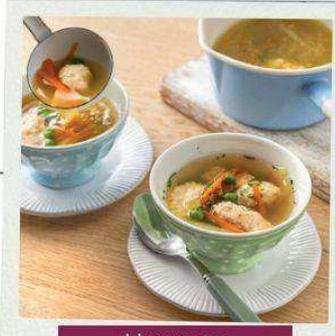


Moin Family Mealplan



MONTAG

Suppe mit Frühlingsgemüse
und Klößchen

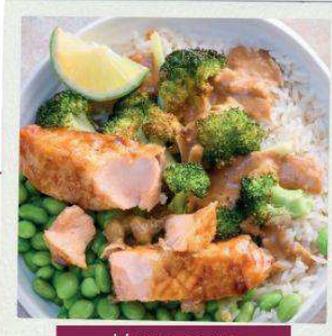
🕒 30 Min.



DIENSTAG

Fusilli ai funghi

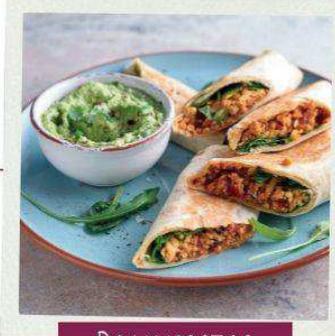
🕒 30 Min.



MITTWOCH

Sommer-Bowl mit knusprigem
Lachs

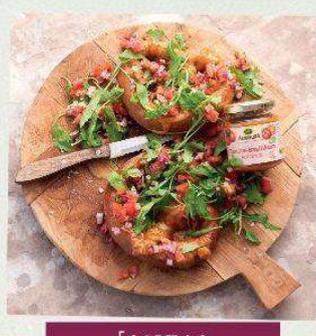
🕒 35 Min.



DONNERSTAG

Blitz-Burritos

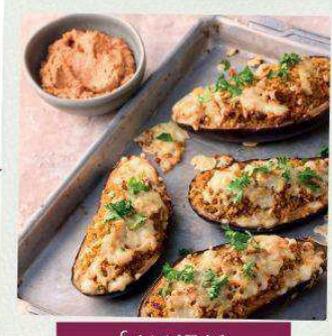
🕒 30 Min.



FREITAG

Bruschetta-Brezeln

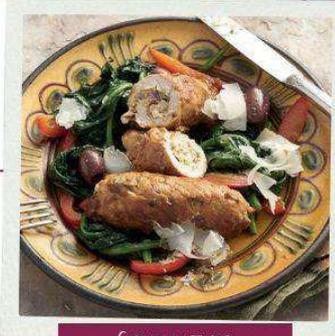
🕒 24 Min.



SAMSTAG

Gefüllte Aubergine mit
Couscous

🕒 1 Std.



SONNTAG

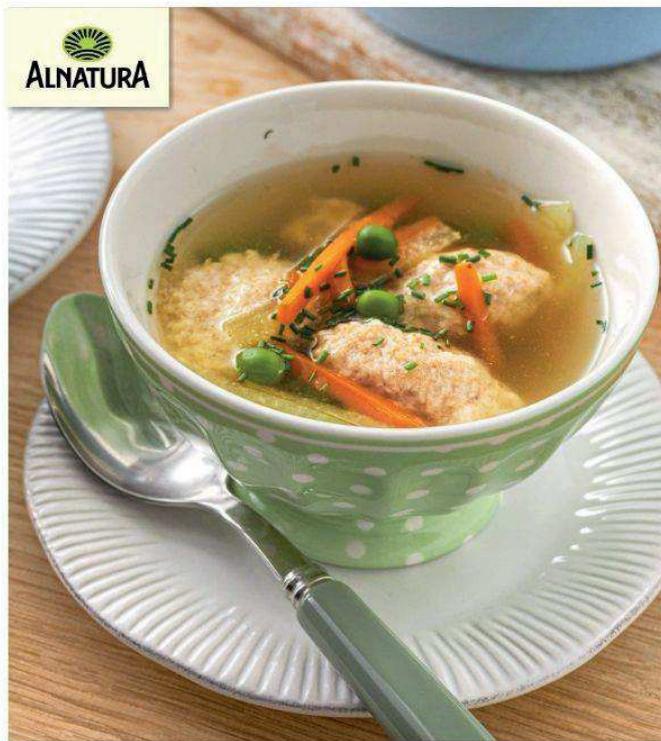
Mediterrane Puten-Involtini

🕒 25 Min.

DAS BRAUCHEN WIR NOCH

Suppe mit Frühlingsgemüse und Klößchen

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 125 g Karotten
- 125 g Kohlrabi
- ¼ Bund Schnittlauch
- 1 gehäufte TL Gemüsebouillon
- 800 ml Wasser
- 75 g Junge Erbsen, tiefgekühlt
- 1 TL Veganer Ei-Ersatz
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 20 g Parmigiano Reggiano, frisch gerieben
- 2 TL Rapsöl
- 100 ml Vollmilch
- 50 g Grieß-Getreidebrei

Zubereitung

1. Suppe kochen:

Karotten und Kohlrabi waschen, putzen, schälen und in dünne, etwa streichholzlange Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Gemüsebouillon mit Wasser in einen Topf geben, Karotten und Kohlrabi hinzugeben und offen einmal aufkochen lassen. 1 Min. köcheln lassen. Dann Hitze auf kleine Stufe reduzieren, Erbsen zufügen und in 2–3 Min. fertig garen.

2. Klöße vorbereiten:

Inzwischen einen Topf mit Wasser bis knapp unter den Siedepunkt bringen. Ei-Ersatz mit Mineralwasser in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Parmesan, Öl und Milch zugeben und alles gründlich mit dem Schneebesen vermengen. Getreideflocken einrühren und mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten. Daraus circa 16 große oder 32 kleine ovale Klößchen formen

3. Klöße garen:

Klöße in das heiße Wasser gleiten lassen und portionsweise je nach Größe 30 Sek. bis 1 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und zur Seite stellen.

4. Suppe anrichten:

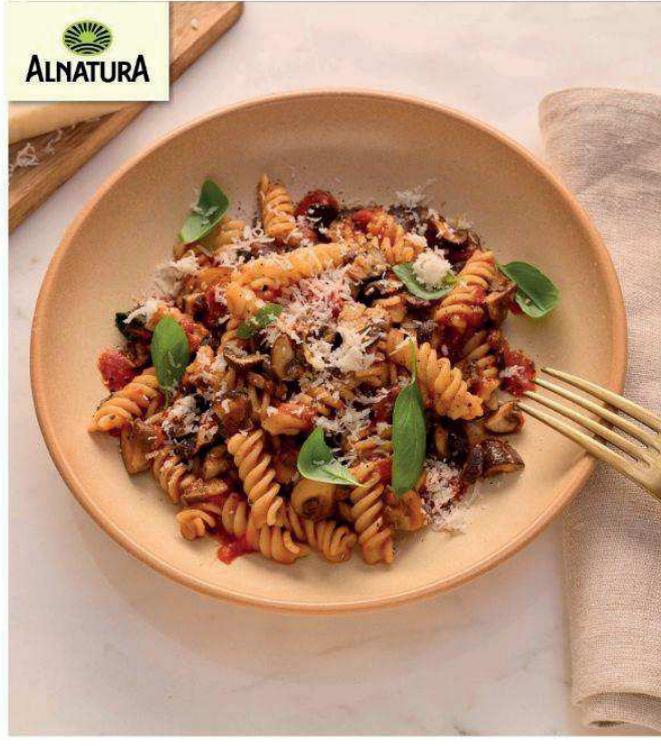
Gemüsesuppe auf Teller verteilen, Klöße hineingeben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

TIPP

Eltern und größere Geschwister können zuerst die Klöße für die Kleinen formen und dann die eigenen Klöße mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss nachwürzen. Ebenso kann die Suppe mit Salz und Pfeffer oder auch einem Schuss Sojasauce nachgewürzt werden.

Fusilli ai funghi

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



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Pilze
- 250 g Ganze Tomaten in der Dose
- 1 Handvoll Basilikum
- 300 g Fusilli
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten:

Knoblauch schälen und leicht andrücken. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Tomaten mit einer Gabel grob zerkleinern. Basilikum waschen und Blätter abzupfen.

2. Sauce zubereiten:

In einer großen Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten. Pilze hinzufügen und 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten mit Flüssigkeit dazugeben, umrühren und 5–6 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Pasta kochen und anrichten:

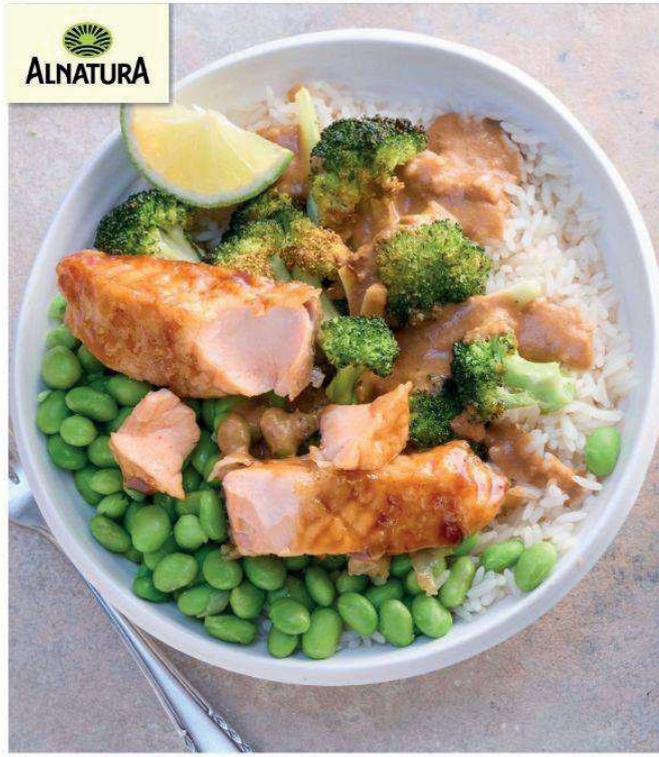
Fusilli in Salzwasser al dente kochen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen. Fusilli zur Sauce geben und alles gut vermengen. 1 EL Nudelwasser unterrühren, Basilikumblätter hinzufügen und servieren.

TIPP

Für eine leichte Schärfe können Sie eine fein gehackte Chilischote zusammen mit dem Knoblauch anbraten. Wenn Sie möchten, bestreuen Sie das Gericht vor dem Servieren mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

Sommer-Bowl mit knusprigem Lachs

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Lachsfilets, tiefgekühlt, ca. 160 g
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Alnatura Speisestärke
- 1 Brokkoli, ca. 300 g
- 125 g Langkornreis parboiled
- 100 g Edamame, tiefgekühlt
- 200 ml Erdnuss-Sauce
- 100 ml Teriyaki-Würzsauce

Zubereitung

1. Lachs vorbereiten:

Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Filets am nächsten Tag unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Öl und Stärke jeweils in einen tiefen Teller geben. Die Filets zunächst in Öl, dann in Stärke wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

2. Brokkoli vorbereiten und beides im Ofen backen:

Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen, Strunk in feine Streifen schneiden und beides im Öl, das im Teller verblieben ist, schwenken. Lachs bei 200 °C Umluft 20 Min. knusprig backen; nach der Hälfte der Backzeit Brokkoli neben den Lachs auf das Backblech geben und mitgaren.

3. Reis kochen:

Inzwischen Reis waschen und in einem Reiskocher oder Topf nach Packungsanweisung kochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Edamame dazugeben.

4. Anrichten:

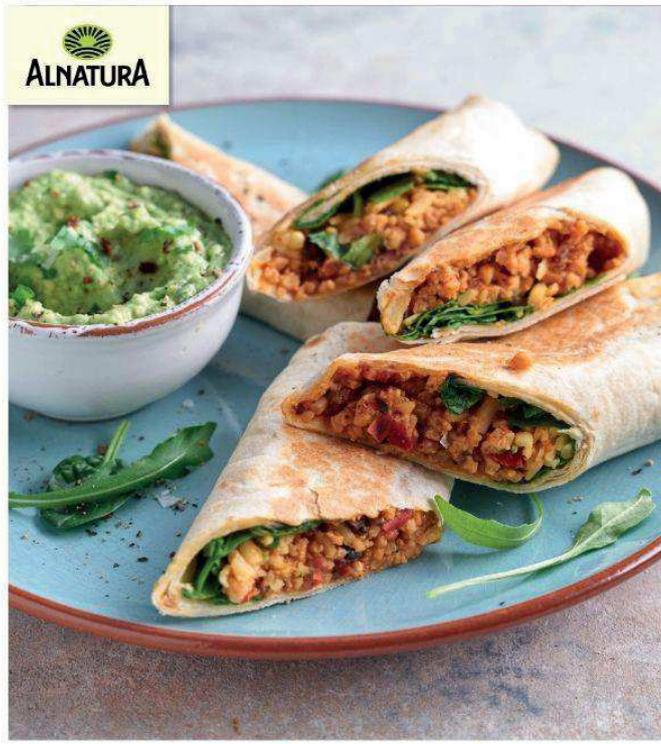
Erdnuss-Sauce kurz in einem Topf erwärmen. Den Edamame-Reis in 2 Schalen verteilen und die Sauce darübergeben. Den knusprigen Lachs vom Blech nehmen und in Würfel schneiden. In der Teriyakisauce wenden und mit Brokkoli auf dem Reis anrichten.

TIPP

Wenn dein Kind keine Schärfe mag, kannst du die Erdnuss- und Teriyaki-Sauce durch eine milde Joghurtsoße mit etwas Zitronensaft und Honig ersetzen.

Blitz-Burritos

🕒 Vorbereitungszeit: 0 Min. | Zubereitungszeit: 25 Min.



ZUTATEN - FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g Sojaschnetzel, fein
- 100 g Blattsalat-Mix
- 250 g Bowl nach mexikanischer Art
- 350 ml Tomatensauce Gegrilltes Gemüse
- 6 Tortilla-Wraps
- 200 g vegane Alternative zu Reibekäse
- 2 TL Gemüsebouillon
- etwas Bratöl

Zubereitung

1. Sojaschnetzel vorbereiten und Salat waschen:

Aus 2 TL Gemüsebrühpulver und 450 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten.

Sojaschnetzel hinzugeben und 10 Min. quellen lassen. Salat waschen und abtropfen lassen.

2. Sauce zubereiten:

Sojaschnetzel ausdrücken und im Topf in 2 EL Öl scharf anbraten. Bowl-Mischung hinzugeben und 2-3 Min. mit anbraten, dann mit Tomatensauce ablöschen. Saucenglas zur Hälfte mit Wasser befüllen und dieses ebenfalls in den Topf geben. Sauce 5-6 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3. Burritos befüllen und anbraten:

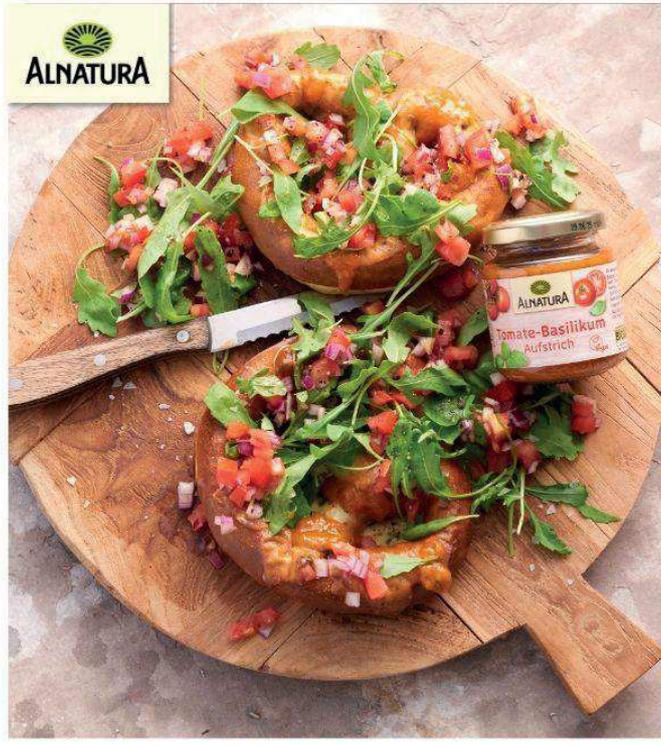
Tortilla-Wraps von beiden Seiten leicht in einer Pfanne erwärmen. Sauce, Reibekäsealternative und Salat gleichmäßig auf den Wraps verteilen. Aufrollen und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze kurz goldbraun rösten. Die fertigen Burritos halbieren, auf einem großen Teller anrichten und servieren.

TIPP

Dazu passt als Dip Guacamole oder eine vegane Frischcreme.

Bruschetta-Brezeln

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 14 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Alnatura Mozzarella
- 2 Laugenbrezeln, tiefgekühlt
- 4 TL Tomate-Basilikum Aufstrich
- 2 Strauchtomaten
- 2 Händevoll Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

Zubereitung

1. Brezeln belegen und backen:

Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und die tiefgekühlten Brezeln damit belegen. Aufstrich auf den Mozzarellascheiben verteilen. Die belegte Brezel in den Ofen geben und 4 Min. backen.

2. Bruschetta vorbereiten:

Währenddessen Tomaten und Rucola waschen, Zwiebel schälen. Tomaten und Zwiebel in kleine Stücke schneiden, mit Rucola in eine kleine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken.

3. Brezeln garnieren:

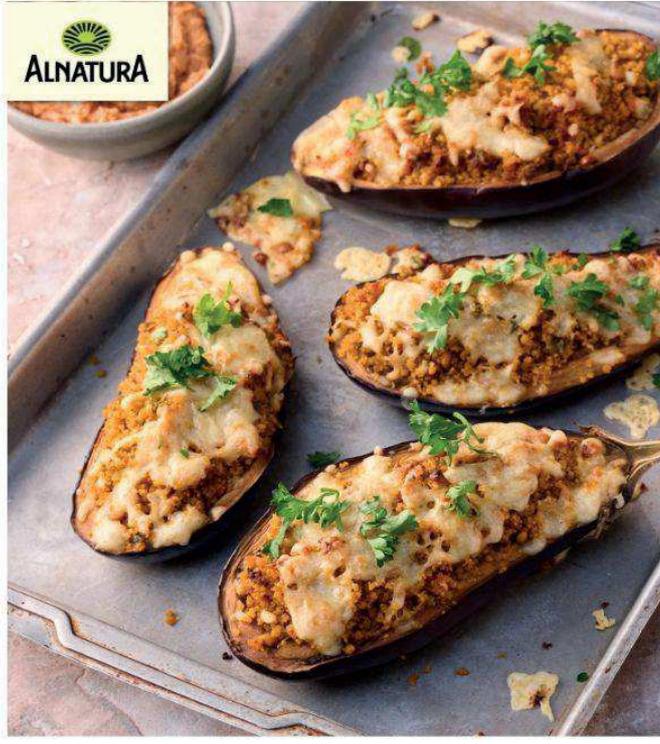
Brezeln etwa 10 Min. abkühlen lassen, dann mit der Gemüsemischung garnieren und servieren.

TIPP

Statt italienisch könnt ihr die Brezeln auch nach Art eines Flammkuchens zubereiten: Probiert Schmand statt Mozzarella und belegt die Brezeln vor dem Backen mit Lauchzwiebelringen, Speckwürfeln und Schnittlauch. Oder ihr streut für eine vegetarische Variante statt Speck geriebenen Emmentaler darüber.

Gefüllte Aubergine mit Couscous

🕒 Vorbereitungszeit: 10 Min. | Zubereitungszeit: 50 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Auberginen (ca. 820 g)
- 75 g Alnatura Bergbauern-Gouda gerieben
- 300 g Couscous-Salat (Frischeprodukt oder Resteverwertung)
- 100 g Feta
- 100 g getrocknete Tomaten
- 5 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Auberginen vorbacken:

Auberginen (mögliche Alternativen: Gurke, Paprika, Zucchini, Tomate) längs halbieren und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben. Mit 4 EL Olivenöl einpinseln und kräftig salzen. Für 30 Min. bei 200 Grad Umluft backen.

2. Fruchtfleisch herauslösen und Aubergine befüllen:

Mit einem Esslöffel einen Teil des Fruchtfleischs herauslösen und beiseitestellen. Auberginenhälften mit dem Couscous-Salat befüllen, Gouda darüber geben und für weitere 10 Min. im Ofen backen.

3. Dip zubereiten und servieren:

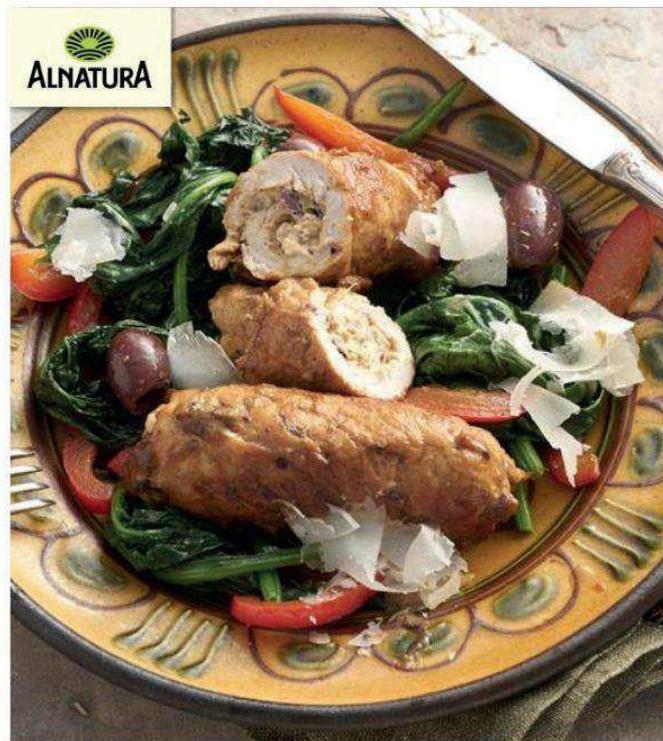
In der Zwischenzeit für den Dip das Auberginen-Fruchtfleisch mit Feta, getrockneten Tomaten sowie 1 EL Öl pürieren. Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Gemeinsam servieren.

TIPP

Beim Füllen dürfen kleine Küchenhelfer gerne mitmachen: Den Couscous-Salat einzulöffeln macht Spaß und fördert die Lust aufs Probieren. Wenn Feta zu würzig ist, einfach durch Frischkäse oder milden Mozzarella ersetzen.

Mediterrane Puten-Involtini

🕒 Vorbereitungszeit: 15 Min. | Zubereitungszeit: 20 Min.



ZUTATEN - FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Stücke Putenschnitzel, ca. 350 g
- 50 g Oliven-Mix ohne Stein, mit Kräutern
- 50 g Streichcreme Toskana
- 50 g Crème fraîche
- ½ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 EL Bratöl
- ½ TL Gemüsebrühe
- 100 ml Wasser

Zubereitung

1. Involtini und Füllung vorbereiten:

Putenschnitzel kurz unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und halbieren. Anschließend vorsichtig möglichst dünn (ca. 0,5 cm) klopfen. Für die Füllung Oliven in kleine Stückchen schneiden und mit Streichcreme und Crème fraîche vermengen.

2. Involtini füllen:

Putenschnitzel gleichmäßig mit der Füllung bestreichen, nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann wie eine Roulade einrollen. Mit Rouladennadeln oder Küchengarn fixieren.

3. Involtini braten und garen

Etwas Brat-Öl in einer Pfanne erhitzen, Involtini von allen Seiten goldbraun anbraten. In der Zwischenzeit aus ½ TL Gemüsebrühpulver und 100 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Hitze reduzieren, Involtini mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Min. bei geschlossenem Deckel garen.

TIPP

Statt der Streichcreme Toskana eignet sich auch die Alnatura Pastete Champignon in Kombination mit Alnatura Kapern. Als Beilage dazu passt Blattspinat aus der Pfanne.