Salz
- 7 EL Alnatura Olivenöl
- 5 EL Wasser
- 1 Packung feine Sojaschnetzel
- 1 Zwiebel
- 3 EL rote Bete
- 4 EL Mais
- 2 Tomaten
- 1 Bund Koriander
- 5 EL Tomatensauce Klassik
- 3 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Streichcreme Paprika-Chili

Zubereitung

1. Teig für die Tacos zubereiten:

200 g Mehl, ½ TL Salz, 4 EL Olivenöl und Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem sauberen Küchentuch zudecken und 30 Min. ruhen lassen.

2. Füllung vorbereiten:

Inzwischen Sojaschnetzel nach Packungsanleitung einweichen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Mais ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

3. Füllung zubereiten:

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Sojaschnetzel sowie Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten. Tomatensauce hinzugeben und erwärmen. Mais und Rote-Beete-Stücke unterrühren. Mit restlichem Salz und Pfeffer würzen.

4. Teig weiterverarbeiten:

Den Teig in acht gleich große Teile teilen. Dazu den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle (etwa 5 cm Durchmesser) formen. Diese halbieren und die Hälften ebenfalls teilen. Nun diese Teile ein letztes Mal halbieren, so bekommt man acht gleich große Teiglinge. Diese zu Kugeln formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen.

5. Tacos backen:

Jeweils etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Tacos nach und nach von jeder Seite bei mittlerer Hitze 2 Min. backen. Die warmen Fladen direkt in ein feuchtes Küchentuch einschlagen.

6. Tacos fertigstellen

Die Tacos mit jeweils einem Teelöffel Creme bestreichen und je zwei Esslöffel Sojaschnetzel-Mischung in die Mitte setzen. Mit Tomatenwürfeln und gehacktem Koriandergrün bestreuen, zusammenfalten und servieren.

Gemüsequiche mit Möhren, Kohlrabi und Zucchini

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Min. | Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Seidentofu
- 200 g Weizenmehl Type 550
- 1 Teelöffel Salz
- 135 g Margarine
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Kohlrabi
- 2 große Möhren
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Glas grünes Pesto
- ⅓ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Teig zubereiten:

Seidentofu in ein Sieb geben und abtropfen lassen. 100 g Tofu mit Mehl und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. 130 g kalte Margarine in kleinen Stücken dazugeben und rasch mit den Händen zu einer Teigkugel verarbeiten. Diese abgedeckt für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Gemüse vorbereiten:

Inzwischen Zucchini, Kohlrabi und Möhren waschen, putzen und mit einem Gemüsehobel längs in dünne Scheiben hobeln. Zuccinischeiben längs halbieren, Kohlrabischeiben längs dritteln. Darauf achten, dass die Gemüsestreifen möglichst gleich breit sind. Möhren- und Zuccinistreifen in zwei separaten Schüsseln mit je 1 TL Öl vermengen. Zwiebel schälen und fein hacken.

3. Boden backen:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform mit der restlichen Margarine fetten. Den Teig mit den Händen gleichmäßig in die Form drücken, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und im Ofen (Mitte) 20 Minuten backen.

4. Füllung vorbereiten:

Inzwischen restlichen Tofu, Pesto und Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Quiche backen

Den Boden aus dem Ofen nehmen und die Tofu-Pesto-Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Das Gemüse vom äußeren Rand beginnend hochkant, längs und nebeneinander kreisrund in die Form schichten und im Ofen (Mitte) 25 Minuten backen.

TIPP

Der Teig ist leicht klebrig. Daher ist es wichtig, schnell zu arbeiten: Je länger man knetet, desto feuchter wird der Teig.