DEIN WOCHENMAGAZIN

MOE'S QUICK & EASY FOOD

MACH'S DIR EINFACH!

DEIN PERSÖNLICHER WOCHEN-PLAN: PASTA, FLAMMKUCHEN & BURGER

#01

GRATIS DOWNLOAD

DEIN NEUER FEIERABEND

DAS ISS DRIN'

MO

FLAMMKUCHEN MIT TOMATEN

Knuspriger Boden trifft Ziegenkäse-Creme, Tomaten und frischen Rucola – perfekt!

DI

FUSILLI MIT TOMATENSOSSE

Tomatensoße geht immer! Das Ding steht in 20 Minuten auf dem Tisch und kann verputzt werden,

MI

GNOCCHI MIT SALBEI

Was Schnelleres gibt's nicht: Schnibbelaufwand gleich null und trotzdem voller Geschmack!

DO

GEMÜSESUPPE MIT NUDELN

Der Frühling lässt grüßen: Buntes Gemüse mit Baby-Spinat und Nudeln – muss du probieren!

FR

BURGER MIT AUBERGINE

Ein Burger kann nicht Veggie – oh doch! Die butterweichen Brioche-Brötchen sind hier das i-Tüpfelchen!

DEIN NEUER FEIERABEND!
5 EASY REZEPTE INKLUSIVE PLANUNG UND VOLLEM GESCHMACK

ALLES TO GO IN DEINEM NEUEN WOCHENMAGAZIN

MONTAG

FLAMMKUCHEN MIT TOMATEN

Kaum zu glauben, aber dieser knusprige Teig ist ganz easy selbstgemacht und braucht keine Gehzeit – heißt: 5 Minuten Vorbereitung und ab in den Ofen!

FLAMMKUCHEN MIT TOMATEN

25 MINUTEN

Für 2 Personen:

250 g Mehl (Type 405)
125 ml Wasser
3 EL Olivenöl
1 TL Salz
400 g Cherrytomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Ziegenfrischkäse
75 g Crème fraîche
1 EL Petersilie (TK)
Pfeffer
40 g Rucola (verzehrfertig)

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 225°C/ Umluft: 200°C). Inzwischen Teig aus **Mehl**, **Wasser**, **Öl** und **1 TL Salz** zubereiten und anschließend 5–10 Minuten kneten. Anschließend in 2 oder 4 Teile teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

2 **Tomaten** waschen, trocken tupfen und halbieren. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen. Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken oder pressen. Crème aus **Ziegenfrischkäse**, Knoblauch, **Crème fraîche** und **Petersilie** glattrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

3 Flammkuchen mit Crème bestreichen, mit Tomaten und Zwiebeln belegen und im Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit **Rucola** belegt servieren.

TIPP Du stehst eher auf süße Flammkuchen? Kein Problem: Tausche die Tomaten einfach mit Feigenaus . Super gut!

ZEITSPARER

- Selbstgemachter Teig ohne Gehzeit
- Nur 15 Minuten Backzeit
- vorgewaschener Rucola

DOWNLOAD REZEPT

DIENSTAG

FUSILLI MIT TOMATENSOSSE

Nudeln gehen einfach immer! Wer hier nicht zuschlägt, ist selber Schuld, denn diese Pasta kann richtig was!

FUSILLI MIT TOMATENSOSSE

20 MINUTEN

Für 2 Personen:

3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
800 g Tomaten, geschält (Dose)
Salz, Pfeffer
1 EL Balsamicoessig
1 TL Zucker
250 g Fusilli
250 g Cherrytomaten
125 g Crème fraîche
40 g Rucola (verzehrfertig)
40 g Parmesan, gehobelt

1 **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. **Tomatenmark** zugeben und kurz mitrösten. Mit **Tomaten** ablöschen und aufkochen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Balsamicoessig** würzen und mit **Zucker** verfeinern. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

2 Inzwischen **Nudeln** nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. **Tomaten** waschen und halbieren. Nudeln abgießen und ein wenig **Nudelwasser** auffangen.

3 **Tomaten**, **Crème fraîche** und Nudelwasser zur Soße geben und erneut aufkochen. Nudeln in die Soße geben und schwenken. Mit **Rucola** und **Parmesan** anrichten und servieren.

TIPP Richtig geil: Die doppelte bis dreifache Menge Soße kochen und daraus Chili con Carne oder Tomatensuppe machen!

ZEITSPARER

- aromatische Dosentomaten
- vorgewaschener Rucola
- Nudelwasser als Soßenbindung

DOWNLOAD REZEPT

MITTWOCH

GNOCCHI MIT SALBEI

Ein schnelles Feierabendgericht, was seines Gleichen sucht! Wenig Zutaten und maximaler Geschmack!

GNOCCHI MIT SALBEI

10 MINUTEN

Für 2 Personen:

3 Knoblauchzehen
15 g Salbei
3 EL Olivenöl
500 g Gnocchi (Kühlregal)
Salz, Pfeffer
2 EL Butter

1 **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden. **Salbei** waschen, trocken tupfen und Blätter in Streifen schneiden. **Öl** in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. **Gnocchi** zugeben und unter regelmäßigem Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Zwischendurch Salbei zugeben und alles mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

2 Kurz vor Ende der Garzeit **Butter** zugeben und alles gut schwenken, bis die Butter sich um die Gnocchi gelegt hat. Alles anrichten.

TIPP Doch mehr Zeit? Dann haut noch Pilze mit rein und später Parmesan oben druff – auch geil!

ZEITSPARER

- Gnocchi aus dem Kühlregal
- Nur 5 Zutaten

DOWNLOAD REZEPT

GEMÜSESUPPE MIT NUDELN

Orecchiette in warmer Brühe, voll mit Gemüse und getoppt mit Parmesan und Spinat – einfach nur bombastisch!

GEMÜSESUPPE MIT NUDELN

20 MINUTEN

Für 2 Personen:

1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
450 g Suppengemüse (TK)
1 TL Zucker
1 TL Senf
1 EL Instant-Gemüsebrühe
80 g Orecchiette
Salz, Pfeffer
50 g Baby-Spinat (verzehrfertig)
40 g Parmesan, gerieben

---

1 **Zwiebel** schälen und vierteln. **Öl** in einem Topf erhitzen und **Gemüse**, **Zucker** und **Senf** zugeben. Alles ca. 4 Minuten anschwitzen. **1 l Wasser** im Wasserkocher aufkochen.

2 **Brühe** zugeben und mit 1 Liter kochendem Wasser auffüllen. Anschließend Suppe einmal aufkochen. **Nudeln** zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren 10–12 Minuten köcheln lassen.

3 Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit **Spinat** und **Parmesan** anrichten.

TIPP Die Reste kannst du super mit zur Arbeit nehmen und nur kurz in der Mikrowelle aufwärmen.

ZEITSPARER

- TK-Gemüse
- vorgewaschener Spinat
- kochendes Wasser aus dem Wasserkocher

DOWNLOAD REZEPT

FREITAG

BURGER MIT AUBERGINE

Hier dient gegrillte Aubergine als Pattie - zusammen mit Tomaten, Feta und Spinat, der beste Veggie-Burger ever! Brioche-Brötchen machen den Super Deal perfekt!

BURGER MIT AUBERGINE

20 MINUTEN

Für 2 Personen:

1 Aubergine
2 Tomaten
3 EL Joghurt
100 g Feta
1/2 TL Honig
1 TL Senf
1 EL Schnittlauch (TK)
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 Brioche-Brötchen
50 g Baby-Spinat (verzehrfertig)
Gartenkresse

1 **Aubergine** und **Tomaten** waschen, trocken tupfen und Enden entfernen. **Beides** in dicke Scheiben schneiden. **Joghurt** mit **3/4 des Fetas**, **Honig**, **Senf** und **Schnittlauch** vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

2 Öl in eine Pfanne geben und **Auberginen** darin 2–3 Minuten von jeder Seite braten. **Tomatenscheiben** ca. 1 Minute von jeder Seite braten. Beides mit Salz und Pfeffer würzen. **Brötchen** toasten.

3 **Brötchen** mit **Feta-Joghurt** bestreichen, mit **Salat**, **Aubergine**, **Tomaten**, restlichem **Feta** und **Kresse** belegen.

TIPP Wer keine Aubergine mag, kann auch eine dicke Scheibe Zucchini verwenden.

ZEITSPARER

- fertige Brioche-Brötchen
- vorgewaschener Spinat
- Brötchen nur toasten
- TK-Kräuter

DOWNLOAD REZEPT

EINKAUFSLISTE

DAS MUSS MIT

EINMAL EINKAUFEN 5 x ESSEN!

CA. **26 €** FÜR ALLES!

GEMÜSEABTEILUNG

- [ ] 1 Aubergine
- [ ] 2 Tomaten
- [ ] 650 g Cherrytomaten
- [ ] Gartenkresse
- [ ] 1 Pk. Salbei, frisch
- [ ] 2 Zwiebeln
- [ ] 1 rote Zwiebel
- [ ] 2 Knollen Knoblauch

KÜHLREGAL

- [ ] 1 Pk. Feta (ca. 100 g)
- [ ] 100 g Baby-Spinat (verzehrfertig)
- [ ] 80 g Rucola (verzehrfertig)
- [ ] 1 Becher Joghurt (ca. 100 g)
- [ ] 80 g Parmesan (Stück o. Beutel)
- [ ] 500 g Gnocchi
- [ ] 1 Becher Ziegenfrischkäse (ca. 150 g)
- [ ] 1 Becher Crème fraîche (ca. 200 g)

TROCKENWAREN

- [ ] 2 Briochebrötchen
- [ ] 250 g Mehl (Type 405)
- [ ] 1 Pk. Fusilli
- [ ] 1 Pk. Orecchiette
- [ ] 1 Dose Tomaten, geschält (800 g)

TIEFKÜHLABTEILUNG

- [ ] Pk. Schnittlauch (TK)
- [ ] Pk. Petersilie (TK)
- [ ] Suppengemüse (ca. 450 g)

TIPP Kräuter und Salat am besten immer frisch kaufen, da sie sich meist keine 5 Tage halten.

DAS HAST DU ZUHAUSE

- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer
- [ ] Butter
- [ ] Rapsöl
- [ ] Senf
- [ ] Honig
- [ ] Gemüsebrühe
- [ ] Zucker
- [ ] Olivenöl

TAG FÜR TAG EINKAUFEN

MO — FLAMMKUCHEN MIT TOMATEN

- [ ] 250 g Mehl (Type 405)
- [ ] 400 g Cherrytomaten
- [ ] 1 rote Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 150 g Ziegenfrischkäse
- [ ] 75 g Crème fraîche
- [ ] 1 EL Petersilie (TK)
- [ ] 40 g Rucola (verzehrfertig)

DI — FUSILLI MIT TOMATENSOSSE

- [ ] 3 Knoblauchzehen
- [ ] 1 Zwiebel
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Tomatenmark
- [ ] 800 g Tomaten, geschält (Dose)
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] 250 g Fusilli
- [ ] 250 g Cherrytomaten
- [ ] 40 g Rucola
- [ ] 125 g Crème fraîche
- [ ] 40 g Parmesan, gerieben

MI — GNOCCHI MIT SALBEI

- [ ] 3 Knoblauchzehen
- [ ] 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- [ ] 15 g Salbei

DO — GEMÜSESUPPE MIT NUDELN

- [ ] 450 g Suppengemüse (TK)
- [ ] 1 Zwiebel
- [ ] 50 g Baby-Spinat (verzehrfertig)
- [ ] 100 g Orecchiette
- [ ] 40 g Parmesan, gerieben

FR — BURGER MIT AUBERGINE

- [ ] 1 Aubergine
- [ ] 2 Tomaten
- [ ] 4 EL Joghurt
- [ ] 100 g Feta
- [ ] 1 EL Schnittlauch (TK)
- [ ] 2 Briochebrötchen
- [ ] 50 g Baby-Spinat (verzehrfertig)
- [ ] Gartenkresse

* DIREKT AUF DIE EK-LISTE (BRING-APP)

ICH WAR'S

MOIN, ICH BIN MOE UND DAS HIER IST MEIN BABY!
ALSO SPIELT GERN DAMIT, LERNT MIT IHM UND PROBIERT
NEUES AUS! GANZ NACH DEM MOTTO:

MACH'S DIR EINFACH!

NOCH FRAGEN? DANN LASS UNS QUATSCHEN:
MOESQUICKANDEASYFOOD@GMAIL.COM

DAS NÄCHSTE DING.

KOMMT AM

05.05.19

AUF MOES-QUICK-AND-EASY-FOOD.COM