



Hauptmahlzeiten



Hauptmahlzeiten

Der gesunde Teller



Linsen-Curry



Zutaten:

- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Süßkartoffel
- 160 g Möhren
- 120g rote Linsen
- 2 EL mildes Currypulver
- 160 ml Gemüsebrühe
- 1 Dosen Tomaten, gehackt
- 40 ml Kokosmilch
- 1 Prise Jod-Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 10 g Koriander



2 Portionen



ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1) 1/2 Zwiebel schälen und grob würfeln.
1/2 Süßkartoffel und 160 g Möhren waschen, schälen und würfeln.
- 2) 1 EL der Kokosmilch in die Pfanne geben und die Zwiebeln andünsten. Anschließend die Süßkartoffel, Möhren, 120 g Linsen und 2 EL Currypulver hinzufügen und unter Rühren für weitere 5 Minuten andünsten.
- 3) 1 Dose gehackte Tomaten, 40 ml Kokosmilch und 160 ml Brühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 20 - 30 Minuten köcheln.
- 4) Das Curry mit 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken und 10 g Koriander hinzufügen.

Rezeptvariationen

Der Koriander kann je nach Geschmack durch Petersilie ersetzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Linsenpasta



Zutaten:

- 1 TL Olivenöl
- 110 g rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Dose Tomaten, gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe
- 130 g Vollkornnudeln (z.B. Penne)

Gewürze:

1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 EL italienische Kräuter



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 2 Möhren schälen und würfeln. 1 TL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten. Anschließend die Möhren hinzufügen und ca. 5 - 7 Minuten braten.
2. Knoblauch hinzufügen und kurz mit anbraten. 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 EL italienische Kräuter hinzufügen und aufkochen lassen.
3. Dann 110 g Linsen und 200 ml Gemüsebrühe unterrühren und bei reduzierter Hitze ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen die 130 g Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
5. Linsen-Tomatensoße abschmecken und auf den Nudeln anrichten.

Rezeptvariationen:

Die Linsen können durch 80 g Rinderhackfleisch ausgetauscht werden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Kürbispasta mit Feta



Zutaten:

- 300 g Kürbis entkern
- ½ rote Paprika
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Vollkornpasta, Sorte nach Belieben
- 100 ml Sahne light
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Jod-Salz
- 1 EL Olivenöl
- 40 g Feta light zum Anrichten



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vorheizen.
- 2) 300 g Kürbis und ½ Paprika in Würfel schneiden. 2 Tomaten vierteln und den Strunk entfernen, 2 Knoblauchzehen würfeln. Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen. Mit 1 EL Olivenöl, 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Für ca. 30 Minuten im Ofen rösten.
- 3) Etwa 5 - 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Gemüses, 200 g Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 'al dente' garen.
- 4) Sobald das Gemüse gar ist, etwas abkühlen lassen. Anschließend zusammen mit 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 100 ml Sahne light cremig pürieren und je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzufügen.
- 5) Die Nudeln mit der Kürbissoße vermengen und mit 40 g gewürfelten Feta light anrichten.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Zucchini-Puffer



Zutaten:

- 1 große Zucchini (ca. 400 g)
- 80 g zarte Haferflocken
- 2 Eier
- 1 EL Rapsöl
- 300 g fettarmer Naturjoghurt



Gewürze:

2 Prisen Jod-Salz, 2 Prisen Pfeffer,
Nach Bedarf Chiliflocken / Knoblauch



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- 1) 1 große Zucchini waschen und grob raspeln. Die Masse in ein frisches Küchenhandtuch geben und das Wasser herauspressen.
- 2) 2 Eier mit 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und Chiliflocken in einer großen Schüssel verquirlen.
- 3) Zucchini- und Haferflockenmasse, 80 g zarte Haferflocken und Knoblauch unter die Eimasse heben, sodass ein Teig entsteht. Wenn nötig, noch etwas Haferflocken hinzufügen.
- 4) In einer beschichteten Pfanne 1 EL Rapsöl auf mittlerer Hitze erwärmen. Mit einem Löffel etwas Zucchini- und Haferflockenmasse hineingeben und glattstreichen. Nach 3 - 4 Minuten wenden und von der anderen Seite anbraten, bis die Zucchini-Puffer goldbraun sind.
- 5) 300 g Joghurt mit 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und Knoblauch würzen und zu den Zucchini-Puffern servieren.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Chili sin Carne



Zutaten:

- 150 g Räuchertofu
- 1 TL Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Paprika
- 1 Dose Tomaten, gehackt
- 50 g Kidneybohnen (Konserve)
- 50 g Mais (Konserve)

Gewürze:

Cayenne Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chilipulver, Jod-Salz & Pfeffer



1 Portion



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Räuchertofu (150 g) mit den Händen zerbröseln. In einer Pfanne mit dem Rapsöl (1 TL) anbraten, sodass Röstaromen entstehen.
2. Zwiebeln (½) und Knoblauch (1 Zehe) fein hacken und gemeinsam mit dem Tomatenmark (1 EL) zum Tofu geben. Kurz andünsten.
3. Nun die Paprika (1) in Würfel schneiden, mit der Brühe (200 ml), den gehackten Tomaten (1 Dose) und den Gewürzen in den Topf geben. Für ca. 30 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
4. Kidneybohnen (50 g) und Mais (50 g) in einem Küchensieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Nach den 30 Minuten Garzeit zu dem Chili geben und für weitere 10 Minuten köcheln.
5. Mit Jod-Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezeptvariation:

Der Räuchertofu kann auch durch 100 g rote Linsen ersetzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Indisches Hähnchen-Curry



Zutaten:

- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- ½ EL Tomatenmark
- 1 EL indische Gewürzmischung
- 80 ml Tomaten, gehackt
- 80 ml Kokosmilch
- 100 g Reis (parboiled oder Vollkorn)



2 Portionen



ca. 30 Minuten

Zubereitung:

- 1) 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 kleines Stück Ingwer schälen und klein hacken. 100 g Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2) 1 EL Rapsöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. 1/2 EL Tomatenmark und 1 EL indische Gewürzmischung einrühren und 30 Sekunden mitbraten.
- 3) Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
- 4) 80 ml gehackte Tomaten und 80 ml Kokosmilch hinzugeben und aufkochen. Das rohe Hähnchen hinzugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen lassen, bis es von innen nicht mehr rosa ist. Bei Bedarf mit der Gewürzmischung oder mit Currypulver, Kreuzkümmel, Jod-Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen.

Rezeptvariationen

Das Fleisch kann durch Tofu oder eine pflanzliche Alternative ersetzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Kartoffel- Gemüseauflauf



Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 1 große Zucchini
- 2 Kohlrabis
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Sahne, light
- 100g geriebener Käse light

Gewürze:

1 Prise Pfeffer, 1 Msp. Muskat, 2 TL Rosmarin, 1 Prise Jod-Salz



2 Portionen



ca. 60 Minuten

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. 500 g Kartoffeln und 2 Kohlrabis schälen, 1 Zucchini waschen und die Enden abtrennen. Alles in schmale Scheiben schneiden und in einer Auflaufform schichten.
3. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit 500 ml Gemüsebrühe, 60 ml Sahne light, 2 TL Rosmarin, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Jod-Salz und 1 Msp. Muskat vermischen und über das Gemüse geben. 100 g Käse light gleichmäßig über den Auflauf verteilen und für 35 - 40 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse gar ist.

Tipps

Mit Alufolie abdecken, wenn der Käse zu dunkel wird.

Rezeptvariationen:

Je nach Geschmack, kann das Gemüse hier beliebig ausgetauscht oder ergänzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Weißer Bohnen Eintopf



Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Lauchstange
- 200 g Kartoffeln (festkochend)
- 2 Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 Dose Weiße Bohnen
- 1/2 Dose Tomaten, gehackt
- 200 ml Gemüsebrühe

Gewürze: 1/2 Bund Petersilie

1 Prise Pfeffer, 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Chiliflocken



2 Portionen



ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1) 200 g Kartoffeln schälen und würfeln.
2 Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln.
1/2 Lauchstange in Ringe schneiden.
- 2) 1 EL Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen.
Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig andünsten.
Knoblauch und Gemüse dazugeben. 5 Minuten anrösten. 1 EL Tomatenmark unterrühren.
- 3) 1/2 Dose Weiße Bohnen mit Flüssigkeit, 1/2 Dose gehackte Tomaten und 200 ml Gemüsebrühe zum Gemüse geben. Mit 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 Prise Chiliflocken würzen. Eintopf 30 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- 4) Währenddessen 1/2 Bund Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Eintopf vom Herd nehmen und mit Petersilie garnieren.

Rezeptvariationen:

Je nach Geschmack, kann das Gemüse hier beliebig ausgetauscht oder ergänzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Salat-Wrap



Zutaten:

- 4 Vollkorn-Wraps
- 100 g Salat
- 2 Paprika
- ½ Gurke
- 2 Avocados
- 100 g Kichererbsen
- 10 g Petersilie
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Jod-Salz



2 Portionen



ca. 30 Minuten

Zubereitung:

- 1) 100 g Salat, 2 Paprika und ½ Gurke waschen und in Streifen schneiden.
- 2) 2 Avocados aufschneiden, mit einer Gabel zerdrücken und mit 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. 100 g Kichererbsen gründlich durchspülen und abtropfen lassen.
- 3) Ohne Öl die Wraps in der Pfanne erwärmen.
- 4) Die Wraps mit der Avocado-creme bestreichen, mit dem Gemüse und Kichererbsen befüllen, mit 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer würzen mit 10 g Petersilie garnieren und zusammenrollen.

Rezeptvariationen:

Putenbrust-Wrap:

- 60 g Eisbergsalat
- 100 g Putenbrust

Vegetarischer Wrap:

- 60 g Tomate
- 100 g Gurke
- 1 gekochtes Ei

Thunfisch-Wrap:

- 60 g Rucola
- 100 g Thunfisch

Wrap „Mexiko“:

- 80 g Rinderhackfleisch
- 30 g Kidneybohnen
- 30 g Mais



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Gefüllte Süßkartoffeln



Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g rote Paprika
- ½ Dose Mais
- ½ Dose schwarze Bohnen
- 40 g Käse, gerieben
- 1 EL Salsa-Sauce

Gewürze:

1 Prise Pfeffer, 1 gestrichener TL Jod-Salz,
1 Prise Chili Pulver



2 Portionen



ca. 80 Minuten

Zubereitung:

- 1) Ofen auf 220 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- 2) 2 Süßkartoffeln mit einer Gabel einstechen und ca. 40 - 50 Minuten backen, bis sie weich sind.
- 3) 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. ½ Zwiebel würfeln und braten bis sie glasig ist. 150 g Paprika gewürfelt hinzugeben und 3 - 5 Minuten braten. 1 Knoblauchzehe würfeln, hinzufügen und anbraten. Mit 1 gestrichenen TL Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.
- 4) Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Halbieren und das Innere herauslöffeln. Dabei eine dünne Schicht Süßkartoffel (ca. 1 cm) in der Schale lassen. Das Süßkartoffelfleisch in einer Schüssel zerdrücken. ½ Dose Mais, ½ Dose Bohnen, Zwiebel-Paprika-Mischung, 1 Prise Chili Pulver und 1 EL Salsa hinzufügen. Alles vermengen und in die ausgekratzte Süßkartoffelhälfte zurückgeben.
- 5) Mit 40 g Käse bestreuen und 5 - 10 Minuten backen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Mediterrane Gnocchi



Zutaten:

- 1 Strauchtomaten
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1/2 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 250 g Gnocchi, frisch
- 200 g Mozzarella light



Gewürze:

2 Prisen Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer,
1 EL Italienische Kräuter



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- 1) 1 Tomate, 1 Zucchini, 1 Paprika und 1/2 Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel fein würfeln.
- 2) In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel ca. 2 Minuten anbraten. Zucchini, Paprika und Aubergine zugeben und weitere 3 Minuten braten. 1 EL Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten und dann Tomatenwürfel zugeben. Mit 2 Prisen Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 EL italienischen Kräutern würzen.
- 3) In einer weiteren Pfanne 1 EL Butter erhitzen und 250 g Gnocchi ca. 6 Minuten rundherum goldbraun braten.
- 4) 200 g Mozzarella light würfeln.
- 5) Gnocchi und Mozzarellawürfel dem Gemüse untermischen und kurz erwärmen.

Rezeptvariationen:

Je nach Geschmack, kann das Gemüse hier beliebig ausgetauscht oder ergänzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Rainbow Bowl



Zutaten:

- 140 g Quinoa
- 2 Handvoll gemischter Salat
- 200 g Cherry-Tomaten
- 200 g Kichererbsen
- 100 g Hummus
- 10 g frische Petersilie, gehackt
- 1 Paprika
- ½ Gurke
- 2 EL Oliven
- 1 rote Zwiebel
- 1 Prise Jod-Salz für die Quinoa
- Zitronensaft nach Belieben



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. 140 g Quinoa unter fließendem Wasser abwaschen und anschließend nach Packungsanleitung kochen.
2. Währenddessen 2 Handvoll Salat zerkleinern und 200 g Cherry-Tomaten halbieren. 1 Paprika, 1 rote Zwiebel und ½ Gurke waschen und würfeln. Die 200 g Kichererbsen gründlich abspülen und abtropfen lassen.
3. Nun alles auf einem Teller anrichten und 100 g Hummus in die Mitte geben. Mit 10 g gehackter Petersilie, 2 EL Oliven und Zitronensaft nach Belieben garnieren.

Rezeptvariationen:

Je nach Geschmack, kann das Gemüse (z.B. durch Möhren, Kidneybohnen, etc.) ergänzt oder ausgetauscht werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Vollkorn-Spinat-Lasagne mit Feta



Zutaten:

- 400 g TK-Blattspinat
- 1 Knoblauchzehen
- 100 g Feta
- 280 ml fettarme Milch
- 1 EL Weizenmehl Type 405
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 7 Vollkorn- Lasagneplatten
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Rapsöl für die Form



Gewürze:

1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Msp. Muskat



2 Portionen



ca. 60 Minuten

Zubereitung:

- 1) 400 g Spinat auftauen und gut ausdrücken. Backofen vorheizen (180 °C Ober-/ Unterhitze).
- 2) 1/2 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 100 g Feta klein würfeln.
- 3) 1 TL Rapsöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Knoblauch und Spinat zugeben und kurz garen. Mit 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 Msp. Muskat würzen.
- 4) Für die Béchamelsoße 1 EL Butter schmelzen. 1 EL Weizenmehl Type 405 einrühren und kurz anschwitzen. Dann mit 280 ml fettarmer Milch aufgießen, aufkochen und köcheln lassen, bis sie andickt. Mit Gewürzen abschmecken.
- 5) Die Auflaufform mit 1 EL Rapsöl einfetten und den Boden mit rohen Lasagneplatten auslegen. Mit etwas Spinat und Feta belegen und mit der Béchamelsoße beträufeln. So weiter schichten, bis die Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus Feta und Béchamelsoße bestehen.
- 6) Die Lasagne 40 - 45 Minuten im Ofen backen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Ofengemüse



Zutaten:

- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Zucchini
- 2 Paprika (rot + gelb)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Jod-Salz, Pfeffer



Gewürze:

Rosmarin, Paprika, Curry nach Belieben.



1 Portion



ca. 40 – 45 Minuten

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse (1 Zucchini, 2 Paprika) waschen, entkernen und in Würfel oder Spalten schneiden.
3. Die Kartoffeln (400 g) schälen, kalt abspülen und in Spalten schneiden.
4. Alles in einer Schüssel mit Öl (1 EL), Salz (½ TL) und Pfeffer sowie Gewürzen nach Belieben vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
5. Das Gemüse für ca. 25 – 30 Minuten im Ofen garen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Knackige Vollkorn-Wraps



Zutaten:

- 2 Vollkorn-Wraps
- 50 g Salat
- 1 Paprika
- ¼ Gurke
- 1 reife Avocado
- 50 g Kichererbsen (Konserve)

Gewürze:

1 Prise Jod-Salz, Pfeffer, frische Petersilie



1 Portion



ca. 15 – 30 Minuten

Zubereitung:

1. Salat (50 g) und Gemüse (1 Paprika & $\frac{1}{4}$ Gurke) waschen und in Streifen schneiden.
2. Kichererbsen (50 g) gründlich durchspülen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Wraps (2) ohne Öl in der Pfanne erwärmen.
4. Die Wraps mit Avocado (1) bestreichen, mit dem Gemüse und Kichererbsen befüllen, nach Belieben würzen und zusammenrollen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Shakshuka



Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- Saft von ¼ Zitrone
- 1 Dose gehackte Tomaten
- ½ rote Paprika
- 2 Eier
- Frische Petersilie
- 100 g Fladenbrot

Gewürze:

Jeweils 1 TL Paprika, Kreuzkümmel, (Cumin); ½ TL Chili; ½ TL Jod-Salz & Pfeffer



1 Portion



ca. 30 – 45 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebel (1 kleine) und Knoblauch (1 Zehe) schälen und in feine Ringe schneiden. Paprika (½) waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
2. Öl (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und ca. 5 Min. anbraten. Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chili hinzugeben und für 2 Min. weiterbraten. Dann die Paprikastreifen hinzugeben, mit Zitronensaft (von ¼ Zitrone) und gehackten Tomaten (1 Dose) ablöschen, mischen und für 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.
3. Mit einem Löffel zwei kleine Mulden formen und in jede Mulde ein Ei aufschlagen. Bei geschlossenem Deckel so lange köcheln, bis Eiweiß gestockt ist.
4. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
5. Mit Fladenbrot (100 g) servieren.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Ofengemüse mit Feta



Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Kartoffeln
- 150 g Feta light
- 200 g Süßkartoffeln
- 2 EL Hummus
- 1 EL Rapsöl
- 2 Zehen Knoblauch

Gewürze:

½ TL Jod-Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 Msp. Thymian, 1 Msp. Rosmarin, 1 Msp. Oregano



2 Portionen



ca. 40 Minuten

Zubereitung:

- 1) Den Backofen aus 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- 2) Süßkartoffeln, Zwiebel und Möhren waschen, Kartoffeln und restliches Gemüse waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3) Gemüse und Kartoffeln in einer Schale mit 1 EL Rapsöl, ½ TL Jod-Salz, 2 Zehen Knoblauch, 1 Msp. Pfeffer, 1 Msp. Thymian, 1 Msp. Rosmarin und 1 Msp. Oregano würzen.
- 4) Feta mit ½ EL Rapsöl, ½ TL Jod-Salz und 1 Msp. Pfeffer würzen und in Alufolie einschlagen.
- 5) Gemüse und Feta auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben und ca. 25-30 Minuten backen. Mit Hummus servieren.

Rezeptvariationen

Das Gemüse und die Gewürze können beliebig variiert werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Dorade mit Reis und Gemüsepfanne



Zutaten:

- 2 Doraden Filets
- 120 g Vollkornreis
- 150 g grüner Spargel
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 100 ml fettarme Milch
- 1 rote Zwiebel
- 2 TL Senf
- 1 TL Honig
- 5 EL Mehl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft

Gewürze:

1 EL Dill, 3 EL Rapsöl, 1 TL Jod-Salz, ½ TL Pfeffer



2 Portionen



ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1) Reis unter fließendem Wasser waschen und nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- 2) Zwiebel schälen, restliches Gemüse waschen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, beim Spargel die holzigen Enden abschneiden, alles in mundgerechte Stücke schneiden, in 1 EL Rapsöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Wahl würzen.
- 3) 3 EL Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und die Dorade darin wenden. Danach mit 1 EL Rapsöl in der Pfanne anbraten.
- 4) 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und eine Mehlschwitze machen. Unter rühren Gemüsebrühe und Milch hinzugeben. Aufkochen lassen, bis die Soße andickt. Senf, Honig und Zitronensaft hinzugeben, mit Jod-Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Linsen Dahl



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Tasse Rote Linsen
- ½ Tasse Berglinsen
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ Dose Kokosmilch
- 1 EL Olivenöl
- ½ Packung passierte Tomaten
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Vollkornbrötchen

Gewürze:

Curry, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauch, Pfeffer und Jod-Salz



2 Portionen



ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und schneiden.
- 2) Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin abraten, bis sie glasig sind.
- 3) Das Tomatenmark hinzugeben und mitrösten.
- 4) Rote Linsen, Berglinsen, Gemüsebrühe, passierte und stückige Tomaten hinzugeben.
- 5) Verrühren und mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
- 6) Gewürze und Kokosmilch hinzugeben. Bei Bedarf nachwürzen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!