



HAUPTMAHLZEITEN

Gebratene Gemüsepfanne mit Hühnchen und Quinoa:	1
Linsensuppe mit Vollkornbrot, Rezept für 4 Personen (ideal zum Vorkochen)	2
Putenbrust mit Kohlsprossen und Süßkartoffelpüree:.....	3
Thunfisch-Nudelsalat mit Vollkornnudeln:.....	3
Schnelle gefüllte Paprika mit Quinoa für zwei Personen oder für zwei Mal essen:.....	4
Gemüse-Omelett mit Vollkornbrot:.....	5
Erste Hilfe, kurz vor dem Verhungern:.....	5

Gebratene Gemüsepfanne mit Hühnchen und Quinoa:

Zutaten:

- 1 Hühnchenbrust in der Größe deiner Handfläche, gewürfelt
- 2 Fäuste gemischtes Gemüse (Brokkoli, Paprika, Zucchini), geschnitten
- 1/2 Faust Quinoa

Zubereitung:

Hühnchen anbraten, Gemüse hinzufügen, Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Alles in der Pfanne vermengen, in der du das Hühnchen angebraten hast und kurz gemeinsam durchbraten.

Variationen und Tipps:

Versuche verschiedene Gemüsesorten für Abwechslung. Füge exotische Gewürze wie Kurkuma oder Kreuzkümmel hinzu. Ergänze Tofu für noch mehr Eiweiß (brate ihn mit dem Hühnchen mit).

Linsensuppe mit Vollkornbrot, Rezept für 4 Personen (ideal zum Vorkochen)

Zutaten:

- 250 g getrocknete braune oder grüne Linsen, gewaschen und abgespült
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren
- 1 Scheibe Vollkornbrot pro Person

Zubereitung:

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel, Karotten und Sellerie hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich wird. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten anbraten, bis er duftet.

Die gewaschenen Linsen, gehackten Tomaten, Gemüsebrühe, Lorbeerblätter, Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen. Alles gut umrühren.

Die Suppe zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe abdecken und bei niedriger Hitze etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lorbeerblätter entfernen.

Die Suppe vor dem Servieren mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren.

Mit Vollkornbrot servieren.

Variationen und Tipps:

Die Suppe schmeckt noch besser, wenn du sie auskühlen lässt und noch einmal aufwärmst.

Putenbrust mit Kohlsprossen und Süßkartoffelpüree:

Zutaten:

1 Stück Putenbrust in der Größe deiner Handfläche
1 Doppelfaust Kohlsprossen
Für das Püree:
1 große Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
1 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Milch (oder nach Bedarf)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Putenbrust braten, Rosenkohl dünsten, Süßkartoffel weich kochen (15-20 Minuten), abgießen, zurück in den Topf geben. Butter, Milch, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit Kartoffelstampfer pürieren, bis alles cremig ist.

Variationen und Tipps:

Probiere verschiedene Püree-Varianten wie zB Kartoffel-Sellerie-Püree. Verwende Gewürze wie Muskatnuss oder Rosmarin für mehr Aroma. Du kannst dieses Rezept natürlich auch mit Rindersteaks oder Minutensteaks zubereiten.

Thunfisch-Nudelsalat mit Vollkornnudeln:

Zutaten:

1 Dose Thunfisch
1 Faust Vollkornnudeln
Gemüse nach Wahl
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Nudeln kochen, mit Thunfisch und Gemüse vermengen.

Variationen und Tipps:

Füge Oliven oder getrocknete Tomaten für eine mediterrane Note hinzu. Ergänze Balsamico-Essig, wenn du es gerne etwas sauer magst.

Schnelle gefüllte Paprika mit Quinoa für zwei Personen oder für zwei Mal essen:

Zutaten:

- 4 große Paprikahälften (2 Paprikaschoten halbieren und entkernen)
- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 Dose gewürfelte Tomaten (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: geriebener Käse zum Bestreuen
- Frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
Quinoa in Gemüsebrühe oder Wasser nach Packungsanweisung kochen.
Während die Quinoa kocht, Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl in einer Pfanne anbraten, bis sie weich sind.
Die halbierten Paprikahälften in eine Auflaufform legen.
Zu den Zwiebeln und Knoblauch die gewürfelten Tomaten, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer hinzufügen. Kurz köcheln lassen.
Die gekochte Quinoa zur Tomatenmischung in der Pfanne geben und gut vermengen.
Die Quinoa-Gemüse-Mischung in die halbierten Paprikahälften füllen.
Die gefüllten Paprikahälften für ca. 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie weich sind.
Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Variationen und Tipps:

Tausche Quinoa gegen Bulgur oder Hirse aus.
Bestreue die gefüllte Paprika mit etwas Käse bevor du sie im Ofen backst.

Gemüse-Omelett mit Vollkornbrot:

Zutaten:

- 2 Eier
- 1 Faust gemischtes Gemüse (Paprika, Tomaten, Spinat)
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Zubereitung:

Gemüse anbraten, Eier darüber gießen, stocken lassen. Mit Vollkornbrot servieren.

Variationen und Tipps:

Füge geriebenen Käse oder Feta für zusätzliches Aroma hinzu.

Erste Hilfe, kurz vor dem Verhungern:

Zutaten:

- Instant-Mie Nudeln (gibt's zB beim DM)
- 1 Hühnerschnitzel oder -filet in der Größe deiner Handfläche
- Spinat so viel du willst (am besten frischen Baby-Leaf Spinat)
- Kimchi (fermentiertes Kraut, gibt es auch beim DM)
- 1 Ei

Zubereitung:

Das Hühnerfleisch gut würzen, in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl gut anbraten, mit etwas Wasser aufgießen und weich dünsten.

1 EL Olivenöl, Spinat, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben und anbraten, bis der Spinat zusammenfällt.

Die Nudeln nach Packungsanleitung garen, das Ei für 5 Minuten, dann ist es außen fest genug zum Schälen, aber innen noch weich.

Die Nudeln abgießen und in eine Schüssel geben. Hühnerfleisch und den Saft aus der Pfanne darüber gießen. Der Spinat und etwas Kimchi kommen darüber und zum Schluss das geschälte Ei.

Du wirst es lieben, wenn beim Aufschneiden dann der Dotter über den Spinat läuft.