

Mie-Nudeln mit Gemüse und Tofu – 15 min



Portionen:
1 Portion



Vorbereitungszeit:
10 min



Kochzeit:
3 - 10 min

Zutaten:

50 g Vollkorn-Mie-Nudeln
(Tegut, Rewe, Kaufland)
Je 50 g Möhren, Bleichsellerie,
Paprika
1 Frühlingszwiebel
120 ml Wasser
100 g fester Tofu
2 EL Oliven-, Raps- oder Sesamöl
1 TL Gemüsebrühpulver

Zubereitung | mit Wasserkocher und auf Wunsch, ein hitzebeständiges Schraubglas mind. 600ml Fassung

Die Vollkorn-Mienudeln brechen und ins Schraubglas füllen, dann Gemüsebrühpulver hinzufügen.
Tofu in Stücke schneiden und auf die Nudeln legen. Gemüse waschen, Möhre in Ringe schneiden, Bleichsellerie und Frühlingszwiebel ebenfalls. Paprika würfeln und alles ins Glas geben, mit Öl beträufeln. Glas verschrauben und mitnehmen oder im Kühlschrank lagern.
Zum Verzehr 120ml Wasser kochen, ins Glas gießen, 8 Minuten ziehen lassen und gut umrühren oder in eine Suppenschale geben.

Andere Variation, an Stelle von Mie-Nudeln

50 g Couscous / Bulgur: Mit 100 ml kochendem Wasser aufgießen. Abdecken und ca. 5 min (Bulgur 15min) Quellen lassen.

100 g vorgegarte Nudeln aus dem Kühlregal: Mit kochendem Wasser übergießen, abdecken und 5 min quellen lassen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal 510, Fett 23g, KH 52g, BS 7g, EW 22g, Salz ca. 2g

Tomaten-Couscous mediterran – 15 min



Portionen:
1 Portion



Vorbereitungszeit:
10 min



Kochzeit:
5 min

Zutaten:

50 g Couscous (Weizen, Mais)
100 ml Wasser
100 g Tomate
1 Frühlingszwiebel
20 g Oliven
50 g Mais aus dem Glas
4 Stängel Basilikum
30 g Pecorino oder Parmesan
1 EL Tomatenmark
1 TL Pinienkerne oder Zedernkerne
1 EL Zitronensaft
2 EL Oliven- oder Rapsöl
mediterrane Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung | mit dem Wasserkocher

100ml Wasser zum Kochen bringen, dafür kann gerne der Wasserkocher verwendet werden, und das kochende Wasser über den Couscous gießen.

Leicht salzen und abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

Während der Couscous quillt, das Gemüse waschen. Tomaten in feine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel und die Oliven in feine Ringe schneiden.

Den Mais abgießen und Basilikum in Streifen schneiden.

Den Pecorino/Parmesan fein reiben.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern und Tomatenmark, Öl, kleingeschnittenes Gemüse, Käse und Pinienkerne hinzufügen und gut vermengen.

Mit Salz, Zitrone und Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Kcal 660, Fett 36g, KH 57g, BS 15, EW 20g, Salz ca. 2g

Rotes Linsen Dal – 15 min



Portionen:
1 Portion



Vorbereitungszeit:
10 min



Kochzeit:
10 min

Zutaten:

2 cm frischer Ingwer
1/2 Knoblauchzehen
1/2 Paprika
1/4 Zwiebel
1 Tomate
2 EL Petersilie o. Koriander gehackt
50 g trockene, rote Linsen
ca. 100 ml Gemüsebrühe
50 ml passierte Tomaten
2 EL Raps oder Sesamöl
1 TL Zitronensaft
1/2 TL Currypulver
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer

Zubereitung | im Topf

Gemüse waschen, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika, Zwiebeln und Tomate ebenfalls fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und darin Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln Kreuzkümmel und Currypulver ca. 2 Minuten andünsten. Vorsicht, die Gewürze sollten nicht verbrennen. Anschließend Paprika, Tomate und Linsen dazugeben und kurz mitandünsten.

Die Brühe zugießen und die Tomatensauce einrühren und 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Petersilien oder Koriander waschen und grob hacken. Das fertige Linsen Dal mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und den frischen Kräutern abschmecken.

Vollwert-Tipp: Als Beilage passen 50g Reis, 50g Weizencouscous, 50g Bulgur oder frisches Naan-Brot. Als Eiweißergänzung gebratener Tofu/Tempeh oder indischer Paneer-Käse.

Schnell-Tipp: Schneller geht es mit Kichererbsen im Glas (dann ist keine Gemüsebrühe nötig).

Nährwerte pro Portion:

Kcal 510, Fett 22g, KH 54g, BS 10g, EW 20g, Salz ca. 3g

Schneller Couscous-Salat – 15 min



Portionen:
1 Portion



Vorbereitungszeit:
ca. 10 min



Kochzeit:
5-10 min

Zutaten:

50 g Couscous + 100 ml Wasser
1/2 TL Gemüsebrühpulver
75 g Salatgurke
75 g Tomaten
75 g Paprika gelb
1 Frühlingszwiebeln
1/4 Bund Minze
75 g Fetakäse
1 EL Zitronensaft
2 EL Oliven- oder Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung | mit Wasserkocher

100ml Wasser zum Kochen bringen, dafür kann gerne der Wasserkocher verwendet werden, und das kochende Wasser über den Weizencouscous gießen.

Die Gemüsebrühe dazugeben, rühren und abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

Gurke, Tomate und Paprika waschen und in feine Würfel scheiden.

Frühlingszwiebeln und Minze waschen und in dünne Ringe/Streifen schneiden.

Das Gemüse in die Schüssel zum Couscous geben und mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vollwert-Tipp: Das Rezept kann mit 30g Cashew oder Pinienkerne, 50g Hähnchenbruststreifen/ Garnelen oder Einer Quark-Nachspeise ergänzt werden

Nährwerte pro Portion:

Kcal 630, Fett 40g, KH 46g, BS 9, EW 16g, Salz ca. 3g

Ratatouille mit Sonnenblumenkernhack– 20 min



Portionen:
1 Portion



Vorbereitungszeit:
10 min



Kochzeit:
10 min

Zutaten:

1/2 Zwiebel
1/4 rote Paprika
1/4 Aubergine
1/4 Zucchini
1/2 Knoblauchzehe
40 g Sonnenblumenkernhack
(Rossmann, DM, Tegut, Internet)
1 EL Parmesan/Pecorino
200 g passierte Tomaten
ca. 50 ml Wasser
2 EL Oliven- oder Rapsöl
Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung | im Kochtopf

Gemüse waschen, Paprika, Zucchini, Aubergine und Zwiebel in Würfel schneiden.
Den Knoblauch fein hacken.
Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin einige Minuten andünsten.
Sonnenblumenkernhack und Aubergine zugeben und rundum goldbraun braten.
Dann Paprika und Zucchini ebenfalls 2-3 Minuten mit anbraten.
Das Gemüse mit Tomatensauce und ca. 50ml Wasser einrühren.
Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern der Provence würzen.
Das Gemüse aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen, bis es weich ist.
Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Vollwert-Tipp: Als Beilage passen 50g Reis oder auch ein paar Scheiben Vollkornbaguette dazu. Alternativ wird eine kohlenhydrathaltige Obstspeise als Nachtisch empfohlen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal 560, Fett 40g, KH 28g, BS 5g, EW 16g, Salz ca. 3g

Schnelle Süßkartoffel-Kokos-Suppe – 20 min



Portionen:
1 Portion



Vorbereitungszeit:
10 min



Kochzeit:
15 min

Zutaten:

250 g Süßkartoffel
1 Zwiebel
1 cm großes Stück Ingwer
Saft von 1/4 Zitrone
1 EL Rapsöl oder Sesamöl
100 ml Kokosmilch
1 EL Erdnussmus
ca. 250 ml Gemüsebrühe
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung | mit Kochtopf und Pürierstab auf Wunsch

Ingwer, Zwiebel und Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden und die halbe Zitrone auspressen.
In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und den Ingwer mit der Zwiebel und dem Curry anbraten, sobald die Zwiebeln Farbe bekommen, die Süßkartoffel dazugeben und ca. 3 Minuten andünsten.
Anschließend mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10 min kochen.
Erdnussmus und Zitronensaft zufügen,
die Suppe pürieren und bei Bedarf bis zur gewünschten Konsistenz mit mehr Gemüsebrühe zufügen.
Vor dem Servieren mit Pfeffer & Salz abschmecken.

Vollwert-Tipp: Ein eiweißreicher Nachtisch mit 100-150g Quarkspeise ist empfohlen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal 640, Fett 30g, KH 74g, BS 13, EW 14g, Salz ca. 3g

Hüttenkäse-Bowl mit Lachs und Ei- 15 min



Portionen:
1 Portion



Vorbereitungszeit:
5 min



Kochzeit:
10 min

Zutaten:

1 Ei
¼ Stück Salatgurke
1 Handvoll Cocktailtomaten
1 Scheibe Lachs, geräuchert
200 g Hüttenkäse
2 TL Dill gehackt
1 Scheibe Vollkornbrot
Pfeffer und Salz

Zubereitung |

Ei 10 min kochen und anschließend lange kalt abschrecken, dann pellen und halbieren.

Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Tomaten waschen und halbieren.

Lachs in Stücke schneiden.

Hüttenkäse in eine Schüssel geben.

Ei, Gurke, Tomaten und Lachs darauf verteilen, mit Dill garnieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnell-Tipp: Schneller geht es mit fertig gekochten Eiern aus dem Handel.

Genuss-Tipp: Das Topping der Bowl lässt sich variieren – mit gehackten Nüssen oder gerösteten Kernen ein Genuss.

Nährwerte pro Portion:

Kcal 470, Fett 20g, KH 25g, BS 5g, EW 44g, Salz ca. 3g

Mediterrane Blitzpfanne



Portionen:
1-2



Zubereitungszeit:
20 Minuten



Backzeit:
-

Zutaten:

1 Große Kartoffel
2 Tomaten
1 Lauchstange
Knoblauch
Saft einer ½ Zitrone,
1/2 Zitrone zur Deko
Rosmarin frisch oder gem.
Kräutersalz
Olivenöl
(1 Stück Lachs, Frisch oder gekühlt)

Zubereitung:

1. Olivenöl in die Pfanne, Lauchscheiben dazu, ca. 5 Min dünsten
2. Die in dünne Scheiben geschnittene und darauf die Tomatenscheibe in die Pfanne über den Lauch legen.
3. Knoblauch dazu geben.
Rosmarinzweige in die Pfanne legen oder gemahlene Rosmarin am Schluss in die Pfanne geben.
4. Den Lachs, 1 Scheibe pro Person in die Pfanne auf die Tomaten legen.
Deckel drauf und mit dem Lachs ca. 15 Minuten (10 Min. bei frischem Lachs) Dämpfen
5. Am Schluss mit Kräutersalz würzen.
Den Zitronensaft über den Lachs geben, die restliche Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen



EINKAUFLISTE für 1 Person und alle 8 Blitzrezepte

250 g Kartoffel	2 TL Dill gehackt oder Pulver
250 g Süßkartoffel	1 TL Currypulver
1 Salatgurke	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
100g Cocktailtomaten	Meersalz + schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400g Tomaten	Kräuter der Provence
1 rote + 1 gelbe Paprika	Mediterrane Kräuter, zB Rosmarin, Oregano, Thymian
1 klein Aubergine	250 ml Gemüsebrühe oder körnige Gemüsebrühe
1 kleine Zucchini	
1-2 Möhren	200 g passierte Tomaten
50 g Bleichsellerie	1 EL Tomatenmark
2 Zitrone	
1 Frühlingszwiebel	200 g Hüttenkäse
2 Zwiebeln	75 g Fetakäse
1 Lauchstange	40 g Pecorino oder Parmesan
1 Knoblauchzehe	1 Ei
2 cm frischer Ingwer	1 Scheibe Lachs, geräuchert
4 Stängel Basilikum	Olivenöl und Rapsöl
¼ Bund Minze	1 EL Erdnussmus
2 EL Petersilie oder Koriander	1 TL Pinienkerne oder Zedernkerne
1 Scheibe Vollkornbrot/-brötchen oder -knäckebrot	
50 g Mais aus dem Glas	
50 g rote Linsen	200 ml Kokosmilch
40 g Sonnenblumenkernhack	
100 g Couscous (zB. Weizen, Mais)	
50 g Vollkorn-Mie-Nudeln (oder 100g gegarte Nudeln als dem Kühlregal)	