ERNÄHRUNGSRATGEBER · 180 EINFACHE REZEPTE

Ein besseres Lebensgefühl

Zuckerarm essen nach dem Candida-Prinzip — mit Wissen, Lebensmittellisten und schnellen Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendessen, normal und vegetarisch.



Gesundheitspraxis Lisa Wester-Ripp

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser 3

Deine Darmflora: Worum es geht 4

Was du meidest — und warum 6

Was du essen kannst 8

So nutzt du die Rezepte 10

Die Rezepte 13

- Frühstück — 30 Ideen 13
- Mittagessen — 30 Ideen 44
- Abendessen — 30 Ideen 75

Fragen und Antworten 106

Quellen 108

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach einer Bioresonanz-Sitzung werde ich oft gefragt: „Und was soll ich jetzt essen?“ Dieser Ratgeber ist meine Antwort darauf. Er begleitet dich durch **vier bis sechs Wochen** Candida-Ernährung: Er erklärt dir, worum es dabei geht, welche Lebensmittel du in dieser Zeit meidest und welche dir guttun — und er gibt dir 90 einfache Ideen für Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Die Rezepte sind bewusst alltagstauglich: wenige Zutaten aus dem normalen Supermarkt, höchstens 30 Minuten, Mengen für eine Person. Jedes Gericht gibt es in zwei Varianten — **A** mit Fisch oder Fleisch und **B** vegetarisch. Es gibt keinen festen Plan: Du suchst dir aus, worauf du Lust hast und wofür du gerade Zeit hast.

Mir ist wichtig, dass du gut versorgt bist und Freude am Essen behältst. Es geht nicht um Verzicht um jeden Preis, sondern um eine Zeit, in der du bewusst zuckerarm, frisch und vollwertig isst — und dir und deinem Bauch etwas Gutes tust. Ich freue mich, wenn du dabei bist!

Herzlich, Lisa Julia Wester-Ripp

Wichtige Hinweise

> **Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.** Pilzinfektionen gehören in ärztliche Hände. Die Bioresonanz ist eine Methode der Erfahrungsheilkunde und wissenschaftlich nicht anerkannt. Eine Testung ist kein medizinischer Befund.

Bitte sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, wenn einer dieser Punkte auf dich zutrifft:

- du bist schwanger oder stillst
- du hast Diabetes und nimmst Medikamente oder Insulin — eine zuckerarme Ernährung kann deinen Blutzucker verändern
- du hast Untergewicht, eine Essstörung oder hattest eine
- du hast eine Nieren- oder Lebererkrankung oder eine andere chronische Erkrankung
- die Ernährung ist für ein Kind oder einen Jugendlichen gedacht

Wenn du dich während der Ernährungsumstellung länger schlapp, schwindelig oder unwohl fühlst, unerwartet Gewicht verlierst oder neue Beschwerden auftreten, brich ab und lass das ärztlich abklären.

KAPITEL 1

Deine Darmflora: Worum es geht

Bevor es ums Essen geht, ein kurzer Blick in deinen Bauch. Denn wer versteht, was dort passiert, bleibt mit viel mehr Freude dabei.

Ein kleines Ökosystem in dir

In deinem Darm leben Billionen winziger Mitbewohner, vor allem Bakterien, dazu ein kleiner Anteil Hefepilze. Zusammen bilden sie deine **Darmflora**. Sie hilft dir, Nahrung zu verdauen, bildet wichtige Stoffe aus Ballaststoffen und arbeitet eng mit deinem Immunsystem zusammen [3][6].

Auch der Hefepilz *Candida albicans* gehört bei vielen Menschen ganz normal dazu — in Mitteleuropa bei etwa der Hälfte der Erwachsenen [1][2]. Solange alles im Gleichgewicht ist, ist er ein unauffälliger Mitbewohner.

Wenn das Gleichgewicht kippt

Deine Darmflora reagiert auf das, was du erlebst und isst. Aus dem Gleichgewicht bringen können sie zum Beispiel:

- eine Behandlung mit Antibiotika,
- viel Zucker, Weißmehl und stark verarbeitete Lebensmittel,
- wenig Gemüse und Ballaststoffe,
- Stress und Schlafmangel.

Die gute Nachricht: Mit deiner Ernährung kannst du jeden Tag etwas für deine Darmflora tun.

Die Idee hinter der Candida-Ernährung

Die Candida-Ernährung setzt genau hier an. Der Gedanke dahinter: Hefepilze lieben Zucker und schnell verfügbare Kohlenhydrate. Lässt du diese für einige Wochen weg und isst stattdessen viel Gemüse, Ballaststoffe und gute Fette, gibst du den Hefepilzen weniger Futter — und den nützlichen Darmbakterien mehr.

Viele Menschen, die diese Ernährung ausprobieren, berichten, dass sie sich leichter fühlen, weniger Heißhunger auf Süßes haben und ihr Bauch zur Ruhe kommt. Das ist auch meine Beobachtung aus der Praxis.

> **Gut zu wissen:** Diese Erfahrungen beruhen auf Berichten und Beobachtungen. Wissenschaftlich erwiesen ist die Wirkung der Candida-Ernährung nicht. Echte Pilzinfektionen gehören in ärztliche Hände und werden mit Medikamenten behandelt — die Ernährung kann eine solche Behandlung begleiten.

Was dir diese Ernährung sicher Gutes tut

Ganz unabhängig von den Hefepilzen steckt in dieser Ernährung vieles, was Fachleute jedem empfehlen:

- **Weniger Zucker:** Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, möglichst nicht mehr als 25 Gramm freien Zucker am Tag zu essen [4][5]. Mit diesem Ratgeber bleibst du ganz leicht darunter.

- **Mehr Ballaststoffe:** Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn sind Futter für die guten Darmbakterien. Wer genug Ballaststoffe isst, senkt sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Darmkrebs deutlich [6][7].
- **Fermentierte Lebensmittel:** Naturjoghurt, Kefir und frisches Sauerkraut bringen mehr Vielfalt in die Darmflora [3].
- **Kein Alkohol:** Eine Pause tut Leber, Schlaf und Wohlbefinden gut [8].

> **Kurz gesagt:** Vier bis sechs Wochen lang isst du bewusst zuckerarm, frisch und vollwertig. Du gibst deiner Darmflora Zeit, sich neu zu sortieren — und schenkst dir selbst eine Pause von Zucker, Weißmehl und Fertigprodukten. Die Rezepte in diesem Ratgeber machen es dir dabei leicht.

KAPITEL 2

Was du meidest — und warum

Für die Zeit der Ernährungsumstellung lässt du einige Lebensmittel weg. Bei anderen kommt es nur darauf an, bewusst zu wählen. Hier siehst du beides auf einen Blick.

Das lässt du weg

Zucker in jeder Form	Haushaltszucker, brauner Zucker, Honig, Ahorn-, Agaven-, Reis- und Dattelsirup, Kokosblütenzucker, Malz, Süßigkeiten, Marmelade, Schokolade, Kuchen
Weißmehl	Weißbrot, Brötchen, helle Nudeln, Couscous, Gebäck, Paniermehl — alles aus Auszugsmehl
Hefe	Hefebrot und Hefegebäck, Hefeextrakt, Brühwürfel oder Brühpulver mit Hefe
Alkohol und Süßgetränke	Bier, Wein, Spirituosen (auch zum Kochen), Säfte, Limonaden, Eistee
Süßes Obst und Trockenobst	Bananen, Weintrauben, Mango, Ananas, Kirschen, Birnen, süße Äpfel, Melone, Datteln, Rosinen, Feigen, Cranberries
Weitere	Schimmelkäse wie Brie, Camembert und Blauschimmel, Speisepilze, Erdnüsse, Pistazien, Balsamico, Weinessig, Ketchup, Sojasauce, Fertigsaucen und Fertiggerichte, Mais

Das wählst du bewusst

Milchprodukte — in Maßen	Milch, Naturjoghurt, Quark, Käse: in Maßen erlaubt. Wähle ungesüßte Produkte und lass Fruchtjoghurt, gesüßte Desserts und Milchmischgetränke weg.
Wurst, Schinken und Räucherfisch	Kein Verbot — aber ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich: Oft steckt Zucker (auch als Dextrose oder Glukosesirup) darin. Nimm die Variante ohne Zucker und mit möglichst wenigen Zutaten.

> **Faustregel für den Einkauf:** Je weniger ein Lebensmittel verarbeitet ist und je kürzer seine Zutatenliste, desto besser passt es in diese Zeit.

Warum diese Lebensmittel?

Die folgenden Begründungen stammen aus Erfahrungsberichten und Beobachtungen aus der Praxis. *Wissenschaftlich erwiesen sind sie nicht.*

Zucker und Weißmehl	Hefepilze ernähren sich von Zucker und schnell verfügbaren Kohlenhydraten. Wer sie weglässt, gibt ihnen weniger Futter.
Hefe	Hefe aus Brot und Hefeextrakt ist selbst ein Pilz und soll das Wachstum von Hefepilzen zusätzlich anregen.
Alkohol	Alkohol enthält Zucker, oft auch Hefe, und belastet den Körper zusätzlich.
Süßes Obst	Süße Früchte und Trockenobst enthalten viel Fruchtzucker. Zuckerarme Beeren und ein säuerlicher Apfel bleiben erlaubt.
Schimmelkäse, Pilze, Erdnüsse	Sie können Schimmel- und Pilzbestandteile enthalten und sollen den Körper zusätzlich belasten.
Fertigprodukte und Saucen	Sie enthalten oft versteckten Zucker, Hefeextrakt und viele Zusatzstoffe.

Wie lange?

Dieser Ratgeber begleitet dich durch **vier bis sechs Wochen**. Die 90 Rezeptideen reichen dafür gut aus — und du darfst Lieblingsgerichte so oft kochen, wie du magst.

Danach nimmst du Lebensmittel nach und nach wieder auf und merkst, was dir guttut. Viele behalten einen Teil der neuen Gewohnheiten bei. Wie das für dich am besten aussieht, besprechen wir gern persönlich.

> **Wichtig:** Achte auf Abwechslung und iss dich satt, damit dir keine Nährstoffe fehlen — etwa Eiweiß, Calcium, Jod, Eisen oder B-Vitamine [9]. Wenn du ungewollt abnimmst, dich schlecht fühlst oder das Essen dir mehr Sorgen als Freude macht, sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt [10].

KAPITEL 3

Was du essen kannst

Die gute Nachricht zuerst: Die Liste der Lebensmittel, die du essen kannst, ist lang. Die Basis jeder Mahlzeit sind Gemüse, ein Eiweißbaustein und gute Fette. Getreide und stärkehaltiges Gemüse gibt es in Maßen dazu.

Die Teller-Regel

Eine einfache Faustregel für jede Hauptmahlzeit:

- **Die Hälfte des Tellers:** stärkearmes Gemüse oder Salat
- **Ein Viertel:** Eiweiß — Fisch, Geflügel, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu oder Tempeh
- **Ein Viertel:** eine kleine Portion Getreide, Pseudogetreide oder stärkehaltiges Gemüse
- **Dazu:** ein bis zwei Esslöffel gutes Öl, Nüsse oder Avocado

Gemüse — reichlich

Stärkearm, so viel du magst	Blattsalate, Spinat, Mangold, Grünkohl, Rucola, Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Weiß-, Rot-, Spitz- und Chinakohl, Pak Choi, Zucchini, Aubergine, Paprika, Gurke, Fenchel, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, grüne Bohnen, Zuckerschoten, Radieschen, Rettich, Kohlrabi, Artischocken, Oliven, Tomaten in Maßen
In Maßen (bis ca. 150 g pro Mahlzeit)	Kürbis, Karotten, Rote Bete, Pastinaken, Petersilienwurzel, Süßkartoffeln, Kartoffeln

Obst — wenig, aber gut gewählt

Bis 1–2 kleine Portionen am Tag	Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, säuerlicher grüner Apfel, Grapefruit
Zum Würzen und frei	Zitrone, Limette, Avocado, ungesüßte Kokosraspel

Getreide und Pseudogetreide

Eine kleine Portion pro Mahlzeit (50–60 g roh)	Quinoa, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Naturreis, Wildreis, Vollkorn-Haferflocken (100 % Vollkorn)
Mehle zum Backen	100 % Vollkornmehl (zum Beispiel Dinkel-, Roggen- oder Weizenvollkorn), Buchweizen-, Mandel-, Kokos-, Kichererbsen- und Hirsemehl, gemahlene Vollkorn-Haferflocken — mit Backpulver oder Natron statt Hefe

Eiweiß

Tierisch	Eier, frischer Fisch (Lachs, Forelle, Makrele, Kabeljau, Seelachs, Dorade, Garnelen), Geflügel, Rind, Lamm und Kalb — am besten frisch und wenig verarbeitet
Wurst, Schinken, Räucherfisch	ab und zu, wenn die Zutatenliste keinen Zucker enthält
Pflanzlich	Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen, Edamame (in Maßen), Tofu, Tempeh
Milchprodukte in Maßen	Milch, Naturjoghurt, griechischer Joghurt natur, Kefir, Quark, Skyr natur, Hüttenkäse, Ricotta, Feta, Mozzarella, Ziegenfrischkäse und andere Käse (außer Schimmelkäse) — alles ungesüßt
Als Alternative zur Milch	ungesüßter Mandel- oder Kokosdrink

Nüsse, Saaten und Fette

Nüsse und Saaten	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Macadamia, Paranüsse, wenig Cashews, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Lein-, Chia-, Hanfsamen, Sesam, Mandelmus, Tahin
Öle und Fette	natives Olivenöl, Kokosöl, Leinöl, Walnussöl, Butter, Ghee

Würzen, süßen, trinken

Würzen	alle frischen und getrockneten Kräuter und Gewürze, Ingwer, Kurkuma, Zimt, Knoblauch, Chili, Senf ohne Zucker, Zitronensaft, naturtrüber Apfelessig
Fermentiert	frisches Sauerkraut, Kefir, Naturjoghurt
Süßen — nur wenn nötig	wenig Stevia oder Erythrit
Trinken	Wasser, Mineralwasser, Kräutertee, Ingwertee; Kaffee und schwarzer Tee höchstens eine Tasse am Tag, ungesüßt — gern mit Milch

Dein Grundvorrat

Mit diesen Dingen im Schrank kochst du die meisten Rezepte aus diesem Ratgeber:

- Olivenöl, Kokosöl, naturtrüber Apfelessig, Senf ohne Zucker
- Quinoa, Hirse, Buchweizen, Vollkorn-Haferflocken, Naturreis
- rote Linsen, Kichererbsen (getrocknet oder im Glas ohne Zusätze)
- Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Chia- und Leinsamen, Tahin
- Buchweizenmehl, 100 % Vollkornmehl, Mandelmehl, Backpulver, Flohsamenschalen
- ungesüßter Mandeldrink, ungesüßte Kokosmilch
- Gewürze: Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika, Zimt, Oregano, Currypulver ohne Zucker
- Grundrezepte auf Vorrat: Buchweizenbrot, Mozzarella-Waffeln, Gemüsebrühe ohne Hefe

KAPITEL 4

So nutzt du die Rezepte

Einfach aussuchen

Die Rezepte sind nach Mahlzeiten sortiert: **30 Frühstücke, 30 Mittagessen und 30 Abendessen**. Einen festen Tagesplan gibt es nicht — du suchst dir aus, worauf du Lust hast, was im Kühlschrank ist und wie viel Zeit du hast. Ein Lieblingsgericht darfst du so oft kochen, wie du magst.

Jede Rezeptseite zeigt zwei Varianten:

- **A · Normal** — mit Fisch, Geflügel oder Fleisch, wo es passt
- **B · Vegetarisch** — ohne Fleisch und Fisch, mit Eiern, Hülsenfrüchten oder Milchprodukten

Alle Mengen gelten für **eine Person**. Kochst du für die Familie, nimmst du einfach mehr.

Schnell im Alltag

Die Rezepte sind für Menschen mit Arbeit und Familie gedacht: höchstens 30 Minuten, die meisten Frühstücke in 10 Minuten.

- Koche Reis, Quinoa oder Hirse gleich für zwei Tage.
- Was abends übrig bleibt, ist am nächsten Tag ein gutes Mittagessen.
- Tiefkühlgemüse, Kichererbsen und Bohnen aus dem Glas (ohne Zusätze) sparen Zeit und sind völlig in Ordnung.
- Wasche und schneide Gemüse für zwei Tage im Voraus.

Würzen nach deinem Geschmack

Bei den Rezepten stehen keine genauen Gewürzmengen, sondern ein **Würzvorschlag**. Probiere, schmecke ab und würze so, wie es dir schmeckt. Salz und Pfeffer gehören ohnehin dazu.

Diese Gewürze passen zu fast allem und reichen für die meisten Rezepte:

- **Kräuter:** Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano — frisch oder getrocknet
- **Würzig:** Paprika edelsüß, geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel, Curry ohne Zucker, Kurkuma, Chili
- **Frisch:** Knoblauch, Ingwer, Zitrone, Limette, Senf ohne Zucker
- **Für Süßes:** Zimt, Vanille (gemahlen, ohne Zucker)

Hunger zwischendurch?

Gute Zwischenmahlzeiten sind eine Handvoll Nüsse, Gemüsesticks mit Hummus, ein Naturjoghurt mit ein paar Beeren oder ein hart gekochtes Ei.

Grundrezept: Buchweizenbrot ohne Hefe

10 Minuten Arbeit, dann backt das Brot von allein. Für eine Kastenform, etwa 12 Scheiben.

- 250 g Buchweizenmehl
- 50 g gemahlene Leinsamen
- 50 g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
- 2 TL Backpulver, 1 TL Salz
- 2 EL naturtrüber Apfelessig, 2 EL Olivenöl
- 350 ml lauwarmes Wasser

1. Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
3. In die Form füllen und etwa 60 Minuten backen, bis das Brot beim Klopfen hohl klingt.
4. Auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Hält gekühlt 4 Tage, eingefroren 3 Monate.

Grundrezept: Mozzarella-Waffeln

Bei Kindern sehr beliebt — und ein schneller Ersatz für Brot. Für 1 Person, je nach Waffeleisen 1 bis 2 Waffeln.

- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 1 Ei
- 1 TL Flohsamenschalen (ganz, nicht gemahlen)
- Gewürze nach Geschmack, zum Beispiel Salz, Pfeffer, Oregano oder Paprika

1. Mozzarella abtropfen lassen und mit Ei, Flohsamenschalen und Gewürzen im Mixer zu einem Teig pürieren.
2. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Den Teig hineingeben und in 4 bis 5 Minuten goldbraun backen.
3. Nach Belieben belegen — zum Beispiel mit Frischkäse und Gurke, Tomate und Basilikum oder Avocado und Ei.

Grundrezept: Gemüsebrühe ohne Hefe

Wenn es schnell gehen muss, nimm eine fertige Gemüsebrühe — achte darauf, dass weder Hefe(extrakt) noch Zucker auf der Zutatenliste stehen. Selbst gemacht geht es so:

- 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Stück Knollensellerie, 1 Stange Lauch
- etwas Petersilie, 2 Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Salz
- 2 Liter Wasser

1. Gemüse grob schneiden, mit allen Zutaten aufkochen.
2. 45 Minuten leise köcheln lassen, abseihen und salzen.
3. Portionsweise einfrieren — so hast du immer Brühe auf Vorrat.

Grundrezept: Zitronen-Kräuter-Dressing

- 6 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf ohne Zucker
- etwas gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer

1. Alles in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.
2. Hält gekühlt 5 Tage.

REZEPTE

Frühstück

30 Ideen, jede als Variante A (normal) und B (vegetarisch). Such dir aus, worauf du Lust hast.

Nr.	A · Normal	B · Vegetarisch	Seite
1	Shakshuka mit Feta	Zitronen-Overnight-Oats mit Heidelbeeren	14
2	Spinat-Feta-Omelett	Kokos-Chiapudding mit Himbeeren	15
3	Rührei mit Lachs und Dill	Joghurt-Bowl mit Erdbeeren und Walnüssen	16
4	Zucchini-Frittata mit Minze und Ziegenkäse	Zimt-Porridge mit grünem Apfel	17
5	Pochierte Eier auf Kräuterjoghurt	Kefir-Chia-Bowl mit Brombeeren	18
6	Süßkartoffel-Tortilla	Buchweizen-Porridge mit Erdbeeren und Haselnüssen	19
7	Revuelto mit grünem Spargel und Garnelen	Ricotta-Beeren-Bowl mit gerösteten Mandeln	20
8	Ofen-Avocado mit Ei und Tomatensalsa	Hirse-Porridge mit Himbeeren und Kokos	21
9	Gemüse-Eiermuffins mit Oliven und Feta	Zitronen-Skyr mit Johannisbeeren	22
10	Gebackener Hafer mit Brombeeren	Tofu-Rührei mit Paprika und Spinat	23
11	Quinoa-Frühstück mit Ei und Haselnüssen	Beeren-Smoothie mit Mandelmus	24
12	Japanisches Frühstück mit Lachs und Reis	Hüttenkäse-Bowl mit Radieschen und Kräutern	25
13	Sesam-Avocado-Ei auf Buchweizenbrot	Warme Beeren mit Nuss-Streuseln	26
14	Buchweizen-Congee mit Ei und Ingwer	Buchweizenbrot mit Chia-Himbeer-Aufstrich	27
15	Buchweizenwaffeln mit Kräuter-Hüttenkäse	Grüner Smoothie mit Avocado und Spinat	28
16	Kräuteromelett mit Tomate und Mozzarella	Buchweizenbrot mit Rote-Bete-Aufstrich	29
17	Eiersalat-Schnitte mit Kresse	Bircher-Müsli mit grünem Apfel	30
18	Buchweizen-Pancakes mit Brombeeren und Skyr	Quinoa-Upma mit Erbsen und Senfsaat	31
19	Kichererbsen-Pfannkuchen mit Tomaten und Rucola	Apfelringe mit Mandelmus und Nüssen	32
20	Spiegeleier mit schwarzen Bohnen und Avocado	Nuss-Saaten-Müsli mit Mandeldrink	33
21	Hähnchen-Salatwraps mit Avocado	Buchweizenbrot mit Linsen-Kräuter-Aufstrich	34
22	Garnelen-Avocado-Salat mit Ei	Heidelbeer-Muffins aus Mandelmehl	35
23	Spiegelei im Paprikaring	Zimt-Reisbrei mit Heidelbeeren	36
24	Weiche Eier mit Spargel-Soldaten	Kichererbsen-Spinat-Pfanne mit Joghurt	37
25	Pak-Choi-Eierpfanne mit Sesam	Frühstückskekse mit Vollkorn-Haferflocken und Nüssen	38
26	Minutensteak mit Spiegelei und Tomaten	Ofen-Feta mit Tomaten und Oliven	39
27	Gebratene Forelle mit Gurken-Dill-Salat	Hummus-Teller mit Gemüse und Buchweizenbrot	40
28	Rinderhack-Pfanne mit Paprika und Spinat	Waldorfsalat mit Joghurt und Walnüssen	41
29	Karotten-Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip	Erdbeer-Spinat-Salat mit Feta und Walnüssen	42
30	Süßkartoffel-Toast mit Ricotta und Himbeeren	Mandel-Tassenbrot mit Ziegenfrischkäse und Gurke	43

Frühstück 1



A · NORMAL

Shakshuka mit Feta

Eier in würziger Tomaten-Paprika-Sauce – herzhaft und lange sättigend.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 rote Paprika (120 g)
- ½ Zwiebel (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g stückige Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 2 Eier
- 30 g Feta
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Paprikapulver, etwas Chili, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Paprika und Zwiebel klein schneiden, Knoblauch hacken. Alles im Öl in einer kleinen Pfanne 4 Min. braten.
2. Tomaten und Gewürze dazugeben und 3 Min. köcheln lassen.
3. Zwei Mulden in die Sauce drücken, die Eier hineingeben und mit Deckel 5–6 Min. stocken lassen.
4. Feta darüberbröseln und mit Petersilie bestreuen.



B · VEGETARISCH

Zitronen-Overnight-Oats mit Heidelbeeren

Cremige Vollkorn-Haferflocken mit Zitronenaroma, die über Nacht im Kühlschrank quellen.

⏱ 5 Min. + über Nacht · für 1 Person

ZUTATEN

- 45 g zarte Vollkorn-Haferflocken
- 1 EL Chiasamen (10 g)
- 120 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 80 g Naturjoghurt
- ½ Bio-Zitrone
- 80 g Heidelbeeren
- 10 g Mandelblättchen

Würzvorschlag: Zimt, nach Wunsch etwas Stevia — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Vollkorn-Haferflocken, Chiasamen, Mandeldrink, Joghurt, abgeriebene Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft und Zimt in einem Glas verrühren.
2. Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Morgens durchrühren und mit Heidelbeeren und Mandelblättchen bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 2



A · NORMAL

Spinat-Feta-Omelett

Ein schnelles Omelett mit Spinat und Feta – fertig in 10 Minuten.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Eier
- 80 g Babyspinat
- 1 Frühlingszwiebel
- 30 g Feta
- etwas Dill
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Muskat, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und im Öl 1 Min. braten, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.
2. Eier verquirlen, würzen und darübergießen. Bei mittlerer Hitze 3 Min. stocken lassen.
3. Feta und Dill auf eine Hälfte streuen, das Omelett zusammenklappen und mit Brot essen.



B · VEGETARISCH

Kokos-Chiapudding mit Himbeeren

Chiapudding mit Kokos, einer Schicht Joghurt und frischen Himbeeren – am Vorabend in 5 Minuten gemacht.

⏱ 5 Min. + über Nacht · für 1 Person

ZUTATEN

- 25 g Chiasamen
- 200 ml Kokosdrink (ungesüßt)
- 80 g griechischer Joghurt (natur)
- 80 g Himbeeren
- 1 EL Kokosraspeln (ungesüßt)
- 1 TL Mandelmus

Würzvorschlag: Vanille, nach Wunsch etwas Stevia — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Chiasamen mit Kokosdrink und Vanille verrühren und nach 5 Min. noch einmal umrühren.
2. Abgedeckt über Nacht (mindestens 4 Std.) in den Kühlschrank stellen.
3. Joghurt daraufgeben und mit Himbeeren, Kokosraspeln und Mandelmus toppen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 3



A · NORMAL

Rührei mit Lachs und Dill

Cremiges Rührei mit frischem Lachs und Dill – viel Eiweiß für einen guten Start.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 80 g frisches Lachsfilet (ohne Haut)
- 2 Eier
- 1 EL Naturjoghurt
- 1 Frühlingszwiebel
- etwas Dill
- 100 g Salatgurke
- 1 TL Butter

Würzvorschlag: Etwas abgeriebene Zitronenschale, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Lachs in kleine Würfel, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Eier mit Joghurt verquirlen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Lachs und Frühlingszwiebel 2 Min. braten.
3. Eier dazugießen und bei mittlerer Hitze unter sanftem Rühren stocken lassen.
4. Mit Dill bestreuen und mit Gurkenscheiben essen.



B · VEGETARISCH

Joghurt-Bowl mit Erdbeeren und Walnüssen

Griechischer Joghurt mit frischen Erdbeeren, Walnüssen und Leinsamen – in 5 Minuten fertig.

⏱ 5 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g griechischer Joghurt (natur)
- 100 g Erdbeeren
- 20 g Walnusskerne
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- etwas Minze

Würzvorschlag: Zimt, nach Wunsch etwas Stevia — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren vierteln, Walnüsse grob hacken.
2. Joghurt mit Zimt glatt rühren und in eine Schale geben.
3. Mit Erdbeeren, Walnüssen, Leinsamen und Minze bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Zucchini-Frittata mit Minze und Ziegenkäse

Ein kleiner Eierkuchen aus der Pfanne mit Zucchini, frischer Minze und mildem Ziegenkäse.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 kleine Zucchini (150 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Eier
- 40 g Ziegenfrischkäse
- etwas Minze
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Etwas Chili, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zucchini grob raspeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Beides im Öl in einer kleinen Pfanne 3 Min. braten.
2. Eier verquirlen, würzen und darübergießen. Ziegenkäse in Flöckchen daraufsetzen.
3. Mit Deckel bei kleiner Hitze 6–7 Min. stocken lassen.
4. Mit Minze und Kürbiskernen bestreuen.



B · VEGETARISCH

Zimt-Porridge mit grünem Apfel

Warmer Haferbrei mit Zimt, frischem Apfel und Mandeln.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Vollkorn-Haferflocken
- 200 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 80 g grüner, säuerlicher Apfel
- 15 g Mandeln
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Chiasamen

Würzvorschlag: Zimt, 1 Prise Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Vollkorn-Haferflocken mit Mandeldrink, Zimt und 1 Prise Salz aufkochen und 3–4 Min. unter Rühren köcheln.
2. Apfel klein würfeln, Mandeln grob hacken.
3. Porridge in eine Schale füllen und mit Apfel, Mandeln, Mandelmus und Chiasamen toppen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 5



A · NORMAL

Pochierte Eier auf Kräuterjoghurt

Weiche Eier auf kühlem Knoblauch-Kräuterjoghurt mit warmer Paprikabutter.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 sehr frische Eier
- 1 EL naturtrüber Apfelessig (fürs Kochwasser)
- 120 g griechischer Joghurt (natur)
- ½ Knoblauchzehe
- etwas Dill und Petersilie
- 50 g Babyspinat
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Butter

Würzvorschlag: Paprikapulver (in der warmen Butter), Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Joghurt mit gepresstem Knoblauch, gehackten Kräutern und etwas Salz verrühren und auf einen Teller streichen, Spinat danebenlegen.
2. Wasser mit Essig in einem kleinen Topf leise köcheln lassen. Eier einzeln in eine Tasse schlagen, ins Wasser gleiten lassen und 3–4 Min. garen.
3. Eier mit einem Schaumlöffel herausheben und auf den Joghurt setzen.
4. Butter schmelzen, Paprikapulver einrühren und darüberträufeln. Mit Brot essen.



B · VEGETARISCH

Kefir-Chia-Bowl mit Brombeeren

Kefir mit Chiasamen und Vollkorn-Haferflocken, getoppt mit Brombeeren und Kürbiskernen.

⏱ 5 Min. + 20 Min. Quellzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 200 ml Kefir (natur)
- 2 EL Chiasamen (20 g)
- 15 g Vollkorn-Haferflocken
- 80 g Brombeeren
- 15 g Kürbiskerne
- 1 TL Kokosraspeln (ungesüßt)

Würzvorschlag: Zimt — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Kefir, Chiasamen, Vollkorn-Haferflocken und Zimt verrühren.
2. 20 Min. quellen lassen und einmal umrühren (oder abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen).
3. Mit Brombeeren, Kürbiskernen und Kokosraspeln toppen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 6



A · NORMAL

Süßkartoffel-Tortilla

Spanischer Eierkuchen mit geraspelter Süßkartoffel – schneller als das Original.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 120 g Süßkartoffel
- ½ Zwiebel (40 g)
- 2 Eier
- etwas Petersilie
- 30 g Rucola
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel schälen und grob raspeln, Zwiebel fein schneiden.
2. Beides im Öl in einer kleinen Pfanne mit Deckel 5 Min. weich braten.
3. Eier verquirlen, würzen, darübergießen und mit Deckel bei kleiner Hitze 5–6 Min. stocken lassen.
4. Mit Petersilie bestreuen und mit Rucola essen.



B · VEGETARISCH

Buchweizen-Porridge mit Erdbeeren und Haselnüssen

Cremiger Brei aus Buchweizenflocken mit Erdbeeren, Skyr und Haselnüssen.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 45 g Buchweizenflocken
- 200 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 50 g Skyr (natur)
- 80 g Erdbeeren
- 15 g Haselnüsse

Würzvorschlag: Zimt, Vanille, 1 Prise Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Buchweizenflocken mit Mandeldrink und Gewürzen aufkochen und 3–4 Min. unter Rühren köcheln, Leinsamen unterrühren.
2. Erdbeeren in Scheiben schneiden, Haselnüsse grob hacken.
3. Porridge in eine Schale füllen und mit Skyr, Erdbeeren und Haselnüssen anrichten.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 7



A · NORMAL

Revuelto mit grünem Spargel und Garnelen

Spanisches Rührei mit Garnelen und grünem Spargel – fein und trotzdem schnell.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 100 g grüner Spargel
- 80 g Garnelen (roh, geschält)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- etwas Petersilie
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden, Knoblauch hacken.
2. Spargel im Öl 3 Min. braten, Garnelen und Knoblauch dazugeben und 2 Min. mitbraten.
3. Verquirlte Eier dazugießen und unter sanftem Rühren cremig stocken lassen.
4. Mit Petersilie bestreuen und mit Brot essen.



B · VEGETARISCH

Ricotta-Beeren-Bowl mit gerösteten Mandeln

Lockere Ricotta-Creme mit Zitronenaroma, Heidelbeeren und gerösteten Mandeln.

⏱ 5 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 120 g Ricotta
- 50 g Naturjoghurt
- ½ Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- 80 g Heidelbeeren
- 15 g Mandeln
- 1 EL geschrotete Leinsamen

Würzvorschlag: Zimt, Vanille — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett 2 Min. rösten.
2. Ricotta mit Joghurt, Zitronenschale und Vanille cremig rühren.
3. In eine Schale geben und mit Heidelbeeren, Mandeln, Leinsamen und Zimt bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 8



A · NORMAL

Ofen-Avocado mit Ei und Tomatensalsa

Avocadohälften mit gebackenem Ei und frischer Tomatensalsa – 5 Minuten Arbeit, den Rest macht der Ofen.

⏱ 5 Min. + 15 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 kleine Avocado
- 2 kleine Eier (Größe S)
- 80 g Tomaten
- 15 g rote Zwiebel
- ½ Limette
- etwas Petersilie oder Koriander

Würzvorschlag: Etwas Chili, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Avocado halbieren, Kern entfernen und die Mulde mit einem Löffel etwas größer machen.
2. Avocadohälften in eine kleine Form setzen, je ein Ei hineingeben und 12–15 Min. backen.
3. Inzwischen Tomaten und Zwiebel fein würfeln und mit Limettensaft, Kräutern und Salz mischen.
4. Salsa auf die Avocados geben.



B · VEGETARISCH

Hirse-Porridge mit Himbeeren und Kokos

Schneller Hirsebrei mit Kokosdrink, Himbeeren und gerösteten Kokoschips.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 45 g Hirseflocken
- 200 ml Kokosdrink (ungesüßt)
- 60 g Skyr (natur)
- 80 g Himbeeren
- 1 EL Kokoschips (ungesüßt)
- 1 TL Mandelmus

Würzvorschlag: Zimt, 1 Prise Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Hirseflocken mit Kokosdrink, Zimt und Salz aufkochen und 3–4 Min. unter Rühren köcheln.
2. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett kurz hellbraun rösten.
3. Porridge in eine Schale füllen, Skyr daraufgeben und mit Himbeeren, Kokoschips und Mandelmus toppen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 9



A · NORMAL

Gemüse-Eiermuffins mit Oliven und Feta

Kleine Eiermuffins mit Gemüse – ideal zum Vorbereiten für mehrere Tage.

⏱ 10 Min. + 20 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Eier
- 50 g rote Paprika
- 30 g Babyspinat
- 1 Frühlingszwiebel
- 15 g schwarze Oliven
- 30 g Feta
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Olivenöl (für die Form)

Würzvorschlag: Oregano, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 °C vorheizen und 3 Mulden einer Muffinform einfetten.
2. Paprika, Spinat, Frühlingszwiebel und Oliven klein schneiden, in die Mulden verteilen und Feta darüberbröseln.
3. Eier verquirlen, würzen, darübergießen und 18–20 Min. backen.
4. Mit Brot essen. Tipp: Gleich die doppelte Menge backen – die Muffins halten 3 Tage im Kühlschrank.



B · VEGETARISCH

Zitronen-Skyr mit Johannisbeeren

Frischer Zitronen-Skyr mit säuerlichen Johannisbeeren und Hafer-Nuss-Crunch.

⏱ 5 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Skyr (natur)
- 2 EL Mandeldrink (ungesüßt)
- ½ Bio-Zitrone
- 80 g Johannisbeeren
- 1 EL Hanfsamen
- 15 g Haselnüsse
- 20 g Vollkorn-Haferflocken

Würzvorschlag: Nach Wunsch etwas Stevia — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Haselnüsse hacken und mit den Vollkorn-Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett 3 Min. rösten.
2. Skyr mit Mandeldrink, abgeriebener Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft cremig rühren.
3. Mit Johannisbeeren, Hanfsamen und der Hafer-Nuss-Mischung bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 10



A · NORMAL

Gebackener Hafer mit Brombeeren

Warmer Haferauflauf mit saftigen Brombeeren – kurz verrühren, dann backt er von allein.

⏱ 5 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 45 g Vollkorn-Haferflocken
- 1 Ei
- 100 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- ½ TL Backpulver
- 80 g Brombeeren
- 10 g Walnusskerne
- 1 TL Kokosöl (für die Form)

Würzvorschlag: Zimt, Vanille, 1 Prise Salz, nach Wunsch 1–2 TL Erythrit — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 °C vorheizen und eine kleine Ofenform mit Kokosöl einfetten.
2. Vollkorn-Haferflocken, Ei, Mandeldrink, Backpulver und Gewürze verrühren, die Hälfte der Brombeeren unterheben und in die Form füllen.
3. Restliche Brombeeren und gehackte Walnüsse daraufstreuen und 22–25 Min. goldbraun backen.



B · VEGETARISCH

Tofu-Rührei mit Paprika und Spinat

Pflanzliches Rührei aus Tofu – mit Kurkuma schön gelb und genauso schnell gemacht.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Naturtofu
- ½ rote Paprika (60 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Babyspinat
- etwas Schnittlauch
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Paprika würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und beides im Öl 2 Min. braten.
2. Tofu mit den Fingern hineinbröseln, würzen und 3 Min. mitbraten.
3. Spinat unterrühren, bis er zusammenfällt. Mit Schnittlauch bestreuen und mit Brot essen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 11



A · NORMAL

Quinoa-Frühstück mit Ei und Haselnüssen

Herzhafte Quinoa-Schale mit Ei, Avocado und gerösteten Haselnüssen.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 125 g vorgegarte Quinoa (ohne Zusätze)
- 1 Ei
- ½ Avocado
- 80 g kleine Tomaten
- 30 g Rucola
- 15 g Haselnüsse
- 1 TL Sesam

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ei in 7 Min. wachsweich kochen, abschrecken und pellen.
2. Inzwischen Haselnüsse hacken und mit dem Sesam in einer Pfanne ohne Fett 2 Min. rösten. Quinoa kurz mit erwärmen.
3. Quinoa, Rucola, halbierte Tomaten und Avocadoscheiben in eine Schale geben und würzen.
4. Ei halbieren, daraufsetzen und mit der Nuss-Sesam-Mischung bestreuen.



B · VEGETARISCH

Beeren-Smoothie mit Mandelmus

Cremiger Beeren-Smoothie zum Mitnehmen – in 5 Minuten gemixt.

⏱ 5 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 200 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 100 g TK-Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)
- 100 g Naturjoghurt
- 20 g zarte Vollkorn-Haferflocken
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL geschrotete Leinsamen

Würzvorschlag: Zimt, nach Wunsch etwas Stevia — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. 1 Min. fein pürieren und in ein großes Glas füllen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 12



A · NORMAL

Japanisches Frühstück mit Lachs und Reis

Gebratener Lachs mit Reis, Eierstreifen und frischem Gurkensalat – warm und sättigend.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 100 g frisches Lachsfilet
- 120 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 1 Ei
- 100 g Salatgurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Sesam
- 1 TL naturtrüber Apfelessig
- 1 TL Kokosöl

Würzvorschlag: Frisch geriebener Ingwer, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Gurke in dünne Scheiben schneiden und mit Essig, etwas Ingwer und Salz mischen.
2. Lachs im Kokosöl pro Seite 3–4 Min. braten. Daneben das verquirlte Ei als dünnes Omelett braten und in Streifen schneiden.
3. Reis kurz erwärmen.
4. Alles in Schälchen anrichten und mit Frühlingszwiebel und Sesam bestreuen.



B · VEGETARISCH

Hüttenkäse-Bowl mit Radieschen und Kräutern

Herzhafte Hüttenkäse-Schale mit knackigem Gemüse, frischen Kräutern und Sonnenblumenkernen.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 200 g Hüttenkäse
- 100 g Salatgurke
- 4 Radieschen
- 1 Tomate
- 10 g Sonnenblumenkerne
- etwas Minze und Petersilie
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Thymian oder Oregano, etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Gurke, Radieschen und Tomate klein würfeln und mit den gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer mischen.
2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.
3. Hüttenkäse in eine Schale geben, Gemüse daraufgeben, mit Öl beträufeln, mit Thymian und Kernen bestreuen und mit Brot essen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 13



A · NORMAL

Sesam-Avocado-Ei auf Buchweizenbrot

Avocadobrot mit wachsweichen Eiern, Radieschen und geröstetem Sesam.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- ½ Avocado
- ½ Limette
- 2 Eier
- 1 TL Sesam
- 3 Radieschen
- etwas Rucola

Würzvorschlag: Etwas Chili, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Eier in 6–7 Min. wachsweich kochen, abschrecken und pellen.
2. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und aufs Brot streichen.
3. Rucola und Radieschenscheiben darauflegen, Eier halbieren und daraufsetzen.
4. Mit Sesam und etwas Chili bestreuen.



B · VEGETARISCH

Warme Beeren mit Nuss-Streuseln

Warme Beeren auf Joghurt mit knusprigen Hafer-Nuss-Streuseln aus der Pfanne.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 100 g TK-Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren)
- 120 g griechischer Joghurt (natur)
- 20 g Vollkorn-Haferflocken
- 15 g gemahlene Mandeln
- 10 g Walnüsse
- 1 TL Butter

Würzvorschlag: Zimt, Vanille, nach Wunsch etwas Erythrit — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Beeren mit 1 EL Wasser in einem kleinen Topf 4 Min. warm werden lassen.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen, Vollkorn-Haferflocken, Mandeln, gehackte Walnüsse und Zimt darin 3 Min. knusprig rösten.
3. Joghurt in eine Schale geben, warme Beeren daraufgeben und mit den Streuseln bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 14



A · NORMAL

Buchweizen-Congee mit Ei und Ingwer

Wärmender, herzhafter Buchweizenbrei mit Ei, Spinat und Ingwer-Sesam-Butter.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 45 g Buchweizenflocken
- 300 ml Gemüsebrühe ohne Hefe (Grundrezept)
- 2 Eier
- 50 g Babyspinat
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Sesam
- 1 TL Ghee

Würzvorschlag: Frischer Ingwer in feinen Streifen, etwas Chili, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Eier in 6–7 Min. wachsweich kochen, abschrecken und pellen.
2. Inzwischen Buchweizenflocken mit Brühe und etwas Ingwer aufkochen und 3–4 Min. zu einem Brei köcheln, Spinat unterrühren.
3. Ghee kurz erhitzen und den restlichen Ingwer mit dem Sesam 1 Min. darin rösten.
4. Brei in eine Schale geben, halbierte Eier daraufsetzen, mit der Ingwerbutter beträufeln und mit Frühlingszwiebel bestreuen.



B · VEGETARISCH

Buchweizenbrot mit Chia-Himbeer-Aufstrich

Fruchtiger Himbeer-Aufstrich ganz ohne Zucker – die Chiasamen machen ihn streichfest.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Scheiben Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 100 g Himbeeren (frisch oder TK, aufgetaut)
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Mandelmus

Würzvorschlag: Vanille, nach Wunsch etwas Stevia — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, Chiasamen und Vanille unterrühren.
2. 10 Min. quellen lassen, bis ein streichfester Aufstrich entsteht.
3. Brot mit Mandelmus bestreichen und den Himbeer-Aufstrich daraufgeben. Tipp: Der Rest hält 3 Tage im Kühlschrank.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 15



A · NORMAL

Buchweizenwaffeln mit Kräuter-Hüttenkäse

Knusprige Buchweizenwaffeln mit frischem Kräuter-Hüttenkäse und Gurke.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Buchweizenmehl
- 1 Ei
- 80 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- ½ TL Backpulver
- 100 g Hüttenkäse
- etwas Schnittlauch und Petersilie
- 80 g Salatgurke
- 1 TL Butter (plus etwas fürs Waffeleisen)

Würzvorschlag: 1 Prise Salz in den Teig, Salz und Pfeffer in den Hüttenkäse — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Waffeleisen vorheizen. Mehl, Ei, Mandeldrink, Backpulver, geschmolzene Butter und 1 Prise Salz glatt rühren.
2. Waffeleisen fetten und aus dem Teig 2 Waffeln backen (je 3–4 Min.).
3. Hüttenkäse mit den gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Waffeln mit Kräuter-Hüttenkäse und Gurkenscheiben essen.



B · VEGETARISCH

Grüner Smoothie mit Avocado und Spinat

Frischer, sättigender grüner Smoothie mit Avocado, Gurke und einem Hauch Apfel.

⏱ 5 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 200 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 40 g Babyspinat
- ½ Avocado
- 100 g Salatgurke
- ½ grüner, säuerlicher Apfel (60 g)
- 1 EL Hanfsamen
- ½ Limette

Würzvorschlag: Etwas frischer Ingwer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Gurke und Apfel grob schneiden, Avocado auslöffeln.
2. Alles mit Mandeldrink, Spinat, Hanfsamen und Limettensaft im Mixer 1 Min. fein pürieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 16



A · NORMAL

Kräuteromelett mit Tomate und Mozzarella

Grünes Kräuteromelett, gefüllt mit Tomate und zartem Mozzarella.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Eier
- etwas Schnittlauch, Petersilie und Basilikum
- 1 Tomate
- 40 g Mozzarella
- 1 Handvoll Babyspinat oder Rucola
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Butter

Würzvorschlag: Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Eier mit 1 EL Wasser, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verquirlen. Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen, Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. stocken lassen.
3. Eine Hälfte mit Tomate, Mozzarella und Spinat belegen, zuklappen und 1 Min. ziehen lassen. Mit Brot essen.



B · VEGETARISCH

Buchweizenbrot mit Rote-Bete-Aufstrich

Leuchtend pinker Aufstrich aus Roter Bete, Walnüssen und Ziegenfrischkäse.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Scheiben Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 80 g gegarte Rote Bete (vakuumiert, ohne Essig und Zusätze)
- 15 g Walnüsse
- 40 g Ziegenfrischkäse
- 20 g Feldsalat
- etwas Kresse

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete grob würfeln und mit Walnüssen, Ziegenfrischkäse und Gewürzen fein pürieren.
2. Brot dick mit dem Aufstrich bestreichen.
3. Mit Feldsalat und Kresse belegen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 17



A · NORMAL

Eiersalat-Schnitte mit Kresse

Leichter Eiersalat mit Joghurt statt Mayonnaise auf Buchweizenbrot.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Eier
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 TL Senf (ohne Zucker)
- etwas Schnittlauch
- 2 Scheiben Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 4 Radieschen
- etwas Kresse

Würzvorschlag: Paprikapulver, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Eier in 9 Min. hart kochen, abschrecken, pellen und klein hacken.
2. Mit Joghurt, Senf, Schnittlauch und Gewürzen verrühren.
3. Brot mit dem Eiersalat bestreichen, mit Radieschenscheiben und Kresse belegen.



B · VEGETARISCH

Bircher-Müsli mit grünem Apfel

Klassisches Bircher-Müsli mit frisch geraspeltem Apfel und Haselnüssen.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 45 g zarte Vollkorn-Haferflocken
- 100 g Naturjoghurt
- 100 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 80 g grüner, säuerlicher Apfel
- ½ Zitrone
- 15 g Haselnüsse

Würzvorschlag: Zimt — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Vollkorn-Haferflocken, Joghurt, Mandeldrink, Leinsamen und Zimt verrühren und 10 Min. quellen lassen (oder über Nacht in den Kühlschrank stellen).
2. Apfel mit Schale grob raspeln und gleich mit Zitronensaft mischen.
3. Apfel unterheben und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 18



A · NORMAL

Buchweizen-Pancakes mit Brombeeren und Skyr

Kleine, fluffige Pancakes mit cremigem Skyr und frischen Brombeeren.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 40 g Buchweizenmehl
- 1 Ei
- 60 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- ½ TL Backpulver
- 100 g Skyr (natur)
- 80 g Brombeeren
- 1 EL Kokosraspeln (ungesüßt)
- 1 TL Kokosöl

Würzvorschlag: Zimt, 1 Prise Salz, nach Wunsch etwas Stevia — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Ei, Mandeldrink, Backpulver, Zimt und 1 Prise Salz glatt rühren.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und 3–4 kleine Pancakes pro Seite etwa 2 Min. backen.
3. Pancakes mit Skyr, Brombeeren und Kokosraspeln anrichten.



B · VEGETARISCH

Quinoa-Upma mit Erbsen und Senfsaat

Indisch gewürzte Quinoa-Pfanne mit Erbsen, Karotte und Cashews.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 125 g vorgegarte Quinoa (ohne Zusätze)
- ¼ Zwiebel (30 g)
- ½ Karotte (40 g)
- 60 g Erbsen (TK)
- 10 g Cashewkerne
- 80 g Naturjoghurt
- etwas Koriandergrün oder Petersilie
- 1 TL Ghee

Würzvorschlag: Senfsaat, Kurkuma, frischer Ingwer, etwas Chili, Salz und Zitronensaft — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln, Karotte grob raspeln.
2. Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfsaat darin rösten, bis sie springt. Zwiebel, Cashews und Ingwer 2 Min. braten.
3. Karotte, Erbsen und Quinoa mit 2 EL Wasser dazugeben und 4 Min. unter Rühren erhitzen.
4. Mit Zitronensaft abschmecken, mit Koriander bestreuen und mit Joghurt essen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 19



A · NORMAL

Kichererbsen-Pfannkuchen mit Tomaten und Rucola

Herzhafter Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl – ganz ohne Ei.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Kichererbsenmehl
- 100 ml Wasser
- ½ TL Backpulver
- 80 g Hüttenkäse
- 80 g kleine Tomaten
- 20 g Rucola
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Rosmarin, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsenmehl, Backpulver, Rosmarin, ½ TL Salz und Wasser glatt rühren und 5 Min. quellen lassen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und 3–4 Min. backen, wenden und 2–3 Min. weiterbacken.
3. Mit Hüttenkäse bestreichen und mit halbierten Tomaten und Rucola belegen.



B · VEGETARISCH

Apfelringe mit Mandelmus und Nüssen

Knackige Apfelringe mit Mandelmus und Nüssen – dazu ein Schälchen Joghurt.

⏱ 5 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 kleiner grüner, säuerlicher Apfel (100 g)
- 1 EL Mandelmus
- 15 g Walnüsse
- 1 EL Kokosraspeln (ungesüßt)
- 1 TL Chiasamen
- 100 g griechischer Joghurt (natur)

Würzvorschlag: Zimt — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Kerngehäuse ausstechen und den Apfel in 4–5 dicke Ringe schneiden.
2. Ringe mit Mandelmus bestreichen und mit gehackten Walnüssen, Kokosraspeln, Chiasamen und Zimt bestreuen.
3. Mit dem Joghurt essen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 20



A · NORMAL

Spiegeleier mit schwarzen Bohnen und Avocado

Mexikanisch angehauchtes Frühstück mit Bohnen, Tomate, Avocado und Spiegelei.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 100 g schwarze Bohnen (Glas, ohne Zusätze, abgespült)
- 1 Tomate
- 2 Eier
- ½ Avocado
- ½ Limette
- etwas Koriander oder Petersilie
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, etwas Chili, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Bohnen mit gewürfelter Tomate und Kreuzkümmel in einer Pfanne 3 Min. erwärmen und an den Rand schieben.
2. Öl in die freie Stelle geben und die Eier als Spiegeleier braten.
3. Avocado in Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln.
4. Alles auf einem Teller anrichten und mit Kräutern bestreuen.



B · VEGETARISCH

Nuss-Saaten-Müsli mit Mandeldrink

Knuspermüsli aus gerösteten Nüssen und Saaten mit Heidelbeeren – ganz ohne Getreide.

⏱ 5 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 15 g Mandeln
- 15 g Haselnüsse
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Kokoschips (ungesüßt)
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 80 g Heidelbeeren
- 150 ml Mandeldrink (ungesüßt)

Würzvorschlag: Zimt — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Nüsse grob hacken und mit Kürbiskernen und Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett 2 Min. rösten.
2. In eine Schale geben, Leinsamen und Heidelbeeren darauf verteilen und Mandeldrink darübergießen.
3. Tipp: Die Nussmischung gleich in größerer Menge rösten und im Glas aufbewahren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 21



A · NORMAL

Hähnchen-Salatwraps mit Avocado

Knackige Salatblätter, gefüllt mit gebratenem Hähnchen, Avocado und Gemüse.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 4 große Salatblätter (z. B. Romana)
- ½ Avocado
- ½ rote Paprika (60 g)
- 50 g Salatgurke
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Paprikapulver, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen in dünne Streifen schneiden, würzen und im Öl 5–6 Min. rundum braten, bis es durchgegart ist.
2. Paprika und Gurke in Streifen, Avocado in Scheiben schneiden.
3. Salatblätter mit Joghurt bestreichen, mit Hähnchen und Gemüse füllen und einrollen. Tipp: Das Hähnchen kannst du am Vorabend braten.



B · VEGETARISCH

Buchweizenbrot mit Linsen-Kräuter-Aufstrich

Würziger Aufstrich aus roten Linsen und Tahin mit Gurke und Radieschen.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Scheiben Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 30 g rote Linsen
- 1 EL Tahin
- ½ Zitrone
- etwas Petersilie
- 80 g Salatgurke
- 4 Radieschen

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Linsen abspülen und in 100 ml Wasser 10 Min. weich kochen, bis das Wasser aufgesogen ist.
2. Mit Tahin, Zitronensaft und Kreuzkümmel zerdrücken oder pürieren, Petersilie unterrühren.
3. Brot mit dem Aufstrich bestreichen und mit Gurken- und Radieschenscheiben belegen. Tipp: Der Aufstrich hält 3 Tage im Kühlschrank.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 22



A · NORMAL

Garnelen-Avocado-Salat mit Ei

Frischer Frühstückssalat mit gebratenen Garnelen, Avocado und Ei.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 100 g Garnelen (roh, geschält)
- 1 Ei
- ½ Avocado
- 100 g Salatgurke
- 1 Handvoll Feldsalat oder Rucola
- ½ Zitrone
- etwas Dill
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Etwas Knoblauch zu den Garnelen, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ei in 9 Min. hart kochen, abschrecken, pellen und vierteln.
2. Inzwischen Garnelen im Öl 2–3 Min. braten, bis sie rosa sind.
3. Salat, Gurkenscheiben und Avocadowürfel in eine Schale geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen.
4. Garnelen und Ei daraufgeben und mit Dill bestreuen.



B · VEGETARISCH

Heidelbeer-Muffins aus Mandelmehl

Saftige Muffins aus gemahlenen Mandeln mit Heidelbeeren – ohne Zucker und ohne Weizen.

⏱ 10 Min. + 20 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- 50 g Naturjoghurt
- ½ TL Backpulver
- 60 g Heidelbeeren
- 1 TL Kokosöl (für die Form)

Würzvorschlag: Zimt, Vanille, nach Wunsch 1–2 TL Erythrit — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 °C vorheizen und 3 Mulden einer Muffinform einfetten.
2. Mandeln, Ei, Joghurt, Backpulver und Gewürze verrühren, Heidelbeeren unterheben.
3. Teig in die Mulden füllen und 18–20 Min. goldbraun backen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 23



A · NORMAL

Spiegelei im Paprikaring

Spiegeleier, in Paprikaringen gebraten – sieht hübsch aus und geht ganz schnell.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 große rote Paprika
- 2 Eier
- 20 g Feta
- etwas Schnittlauch
- 30 g Rucola
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Paprikapulver, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Aus der Paprika quer 2 dicke Ringe (gut 1 cm) schneiden, den Rest klein würfeln.
2. Ringe und Paprikawürfel im Öl 1 Min. anbraten. In jeden Ring ein Ei schlagen.
3. Mit Deckel 4 Min. braten, bis das Eiweiß fest ist.
4. Mit Feta und Schnittlauch bestreuen und mit Rucola und Brot essen.



B · VEGETARISCH

Zimt-Reisbrei mit Heidelbeeren

Warmer, cremiger Reisbrei mit Zimt – mit vorgegartem Naturreis in 10 Minuten fertig.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 120 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 150 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 1 EL Mandelmus
- 80 g Heidelbeeren
- 10 g Mandelblättchen

Würzvorschlag: Zimt, Vanille, 1 Prise Salz, nach Wunsch etwas Stevia — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Reis mit Mandeldrink und Gewürzen in einem kleinen Topf 5–6 Min. unter Rühren cremig köcheln.
2. Mandelmus unterrühren.
3. In eine Schale füllen und mit Heidelbeeren und Mandelblättchen bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 24



A · NORMAL

Weiche Eier mit Spargel-Soldaten

Wachsweiche Eier zum Dippen mit grünem Spargel und Butterbrot-Streifen.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Eier
- 150 g grüner Spargel (oder Kohlrabi-Stifte)
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- etwas Schnittlauch
- 1 TL Butter

Würzvorschlag: Salz und Pfeffer aufs Ei — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Eier in kochendes Wasser legen und 6 Min. kochen, dann kurz kalt abschrecken.
2. Inzwischen Spargel im selben Wasser oder in einer Pfanne mit wenig Wasser 3–4 Min. bissfest garen. Brot mit Butter bestreichen und in Streifen schneiden.
3. Eier in Eierbecher setzen, köpfen, mit Schnittlauch bestreuen und Spargel und Brotstreifen ins weiche Eigelb tunken.



B · VEGETARISCH

Kichererbsen-Spinat-Pfanne mit Joghurt

Würzige Kichererbsen mit Tomate und Spinat aus der Pfanne, dazu kühler Joghurt.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Kichererbsen (Glas, ohne Zusätze, abgespült)
- ½ Zwiebel (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 80 g Babyspinat
- 100 g griechischer Joghurt (natur)
- etwas Petersilie
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Paprikapulver, etwas Chili, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch hacken, Tomate würfeln.
2. Zwiebel im Öl 2 Min. braten, Kichererbsen, Knoblauch, Tomate und Gewürze dazugeben und 3 Min. mitbraten.
3. Spinat unterrühren, bis er zusammenfällt.
4. Mit einem Klecks Joghurt und Petersilie essen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Pak-Choi-Eierpfanne mit Sesam

Asiatische Eierpfanne mit Pak Choi, Edamame und Cashews.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 Pak Choi (150 g)
- 50 g Edamame (TK, geschält)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 1 Frühlingszwiebel
- 10 g Cashewkerne
- 1 TL Sesam
- 1 TL Kokosöl

Würzvorschlag: Frischer Ingwer, etwas Chili, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Pak Choi in Streifen, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch hacken.
2. Pak Choi, Edamame und Knoblauch im Öl 3 Min. braten.
3. Verquirlte Eier dazugießen und unter Rühren stocken lassen.
4. Mit Frühlingszwiebel, Cashews und Sesam bestreuen.



B · VEGETARISCH

Frühstückskekse mit Vollkorn-Haferflocken und Nüssen

Weiche Hafer-Nuss-Kekse ohne Zucker – perfekt zum Vorbacken für die ganze Woche.

⏱ 10 Min. + 15 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g zarte Vollkorn-Haferflocken
- 1 Ei
- 1 EL Mandelmus
- 50 g grüner, säuerlicher Apfel
- 15 g Haselnüsse
- 1 EL Kokosraspeln (ungesüßt)
- ½ TL Backpulver

Würzvorschlag: Zimt, 1 Prise Salz, nach Wunsch etwas Erythrit — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 °C vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Apfel fein raspeln, Haselnüsse hacken und alles mit den übrigen Zutaten und Zimt verrühren.
3. Mit einem Esslöffel 4 flache Kekse aufs Blech setzen und 12–15 Min. goldbraun backen.
4. Tipp: Backe gleich die doppelte Menge – die Kekse halten 3 Tage in einer Dose.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 26



A · NORMAL

Minutensteak mit Spiegelei und Tomaten

Klassiker „Steak & Eggs“: dünnes Rindersteak mit Spiegelei – in 10 Minuten auf dem Teller.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 Rinderminutensteak (100 g)
- 1 Ei
- 1 Tomate
- etwas Rucola
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Steak pro Seite 1–2 Min. braten, würzen und kurz ruhen lassen.
2. In derselben Pfanne das Ei als Spiegelei braten und die Tomatenscheiben kurz mitbraten.
3. Steak mit Spiegelei, Tomaten und Rucola anrichten, Brot dazu.



B · VEGETARISCH

Ofen-Feta mit Tomaten und Oliven

Im Ofen geschmolzener Feta mit aufgeplatzten Tomaten zum Dippen – 5 Minuten Arbeit.

⏱ 5 Min. + 15 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 60 g Feta
- 200 g kleine Tomaten
- 15 g schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Basilikum
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Oregano, etwas Chili, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Tomaten, Oliven und Knoblauchscheiben in eine kleine Ofenform geben, Feta in die Mitte legen, mit Öl beträufeln und würzen.
3. 15 Min. backen, bis die Tomaten aufplatzen.
4. Mit Basilikum bestreuen, Feta mit der Gabel zerdrücken und mit Brot aufdippen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Gebratene Forelle mit Gurken-Dill-Salat

Zartes Forellenfilet aus der Pfanne mit frischem Gurkensalat – ein Frühstück wie in Skandinavien.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 frisches Forellenfilet (120 g)
- 150 g Salatgurke
- 3 EL Naturjoghurt
- etwas Dill
- ½ Zitrone
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Butter

Würzvorschlag: Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Gurke in dünne Scheiben hobeln und mit Joghurt, Dill, Salz und Pfeffer mischen.
2. Forelle trocken tupfen, salzen und in Butter auf der Hautseite 3 Min., dann auf der anderen Seite 1 Min. braten.
3. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Gurkensalat und Brot essen.



B · VEGETARISCH

Hummus-Teller mit Gemüse und Buchweizenbrot

Gekaufter Hummus mit bunten Gemüsesticks – ein Frühstück ganz ohne Kochen.

⏱ 5 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 100 g Hummus (gekauft, ohne Zucker)
- 1 Karotte (80 g)
- ½ rote Paprika (60 g)
- 100 g Salatgurke
- 1 EL Kürbiskerne
- etwas Petersilie
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Paprikapulver, Kreuzkümmel — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Karotte, Paprika und Gurke in Sticks schneiden.
2. Hummus auf einen Teller streichen, mit Öl beträufeln und mit Paprikapulver, Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.
3. Mit Gemüsesticks und Brot dippen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Frühstück 28



A · NORMAL

Rinderhack-Pfanne mit Paprika und Spinat

Herzhafte Frühstückspfanne mit Hackfleisch, Paprika und Spinat – hält lange satt.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 100 g frisches Rinderhackfleisch
- ½ Zwiebel (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika (120 g)
- 60 g Babyspinat
- 2 EL griechischer Joghurt (natur)
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch hacken, Paprika würfeln.
2. Hackfleisch im Öl krümelig braten, Zwiebel, Knoblauch und Paprika dazugeben und 5 Min. mitbraten, würzen.
3. Spinat unterrühren, bis er zusammenfällt.
4. Mit einem Klecks Joghurt und Brot essen.



B · VEGETARISCH

Waldorfsalat mit Joghurt und Walnüssen

Knackiger Salat aus Sellerie, grünem Apfel und Walnüssen in leichtem Joghurtdressing.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Stangen Staudensellerie (100 g)
- 1 kleiner grüner, säuerlicher Apfel (100 g)
- 20 g Walnüsse
- 100 g griechischer Joghurt (natur)
- ½ Zitrone
- etwas Petersilie
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)

Würzvorschlag: Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Sellerie in dünne Scheiben schneiden, Apfel würfeln und sofort mit Zitronensaft mischen.
2. Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren, Sellerie, Apfel und grob gehackte Walnüsse unterheben.
3. Mit Petersilie bestreuen und mit Brot essen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Karotten-Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip

Kleine knusprige Gemüsepuffer mit kühlem Schnittlauch-Joghurt.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

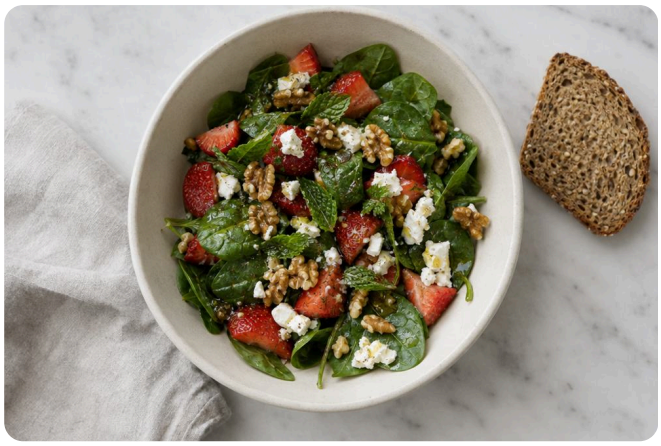
ZUTATEN

- 1 Karotte (80 g)
- ½ Zucchini (100 g)
- 1 Ei
- 2 EL Kichererbsenmehl (20 g)
- 100 g griechischer Joghurt (natur)
- etwas Schnittlauch
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Karotte und Zucchini grob raspeln und mit den Händen gut ausdrücken.
2. Mit Ei, Kichererbsenmehl und Gewürzen zu einem Teig mischen.
3. Im Öl 4 kleine Puffer formen und pro Seite 3 Min. goldbraun braten.
4. Joghurt mit Schnittlauch und Salz verrühren und dazu essen.



B · VEGETARISCH

Erdbeer-Spinat-Salat mit Feta und Walnüssen

Süß-salziger Frühstückssalat mit Erdbeeren, Feta und Walnüssen.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Babyspinat
- 100 g Erdbeeren
- 40 g Feta
- 20 g Walnüsse
- etwas Minze
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Etwas naturtrüber Apfelessig, Salz und Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren vierteln, Walnüsse grob hacken.
2. Spinat und Erdbeeren in eine Schale geben und Feta darüberbröseln.
3. Öl mit Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren, darübergießen und mit Walnüssen und Minze bestreuen. Brot dazu.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Süßkartoffel-Toast mit Ricotta und Himbeeren

Süßkartoffelscheiben aus dem Toaster statt Brot – mit Ricotta und Himbeeren.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 120 g Süßkartoffel
- 80 g Ricotta
- 80 g Himbeeren
- 10 g Walnüsse
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Chiasamen

Würzvorschlag: Zimt — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel längs in 2–3 dünne Scheiben (ca. ½ cm) schneiden.
2. Im Toaster auf höchster Stufe 2–3-mal toasten, bis sie weich sind (oder in einer Pfanne mit etwas Öl pro Seite 4 Min. braten).
3. Mit Ricotta bestreichen, Himbeeren, gehackte Walnüsse und Chiasamen daraufgeben, mit Mandelmus beträufeln und mit Zimt bestäuben.



B · VEGETARISCH

Mandel-Tassenbrot mit Ziegenfrischkäse und Gurke

Warmes Brot aus der Tasse – in 90 Sekunden in der Mikrowelle gebacken.

⏱ 5 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 40 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- ½ TL Backpulver
- 40 g Ziegenfrischkäse
- 80 g Salatgurke
- etwas Dill
- 1 TL Butter (für die Tasse)

Würzvorschlag: 1 Prise Salz in den Teig, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Mandeln, Leinsamen, Backpulver, Ei und 1 Prise Salz in einer gefetteten großen Tasse mit einer Gabel verrühren.
2. In der Mikrowelle bei voller Leistung ca. 90 Sek. garen (ohne Mikrowelle: 12 Min. bei 180 °C im Ofen), aus der Tasse stürzen.
3. In Scheiben schneiden, nach Wunsch kurz toasten, mit Ziegenfrischkäse bestreichen und mit Gurke und Dill belegen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

REZEPTE

Mittagessen

30 Ideen, jede als Variante A (normal) und B (vegetarisch). Such dir aus, worauf du Lust hast.

Nr.	A · Normal	B · Vegetarisch	Seite
1	Griechisches Zitronen-Hähnchen vom Blech	Griechischer Bauernsalat mit Kichererbsen	45
2	Lachsfilet auf Linsengemüse	Ratatouille mit Hirse und Ziegenkäse	46
3	Hähnchen-Souvlaki mit Tzatziki	Linsensalat mit Feta und gerösteter Paprika	47
4	Garnelen-Paella mit Naturreis	Spinat-Kichererbsen-Eintopf mit Ei	48
5	Kalbsschnitzel mit Salbeibutter und Mangold	Minestrone mit weißen Bohnen und Mandelpesto	49
6	Tagliata vom Rind auf Rucola	Kürbis-Risotto mit Salbei und Ziegenkäse	50
7	Gegrillte Makrele mit Gurken-Tomaten-Salat	Gazpacho mit Ei und Mandeln	51
8	Seelachs mit Gremolata auf Bohnenpüree	Gebackene Riesenbohnen mit Feta	52
9	Thai-Rindfleischsalat mit Minze und Limette	Hirse-Tabouleh mit Kichererbsen	53
10	Garnelen-Kokos-Curry mit grünen Bohnen	Fenchel-Apfel-Salat mit Ziegenkäse	54
11	Koreanisches Sesam-Rindfleisch mit Spitzkohl	Rote-Linsen-Dal mit Kürbis	55
12	Puten-Shawarma-Salat mit Tahin	Ofen-Falafel-Bowl mit Tahin-Sauce	56
13	Gebratene Makrele mit Kreuzkümmel-Karotten	Bibimbap-Bowl mit Tofu und Gemüse	57
14	Lachs-Bowl mit Edamame und Naturreis	Mujaddara mit Röstzwiebeln und Gurkenjoghurt	58
15	Lammbällchen mit grünen Bohnen	Kuku Sabzi – persisches Kräuteromelett	59
16	Putenschnitzel mit Fenchel und Quinoa	Sabich-Bowl mit Aubergine, Ei und Tahin	60
17	Nordische Fischsuppe mit Dill	Rote-Bete-Hirse-Salat mit Feta	61
18	Estragon-Hähnchen mit Senfsoße und Brokkoli	Belgischer Möhren-Stoemp mit Spiegelei	62
19	Hähnchen-Avocado-Salat mit Quinoa	Sellerieschnitzel in Mandelkruste	63
20	Kabeljau mit Erbsenpüree	Ofengemüse mit Tofu und Tahin-Soße	64
21	Lachsfrikadellen mit Gurkensalat	Hirse-Gemüse-Bratlinge mit Gurken-Joghurt	65
22	Forelle mit Mandeln und Kohlrabi	Edamame-Quinoa-Salat mit Ingwer-Limette	66
23	Lammkoteletts mit Zucchini und Hummus	Grüne Erbsensuppe mit Minze	67
24	Putengeschnetzeltes mit Paprika und Reis	Gebratener Blumenkohlreis mit Ei und Cashews	68
25	Seelachs vom Blech mit Brokkoli und Kartoffeln	Tomaten-Mozzarella-Salat mit weißen Bohnen	69
26	Hähnchen-Curry mit Blumenkohl und Erbsen	Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen und Avocado	70
27	Rindfleisch-Gemüse-Spieße mit Kräuterjoghurt	Hummus-Box mit Gemüsesticks und Buchweizenbrot	71
28	Doradenfilet mit Zitronen-Quinoa und Zucchini	Buchweizen-Salat mit Radieschen und Hüttenkäse	72
29	Hähnchensuppe mit Gemüse und Reis	Lauchsuppe mit Kartoffel und Ziegenfrischkäse	73
30	Garnelen-Kartoffel-Salat mit Gurke und Dill	Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Feta	74



A · NORMAL

Griechisches Zitronen-Hähnchen vom Blech

Hähnchen, Gemüse und ein paar Kartoffeln garen zusammen auf einem Blech – kaum Arbeit, und die Reste schmecken am nächsten Tag auch kalt.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 120 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini (150 g)
- 1 gelbe Paprika (120 g)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- ½ Bio-Zitrone
- 20 g Feta
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Oregano, Knoblauchpulver, etwas Paprikapulver, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Kartoffeln in kleine Würfel (1 cm) schneiden, Zucchini, Paprika und Zwiebel in grobe Stücke, Hähnchen in Würfel.
2. Alles auf dem Blech mit Öl, Zitronensaft, etwas abgeriebener Zitronenschale und den Gewürzen mischen.
3. 25 Minuten backen, bis das Hähnchen durch und die Kartoffeln weich sind. Feta darüberbröseln.



B · VEGETARISCH

Griechischer Bauernsalat mit Kichererbsen

Der Klassiker mit Feta und Oliven, durch Kichererbsen richtig sättigend – ohne Kochen und perfekt zum Mitnehmen.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- ½ Salatgurke (150 g)
- 120 g Tomaten
- ½ grüne Paprika (80 g)
- ¼ rote Zwiebel
- 120 g Kichererbsen (Glas, abgetropft)
- 25 g schwarze Oliven
- 60 g Feta
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Oregano, ein Spritzer Zitronensaft oder naturtrüber Apfelessig, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Gurke, Tomaten, Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Mit Kichererbsen, Oliven, Öl, Zitronensaft und Oregano mischen und den Feta in Würfeln daraufgeben.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Mittagessen 2



A · NORMAL

Lachsfilet auf Linsengemüse

Saftiger Lachs auf würzigen Linsen mit Gemüse – ein warmes Mittagessen, das lange satt hält.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 130 g Lachsfilet (frisch, mit Haut)
- 50 g Berglinsen (trocken)
- 1 Karotte (80 g)
- 1 Stange Staudensellerie (60 g)
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- ½ Zitrone
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Thymian, etwas Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Linsen mit der dreifachen Menge Wasser aufkochen und 20 Minuten leise köcheln lassen.
2. In der Zeit Zwiebel, Karotte und Sellerie klein würfeln und nach 10 Minuten zu den Linsen geben. Am Ende übriges Wasser abgießen und mit Salz, Thymian und Zitronensaft abschmecken.
3. Lachs salzen und in einer Pfanne mit dem Öl auf der Hautseite 4 Minuten, dann auf der anderen Seite 2–3 Minuten braten.
4. Lachs auf das Linsengemüse setzen und mit Petersilie bestreuen.



B · VEGETARISCH

Ratatouille mit Hirse und Ziegenkäse

Buntes Sommergemüse in Tomatensoße mit Hirse und cremigem Ziegenkäse – schmeckt warm und kalt.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- ½ Aubergine (150 g)
- ½ Zucchini (120 g)
- 1 rote Paprika (120 g)
- 1 Zwiebel
- 150 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 50 g Hirse
- 40 g Ziegenfrischkäse
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kräuter der Provence, Knoblauch, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Hirse heiß abspülen und mit 120 ml Wasser und Salz 10 Minuten köcheln, dann 5 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse in kleine Würfel schneiden und im Öl in einer großen Pfanne 8 Minuten braten.
3. Tomaten und Gewürze dazugeben und 10 Minuten offen köcheln lassen.
4. Mit der Hirse anrichten und den Ziegenfrischkäse in Klecksen daraufsetzen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Hähnchen-Souvlaki mit Tzatziki

Gewürztes Hähnchen mit cremigem Tzatziki, Reis und Tomaten – als Bowl verpackt auch ein gutes Mittagessen fürs Büro.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 125 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 100 g griechischer Joghurt natur
- 80 g Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Tomaten
- ¼ rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Oregano, Zitronensaft, etwas Paprikapulver, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen in Würfel schneiden, mit Öl, Oregano, Zitronensaft und Salz mischen und in einer Pfanne 6–8 Minuten rundum braten.
2. Für das Tzatziki die Gurke grob reiben, leicht ausdrücken und mit Joghurt, gepresstem Knoblauch und Salz verrühren.
3. Reis kurz erwärmen, Tomaten und Zwiebel schneiden und alles zusammen anrichten.



B · VEGETARISCH

Linsensalat mit Feta und gerösteter Paprika

Herzhafter Linsensalat mit gerösteter Paprika und Feta – hält sich gut im Kühlschrank und ist ideal zum Mitnehmen.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 60 g Berglinsen oder grüne Linsen (trocken)
- 1 rote Paprika (150 g)
- ¼ rote Zwiebel
- 50 g Feta
- 15 g Kürbiskerne
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Linsen in reichlich Wasser 20–25 Minuten bissfest kochen (erst am Ende salzen) und abgießen.
2. In der Zeit Paprika in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett 6–8 Minuten rösten, bis sie leicht dunkle Stellen hat.
3. Linsen mit Paprika, fein geschnittener Zwiebel, Petersilie, Öl, Zitronensaft und Gewürzen mischen und Feta und Kürbiskerne darüberstreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Garnelen-Paella mit Naturreis

Die schnelle Paella aus einer Pfanne: Mit vorgegartem Reis steht sie in 20 Minuten auf dem Tisch.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Garnelen (roh, geschält)
- 150 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 1 rote Paprika (100 g)
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- 100 g Tomaten
- 50 g Erbsen (TK)
- ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Paprikapulver edelsüß, Kurkuma für die gelbe Farbe, Knoblauch, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Paprika und Tomaten würfeln. Zwiebel und Paprika im Öl in einer großen Pfanne 4 Minuten braten.
2. Tomaten, Erbsen, Reis, Gewürze und 4 EL Wasser dazugeben und 4 Minuten unter Rühren erhitzen.
3. Garnelen daraufsetzen, Deckel drauf und 4–5 Minuten garen, bis sie rosa sind. Mit Zitronenspalten servieren.



B · VEGETARISCH

Spinat-Kichererbsen-Eintopf mit Ei

Ein schneller, würziger Eintopf nach spanischer Art, der in einem Topf fertig ist und lange satt hält.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Kichererbsen (Glas, abgetropft)
- 200 g Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Tomaten
- 15 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel, ein Spritzer naturtrüber Apfelessig, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ei 8 Minuten hart kochen. Zwiebel und Knoblauch hacken, Tomaten würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch im Öl 3 Minuten andünsten, Gewürze kurz mitrösten.
3. Tomaten, Kichererbsen, Mandeln und 150 ml Wasser dazugeben und 5 Minuten köcheln. Spinat unterrühren und zusammenfallen lassen.
4. Mit Salz und Apfelessig abschmecken und das halbierte Ei daraufsetzen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Kalbsschnitzel mit Salbeibutter und Mangold

Zartes Kalbsschnitzel mit duftender Salbeibutter, Mangold und Kartoffeln – ein feines Essen, das trotzdem schnell geht.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Kalbsschnitzel (dünn)
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Mangold
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Salbeiblätter
- ½ Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- 15 g Butter

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, eine Prise Muskat für den Mangold — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in Stücke schneiden und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Mangold in Streifen schneiden.
2. Schnitzel salzen und im Öl pro Seite 1–2 Minuten braten, herausnehmen. Butter und Salbei in die Pfanne geben, kurz aufschäumen lassen und über das Fleisch geben.
3. Mangold mit gehacktem Knoblauch in derselben Pfanne 3–4 Minuten dünsten, mit Zitronensaft abschmecken und mit den Kartoffeln servieren.



B · VEGETARISCH

Minestrone mit weißen Bohnen und Mandelpesto

Italienische Gemüsesuppe mit Bohnen und einem schnellen Basilikum-Mandel-Pesto – gut für den Thermobehälter.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Karotte (80 g)
- ½ Zucchini (100 g)
- 100 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 150 g weiße Bohnen (Glas, abgetropft)
- etwas Basilikum (1 Handvoll)
- 20 g Mandeln
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Thymian, Knoblauch, ein Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Karotte und Zucchini klein würfeln und in 1 TL Öl 3 Minuten andünsten.
2. Tomaten, Bohnen, 400 ml Wasser und Gewürze dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Für das Pesto Basilikum, Mandeln, restliches Öl und eine Prise Salz fein hacken oder pürieren. Suppe abschmecken und mit dem Pesto servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Tagliata vom Rind auf Rucola

Kurz gebratenes Rindersteak in Streifen auf Rucola und Tomaten, dazu Rosmarin-Kartoffeln – einfach und besonders.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Rumpsteak
- 150 g kleine festkochende Kartoffeln
- 50 g Rucola
- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Zitrone
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: grobes Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch zu den Kartoffeln — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln halbieren, in Salzwasser 12 Minuten kochen, abgießen und mit 1 EL Öl und Rosmarin in einer Pfanne 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen.
2. Steak trocken tupfen und in der heißen Pfanne mit dem restlichen Öl pro Seite 2–3 Minuten braten. 3 Minuten ruhen lassen und in dünne Streifen schneiden.
3. Rucola und halbierte Tomaten auf einen Teller geben, mit Zitronensaft beträufeln, Fleisch und Kartoffeln dazugeben und Sonnenblumenkerne darüberstreuen.



B · VEGETARISCH

Kürbis-Risotto mit Salbei und Ziegenkäse

Cremiges Kürbis-Risotto in der schnellen Variante mit vorgegartem Naturreis – ohne langes Rühren.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 200 ml Gemüsebrühe ohne Hefe (Grundrezept)
- 4 Salbeiblätter
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 15 g Walnusskerne
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Muskat, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Kürbis mit Schale in kleine Würfel schneiden, Zwiebel hacken. Beides im Öl 3 Minuten andünsten.
2. Brühe angießen und 10 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist. Ein paar Würfel mit der Gabel zerdrücken.
3. Reis unterrühren und 3 Minuten cremig einkochen, Ziegenfrischkäse unterrühren. Mit fein geschnittenem Salbei und Walnüssen bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Gegrillte Makrele mit Gurken-Tomaten-Salat

Knusprig gebratene Makrele mit frischem Minz-Salat und Hirse – reich an guten Fetten und schnell gemacht.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Makrelenfilets (frisch, ca. 130 g)
- 40 g Hirse
- 150 g Salatgurke
- 120 g Tomaten
- ¼ rote Zwiebel
- etwas Minze
- ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Paprikapulver edelsüß für den Fisch, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Hirse heiß abspülen und mit 100 ml Wasser und etwas Salz 10 Minuten köcheln, dann 5 Minuten quellen lassen.
2. Gurke, Tomaten und Zwiebel klein schneiden und mit Minze, Zitronensaft, der Hälfte des Öls und Salz mischen.
3. Makrele würzen und in einer (Grill-)Pfanne mit dem restlichen Öl auf der Hautseite 3–4 Minuten, dann 1 Minute auf der anderen Seite braten. Mit Hirse und Salat servieren.



B · VEGETARISCH

Gazpacho mit Ei und Mandeln

Kalte spanische Gemüsesuppe, die du im Glas mitnehmen kannst – am besten mit Zutaten direkt aus dem Kühlschrank.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 200 g reife Tomaten
- 180 g Salatgurke
- ½ grüne Paprika (80 g)
- 20 g rote Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 20 g Mandeln
- 2 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, ein Schuss naturtrüber Apfelessig, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Eier 9 Minuten hart kochen und abschrecken.
2. Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebel und Knoblauch grob schneiden und mit Öl, Essig, Gewürzen und 50 ml kaltem Wasser fein pürieren.
3. Abschmecken, kalt servieren und mit gehacktem Ei und grob gehackten Mandeln bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Seelachs mit Gremolata auf Bohnenpüree

Gebratener Seelachs auf cremigem Bohnenpüree mit Spinat und frischer Zitronen-Petersilie obendrauf.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 160 g Seelachsfilet
- 150 g weiße Bohnen (Glas, abgetropft)
- 150 g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, etwas Rosmarin ins Püree — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Bohnen mit 3 EL Wasser und der Hälfte des Knoblauchs in einem kleinen Topf erwärmen und mit 1 EL Öl und Salz grob zerdrücken.
2. Für die Gremolata Petersilie fein hacken und mit abgeriebener Zitronenschale und dem restlichen Knoblauch mischen.
3. Fisch salzen und in einer Pfanne mit dem restlichen Öl pro Seite 3 Minuten braten, herausnehmen. Spinat in derselben Pfanne 2 Minuten zusammenfallen lassen.
4. Püree, Spinat und Fisch anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und die Gremolata darüberstreuen.



B · VEGETARISCH

Gebackene Riesenbohnen mit Feta

Griechische Ofenbohnen in Tomatensoße mit Feta – fünf Minuten Arbeit, und die Reste schmecken auch kalt.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 180 g weiße Riesenbohnen oder große weiße Bohnen (Glas, abgetropft)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Karotte (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 40 g Feta
- etwas Dill und Petersilie
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Oregano, eine Prise Zimt, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Karotte grob reiben.
2. Alles mit Bohnen, Tomaten, Öl und Gewürzen in einer kleinen Auflaufform mischen.
3. Feta darüberbröseln und 22–25 Minuten backen. Mit Kräutern bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Thai-Rindfleischsalat mit Minze und Limette

Frischer, leicht scharfer Salat mit Rindfleischstreifen – nimm das Dressing extra mit, dann bleibt alles bis mittags knackig.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Rinderhüftsteak
- 100 g Römersalat
- 100 g Gurke
- 80 g Cocktailtomaten
- etwas Minze und Koriandergrün
- 1 Limette
- 15 g Cashewkerne
- 2 EL Olivenöl

Würzvorschlag: frische Chili oder Chiliflocken, etwas geriebener Ingwer, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Steak trocken tupfen, salzen und in einer heißen Pfanne mit 1 TL Öl pro Seite 2–3 Minuten braten. Kurz ruhen lassen und in dünne Streifen schneiden.
2. Für das Dressing Limettensaft, restliches Öl, Salz und Chili verrühren.
3. Salat zupfen, Gurke und Tomaten schneiden, mit Kräutern, Fleisch und Dressing mischen und mit Cashews bestreuen.



B · VEGETARISCH

Hirse-Tabouleh mit Kichererbsen

Frischer Kräutersalat mit Hirse und Kichererbsen – lässt sich prima am Vorabend vorbereiten.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Hirse
- 1 Bund Petersilie
- etwas Minze
- 150 g Salatgurke
- 100 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 120 g Kichererbsen (Glas, abgetropft)
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: reichlich Zitronensaft, eine Prise Piment oder Zimt, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Hirse heiß abspülen, mit 120 ml Wasser und Salz 10 Minuten köcheln, 5 Minuten quellen und etwas abkühlen lassen.
2. Petersilie und Minze fein hacken, Gurke und Tomaten klein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Alles mit Hirse, Kichererbsen, Öl und reichlich Zitronensaft mischen und abschmecken.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Garnelen-Kokos-Curry mit grünen Bohnen

Ein mildes, cremiges Curry mit Garnelen und knackigen Bohnen, das in 20 Minuten fertig ist.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Garnelen (roh, geschält)
- 125 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 150 g grüne Bohnen (TK)
- 1 rote Paprika (100 g)
- 120 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- ½ Limette
- 1 TL Kokosöl

Würzvorschlag: Currypulver, Kurkuma, etwas Chili, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ingwer fein reiben, Paprika in Streifen schneiden. Beides mit den Bohnen im Kokosöl 4 Minuten anbraten.
2. Gewürze kurz mitrösten, Kokosmilch und 50 ml Wasser angießen und 5 Minuten köcheln.
3. Garnelen dazugeben und 3–4 Minuten garen, bis sie rosa sind. Mit Limettensaft und Salz abschmecken und mit dem erwärmten Reis servieren.



B · VEGETARISCH

Fenchel-Apfel-Salat mit Ziegenkäse

Knackiger Fenchel mit säuerlichem Apfel, Quinoa und Ziegenkäse – frisch, nussig und gut zum Mitnehmen.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Quinoa
- 1 kleine Fenchelknolle (180 g)
- 80 g grüner, säuerlicher Apfel
- 30 g Feldsalat oder Rucola
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 15 g Walnusskerne
- 1 TL Senf (ohne Zucker)
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Zitronensaft, Thymian, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Quinoa abspülen, mit 100 ml Wasser und Salz 15 Minuten köcheln und abkühlen lassen.
2. Fenchel und Apfel in sehr dünne Scheiben schneiden. Senf mit Öl, Zitronensaft und Salz zu einem Dressing verrühren.
3. Alles mit Quinoa und Salat mischen, Ziegenfrischkäse in Stückchen und Walnüsse darauf verteilen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Koreanisches Sesam-Rindfleisch mit Spitzkohl

Rindfleischstreifen mit Spitzkohl, Ingwer und Sesam aus der Pfanne – schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag genauso gut.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Rinderhüfte
- 125 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 200 g Spitzkohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 EL Sesam
- 1 EL Kokosöl

Würzvorschlag: Chiliflocken, ein Spritzer naturtrüber Apfelessig, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Fleisch in dünne Streifen schneiden, Spitzkohl in feine Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe. Knoblauch und Ingwer fein hacken.
2. Fleisch im heißen Öl 2 Minuten scharf anbraten und herausnehmen.
3. Spitzkohl, Knoblauch und Ingwer 4 Minuten braten, Reis dazugeben und warm werden lassen.
4. Fleisch zurück in die Pfanne geben, würzen und mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.



B · VEGETARISCH

Rote-Linsen-Dal mit Kürbis

Cremiges, wärmendes Linsengericht mit Kürbis und Kokos – aufgewärmt schmeckt es fast noch besser.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 60 g rote Linsen
- 120 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 100 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- etwas Koriandergrün
- 1 TL Ghee

Würzvorschlag: Currypulver, Kurkuma, ein Spritzer Limettensaft, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken, Kürbis klein würfeln.
2. Alles im Ghee 2 Minuten andünsten und die Gewürze kurz mitrösten.
3. Linsen, Kokosmilch und 250 ml Wasser dazugeben und 15 Minuten köcheln, bis die Linsen zerfallen. Mit Salz und Limette abschmecken und mit Koriander bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Mittagessen 12



A · NORMAL

Puten-Shawarma-Salat mit Tahin

Würzige Putenstreifen auf knackigem Salat mit Sesamsoße – die Soße im kleinen Glas extra mitnehmen.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Putenbrustfilet
- 100 g Römersalat
- 100 g Gurke
- 80 g Tomaten
- 1 EL Tahin
- ½ Zitrone
- 15 g Kürbiskerne
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma, eine Prise Zimt, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Pute in Streifen schneiden, mit 1 EL Öl und den Gewürzen mischen und in einer Pfanne 5–6 Minuten braten.
2. Tahin mit Zitronensaft, 2 EL Wasser und Salz zu einer cremigen Soße verrühren.
3. Salat, Gurke und Tomaten schneiden, mit dem restlichen Öl mischen, Fleisch darauf verteilen, Soße darübergeben und mit Kürbiskernen bestreuen.



B · VEGETARISCH

Ofen-Falafel-Bowl mit Tahin-Sauce

Falafel aus Kichererbsen aus dem Glas, im Ofen gebacken statt frittiert – schmecken auch kalt in der Lunchbox.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Kichererbsen (Glas, gut abgetropft)
- ½ kleine Zwiebel
- etwas Petersilie
- 1 EL Kichererbsenmehl
- 100 g Gurke
- 80 g Tomaten
- 1 EL Tahin
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Knoblauch, Zitronensaft für die Soße, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Kichererbsen, Zwiebel, Petersilie, Kichererbsenmehl, Gewürze und Salz im Zerkleinerer grob pürieren.
2. Mit feuchten Händen 6–8 kleine flache Taler formen, auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Öl bepinseln und 20 Minuten backen, nach 10 Minuten wenden.
3. Tahin mit Zitronensaft, 2 EL Wasser und Salz verrühren. Gurke und Tomaten würfeln und alles in einer Schüssel anrichten.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Gebratene Makrele mit Kreuzkümmel-Karotten

Makrele mit weich gebratenen Karotten und Fenchel, dazu ein frischer Dill-Joghurt.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Makrelenfilets (frisch, ca. 130 g)
- 150 g Karotten
- 1 kleine Fenchelknolle (150 g)
- 80 g Naturjoghurt
- ½ Bio-Zitrone
- etwas Dill
- 30 g Rucola
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, etwas gemahlener Koriander, eine Prise Chili, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Karotten und Fenchel in dünne Scheiben schneiden und mit dem halben Öl und Kreuzkümmel zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich sind. Herausnehmen.
2. Joghurt mit gehacktem Dill, etwas Zitronenschale und Salz verrühren.
3. Makrele im restlichen Öl auf der Hautseite 3–4 Minuten, dann 1 Minute auf der anderen Seite braten.
4. Mit Rucola, Gemüse und Dill-Joghurt anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.



B · VEGETARISCH

Bibimbap-Bowl mit Tofu und Gemüse

Koreanische Reis-Bowl mit knusprigem Tofu und buntem Gemüse – warm oder kalt ein tolles Mittagessen.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 125 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 150 g Naturtofu (fest)
- 100 g Blattspinat
- 100 g Zucchini
- 1 Karotte (80 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Sesam
- 1 EL Kokosöl

Würzvorschlag: Chiliflocken, Knoblauch, ein Spritzer naturtrüber Apfelessig, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Tofu in Würfel schneiden und in der Hälfte des Öls 6–8 Minuten knusprig braten, salzen und herausnehmen.
2. Karotte und Zucchini in feine Stifte schneiden und im restlichen Öl 3 Minuten braten. Spinat kurz mitbraten, bis er zusammenfällt.
3. Reis erwärmen und mit Gemüse und Tofu in einer Schüssel anrichten. Mit Frühlingszwiebel, Sesam und Chili bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Lachs-Bowl mit Edamame und Naturreis

Bunte Bowl mit Lachs, Edamame und Avocado, die warm oder kalt schmeckt – ideal für die Lunchbox.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 120 g Lachsfilet (frisch)
- 100 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 80 g Edamame (TK, geschält)
- ½ kleine Avocado (50 g)
- 80 g Gurke
- 4 Radieschen
- 1 Limette
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: frisch geriebener Ingwer, Chiliflocken, etwas Sesam, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Lachs salzen und in einer Pfanne mit dem Öl pro Seite 3–4 Minuten braten. Edamame in kochendem Wasser 3 Minuten garen.
2. Reis erwärmen oder kalt verwenden. Avocado, Gurke und Radieschen in Scheiben schneiden.
3. Alles in einer Schüssel anrichten, Lachs zerpflücken und mit Limettensaft und Gewürzen abschmecken.



B · VEGETARISCH

Mujaddara mit Röstzwiebeln und Gurkenjoghurt

Linsen und Reis mit süßlich gebratenen Zwiebeln und kühlem Gurkenjoghurt – einfaches Wohlfühlessen aus dem Orient.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g braune Linsen (Tellerlinsen)
- 100 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 2 Zwiebeln (150 g)
- 80 g griechischer Joghurt natur
- 80 g Gurke
- etwas Minze und Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, eine Prise Zimt, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Linsen in reichlich Wasser 20–25 Minuten weich kochen und abgießen.
2. In der Zeit Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und im Öl bei mittlerer Hitze 15 Minuten goldbraun braten. Gurke reiben und mit Joghurt, gehackter Minze und Salz verrühren.
3. Linsen, Reis und Gewürze zu den Zwiebeln geben und erwärmen. Mit Petersilie bestreuen und mit dem Gurkenjoghurt servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Lammbällchen mit grünen Bohnen

Kleine, würzige Lammbällchen mit Bohnen und Minz-Joghurt – schmecken auch kalt aus der Lunchbox.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Lammhackfleisch
- ½ Zwiebel
- 1 EL zarte Vollkorn-Haferflocken
- etwas Petersilie
- 200 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 100 g Naturjoghurt
- etwas Minze
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Knoblauch, etwas Paprikapulver, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Petersilie fein hacken und mit Hackfleisch, Vollkorn-Haferflocken, Salz und Gewürzen verkneten. 8 kleine Bällchen formen.
2. Bällchen im Öl in einer Pfanne rundum 8–10 Minuten braten. Bohnen in der Zeit in Salzwasser 7 Minuten garen.
3. Joghurt mit gehackter Minze und Salz verrühren und zu Bällchen und Bohnen servieren.



B · VEGETARISCH

Kuku Sabzi – persisches Kräuteromelett

Ein dickes, grünes Kräuteromelett mit Walnüssen – schmeckt auch kalt in Stücken aus der Lunchbox.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 3 Eier
- 1 Bund Petersilie
- etwas Dill
- 2 Frühlingszwiebeln
- 15 g Walnusskerne
- 80 g griechischer Joghurt natur
- 50 g Blattsalat
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Kurkuma, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Petersilie, Dill und Frühlingszwiebeln sehr fein hacken, Walnüsse grob hacken.
2. Eier mit Kräutern, Walnüssen, Kurkuma und Salz verquirlen.
3. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 8–10 Minuten stocken lassen.
4. In Stücke schneiden und mit Joghurt und Salat servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Putenschnitzel mit Fenchel und Quinoa

Zartes Putenschnitzel mit mild-süßlichem Fenchel und Quinoa – leicht und doch sättigend.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 160 g Putenschnitzel
- 50 g Quinoa
- 1 Fenchelknolle (250 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Thymian, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Quinoa in einem Sieb abspülen und mit 100 ml Wasser und Salz 15 Minuten köcheln lassen.
2. Fenchel in feine Streifen schneiden und mit Knoblauch im halben Öl 5 Minuten braten, 3 EL Wasser dazugeben und zugedeckt 3 Minuten dünsten. Herausnehmen.
3. Schnitzel im restlichen Öl pro Seite 2–3 Minuten braten.
4. Mit Quinoa und Fenchel anrichten, mit Zitronensaft und Petersilie verfeinern.



B · VEGETARISCH

Sabich-Bowl mit Aubergine, Ei und Tahin

Gebratene Aubergine, Ei und Tahin auf Hirse – die israelische Streetfood-Idee als einfache Bowl.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 kleine Aubergine (250 g)
- 2 Eier
- 40 g Hirse
- 100 g Gurke
- 80 g Tomaten
- 1 EL Tahin
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Zitronensaft, eine Prise Chili, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Hirse heiß abspülen und mit 100 ml Wasser und Salz in einen Topf geben. Die Eier in der Schale dazulegen, alles 10 Minuten köcheln und 5 Minuten quellen lassen.
2. In der Zeit Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und im Öl pro Seite 4–5 Minuten goldbraun braten.
3. Tahin mit Zitronensaft, 2 EL Wasser und Salz verrühren. Gurke und Tomaten würfeln.
4. Hirse, Aubergine, Gemüse und die halbierten Eier anrichten, Tahinsoße darübergeben und mit Petersilie bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Nordische Fischsuppe mit Dill

Eine wärmende Suppe mit Lachs, Kabeljau und Gemüse – im Thermobehälter auch mittags im Büro ein Genuss.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 120 g Lachsfilet (frisch)
- 80 g Kabeljaufilet
- 100 g Lauch
- 100 g Fenchel
- 120 g Kartoffeln
- 400 ml Gemüsebrühe ohne Hefe (Grundrezept)
- etwas Dill
- 10 g Butter

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, ein Lorbeerblatt, ein Spritzer Zitronensaft — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Lauch, Fenchel und Kartoffeln klein würfeln und in der Butter 3 Minuten andünsten.
2. Brühe angießen und 12 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Fisch in Würfel schneiden, in die Suppe geben und bei kleiner Hitze 4 Minuten gar ziehen lassen. Mit Dill und Zitronensaft abschmecken.



B · VEGETARISCH

Rote-Bete-Hirse-Salat mit Feta

Farbenfroher Salat mit Rote Bete, Hirse und Feta – ideal zum Vorbereiten und Mitnehmen.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Hirse
- 120 g Rote Bete (vorgegart, ohne Essig und Zusätze)
- 50 g Feta
- 30 g Rucola
- 2 Frühlingszwiebeln
- 15 g Walnusskerne
- etwas Dill
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Zitronensaft, ein Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Hirse heiß abspülen, mit 120 ml Wasser und Salz 10 Minuten köcheln, 5 Minuten quellen und abkühlen lassen.
2. Rote Bete würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Dill hacken. Öl mit Zitronensaft, Senf und Salz verrühren.
3. Alles mit der Hirse und dem Rucola mischen, Feta und Walnüsse darüberbröseln.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Estragon-Hähnchen mit Senfsoße und Brokkoli

Hähnchen in einer cremigen Senf-Joghurt-Soße mit Brokkoli und nussigem Buchweizen.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Buchweizen
- 200 g Brokkoli
- 1 Schalotte
- 2 TL Senf (ohne Zucker)
- 60 g griechischer Joghurt natur
- etwas Estragon (frisch oder getrocknet)
- 1 TL Ghee

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, ein Spritzer Zitronensaft — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Buchweizen mit 100 ml Wasser und Salz 12 Minuten köcheln. Brokkoli in Röschen teilen und die letzten 6 Minuten oben auf den Buchweizen legen, Deckel drauf.
2. Hähnchen in Streifen schneiden und im Ghee 5–6 Minuten braten, die gehackte Schalotte 1 Minute mitbraten.
3. Pfanne vom Herd nehmen, 3 EL Wasser, Senf, Joghurt und Estragon unterrühren und kurz erwärmen, nicht kochen. Mit Buchweizen und Brokkoli servieren.



B · VEGETARISCH

Belgischer Möhren-Stoemp mit Spiegelei

Belgisches Wohlfühlessen: grob gestampfte Kartoffeln mit Möhren, dazu Spiegeleier und ein frischer Feldsalat.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 80 g Kartoffeln
- 70 g Karotten
- ½ Zwiebel
- 50 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 2 Eier
- 40 g Feldsalat
- 15 g Kürbiskerne
- 10 g Butter
- 2 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Muskat, Salz, Pfeffer, ein Spritzer Zitronensaft für den Salat — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln und Karotten schälen, würfeln und mit der gehackten Zwiebel in Salzwasser 15 Minuten weich kochen.
2. Abgießen und mit Butter, warmem Mandeldrink und Muskat grob stampfen.
3. Eier in einer Pfanne mit 1 TL Öl zu Spiegeleiern braten. Feldsalat mit dem restlichen Öl, Zitronensaft und Salz anmachen und Kürbiskerne darüberstreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Hähnchen-Avocado-Salat mit Quinoa

Ein bunter Salat, der richtig satt macht – am Vorabend vorbereitet ist er das perfekte Büro-Mittagessen.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 130 g Hähnchenbrustfilet
- 40 g Quinoa
- ½ Avocado
- 100 g Cocktailtomaten
- 100 g Gurke
- 40 g Rucola oder Blattsalat
- ½ Limette
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Paprikapulver für das Hähnchen, etwas Chili, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Quinoa abspülen, mit 80 ml Wasser und Salz 15 Minuten köcheln und abkühlen lassen.
2. Hähnchen würzen und in einer Pfanne mit 1 TL Öl pro Seite 5 Minuten braten, dann in Streifen schneiden.
3. Avocado, Tomaten und Gurke klein schneiden, mit Rucola, Quinoa, Limettensaft und restlichem Öl mischen und das Hähnchen darauflegen.



B · VEGETARISCH

Sellerieschnitzel in Mandelkruste

Knusprige Selleriescheiben in Mandelkruste mit Schnittlauch-Joghurt und Feldsalat – ein vegetarischer Schnitzel-Klassiker.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 250 g Knollensellerie
- 1 Ei
- 30 g gemahlene Mandeln
- 100 g Naturjoghurt
- etwas Schnittlauch
- 60 g Feldsalat
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Muskat, Salz, Pfeffer, Zitronensaft für den Salat — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Sellerie schälen, in zwei 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser 8 Minuten vorkochen. Gut abtropfen lassen.
2. Ei mit Salz und Muskat verquirlen. Selleriescheiben erst im Ei, dann in den Mandeln wenden und im Öl pro Seite 3 Minuten goldbraun braten.
3. Joghurt mit Schnittlauch und Salz verrühren, Feldsalat mit etwas Zitronensaft anmachen und alles zusammen servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Kabeljau mit Erbsenpüree

Zarter Kabeljau aus der Pfanne auf einem schnellen Püree aus Tiefkühlerbsen — fertig in 20 Minuten.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Kabeljaufilet
- 200 g Erbsen (TK)
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Zitrone
- etwas Minze oder Petersilie

Würzvorschlag: Knoblauch, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Erbsen mit der Frühlingszwiebel in wenig Salzwasser 5 Min. garen, abgießen und mit 1 TL Butter grob pürieren.
2. Kabeljau trocken tupfen, salzen und in 1 EL Olivenöl pro Seite 3–4 Min. braten.
3. Mit Zitronensaft beträufeln und auf dem Püree mit Kräutern servieren.



B · VEGETARISCH

Ofengemüse mit Tofu und Tahin-Soße

Wintergemüse und Tofu rösten zusammen im Ofen, eine Sesamsoße macht es rund – kaum Arbeit.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Naturtofu (fest)
- 150 g Rosenkohl
- 80 g Pastinake
- 70 g Karotte
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Tahin
- ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Rosenkohl halbieren, Pastinake und Karotte in Stifte, Zwiebel in Spalten und Tofu in Würfel schneiden.
2. Alles auf einem Blech mit Öl, Salz und Gewürzen mischen und 25 Minuten backen, einmal wenden.
3. Tahin mit Zitronensaft, 2–3 EL Wasser und Salz glatt rühren und über das Ofengemüse geben.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Lachsfrikadellen mit Gurkensalat

Saftige Frikadellen aus frischem Lachs, dazu ein knackiger Gurkensalat mit Dill.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1 Ei
- 2 EL zarte Vollkorn-Haferflocken
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Salatgurke
- 2 EL Naturjoghurt
- etwas Dill

Würzvorschlag: Senf ohne Zucker, Zitronenabrieb, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Lachs fein hacken, mit Ei, Vollkorn-Haferflocken, gehackter Frühlingszwiebel und Gewürzen mischen und 3 Frikadellen formen.
2. In 1 EL Olivenöl pro Seite 4 Min. braten.
3. Gurke in Scheiben schneiden, mit Joghurt, Dill und Salz mischen und zu den Frikadellen servieren.



B · VEGETARISCH

Hirse-Gemüse-Bratlinge mit Gurken-Joghurt

Goldbraune Bratlinge aus Hirse und Gemüse mit kühlem Gurken-Joghurt – warm oder kalt ein gutes Mitnehm-Essen.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Hirse
- 60 g Karotte
- 60 g Zucchini
- 1 Ei
- 1 EL Kichererbsenmehl
- 100 g Naturjoghurt
- 100 g Salatgurke
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Knoblauch, frische Kräuter nach Lust, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Hirse heiß abspülen, mit 120 ml Wasser und Salz 10 Minuten köcheln und 5 Minuten quellen lassen. In der Zeit Karotte und Zucchini fein reiben und gut ausdrücken.
2. Hirse, Gemüse, Ei, Kichererbsenmehl und Gewürze vermengen und 4 flache Bratlinge formen.
3. Im Öl bei mittlerer Hitze pro Seite 4 Minuten goldbraun braten.
4. Gurke reiben, mit Joghurt und Salz verrühren und dazu servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Forelle mit Mandeln und Kohlrabi

Zarte Forelle mit goldener Mandelbutter, dazu Kohlrabi und Kartoffeln – ein Klassiker in einfach.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Forellenfilet (frisch)
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 1 Kohlrabi (250 g)
- 15 g Mandelblättchen
- ½ Zitrone
- etwas Petersilie
- 1 TL Olivenöl
- 15 g Butter

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, eine Prise Muskat für den Kohlrabi — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln und Kohlrabi in Stücke schneiden und zusammen in Salzwasser 12–15 Minuten weich kochen.
2. Forelle salzen und in einer Pfanne mit dem Öl auf der Hautseite 3 Minuten, dann 1 Minute auf der anderen Seite braten. Herausnehmen.
3. Butter und Mandeln in die Pfanne geben, goldbraun rösten und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben.
4. Fisch mit Kohlrabi und Kartoffeln anrichten, die Mandelbutter darübergeben und mit Petersilie bestreuen.



B · VEGETARISCH

Edamame-Quinoa-Salat mit Ingwer-Limette

Knackiger Salat mit Edamame, Rotkohl und Avocado in frischem Ingwer-Limetten-Dressing – hält bis mittags frisch.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Quinoa
- 100 g Edamame (TK, geschält)
- 80 g Rotkohl
- 1 Karotte (80 g)
- ½ kleine Avocado (50 g)
- 1 Stück Ingwer (1 cm)
- 1 Limette
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Sesam, Chiliflocken, etwas Koriandergrün, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Quinoa abspülen und mit 100 ml Wasser und Salz 15 Minuten köcheln. Die Edamame die letzten 3 Minuten oben auf die Quinoa legen, Deckel drauf.
2. Rotkohl fein hobeln, Karotte raspeln. Ingwer reiben und mit Limettensaft, Öl und Salz verrühren.
3. Alles mischen, Avocado würfeln und daraufgeben.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Lammkoteletts mit Zucchini und Hummus

Kurz gebratene Lammkoteletts mit Pfannengemüse und einem Klecks Hummus – schnell, würzig und sättigend.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Lammkoteletts (ca. 140 g mit Knochen)
- 1 Zucchini (200 g)
- 1 rote Paprika (120 g)
- 60 g Hummus (ohne Zucker)
- ½ Zitrone
- etwas Minze oder Petersilie
- 2 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Rosmarin, Knoblauch, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zucchini in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl 6–8 Minuten braten. Herausnehmen, mit Zitronensaft und Salz würzen.
2. Koteletts würzen und in derselben heißen Pfanne pro Seite 2–3 Minuten braten.
3. Mit dem Gemüse und einem Klecks Hummus anrichten und mit Minze bestreuen.



B · VEGETARISCH

Grüne Erbsensuppe mit Minze

Leuchtend grüne Suppe aus TK-Erbsen mit frischer Minze – in 20 Minuten fertig und gut für den Thermobehälter.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 200 g Erbsen (TK)
- 1 kleine Zwiebel
- 80 g Kartoffeln
- 300 ml Gemüsebrühe ohne Hefe (Grundrezept)
- etwas Minze
- 80 g griechischer Joghurt natur
- 20 g Kürbiskerne
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, ein Spritzer Zitronensaft — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Kartoffeln klein würfeln und im Öl 2 Minuten andünsten.
2. Brühe angießen und 10 Minuten köcheln. Erbsen dazugeben und 4 Minuten mitkochen.
3. Minze dazugeben, fein pürieren und abschmecken. Mit einem Klecks Joghurt und Kürbiskernen servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Putengeschnetzeltes mit Paprika und Reis

Zarte Putenstreifen mit bunter Paprika in einer leichten Sauce — ein Klassiker für jeden Tag.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Putenbrust
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Naturreis (oder 150 g vorgegart)
- 100 ml Gemüsebrühe ohne Hefe
- 2 EL Naturjoghurt

Würzvorschlag: Paprika edelsüß, Thymian, etwas Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsangabe garen oder vorgegarten Reis erwärmen.
2. Pute in Streifen schneiden und in 1 EL Öl 4 Min. anbraten. Paprika und Zwiebel in Streifen zugeben und 4 Min. mitbraten.
3. Brühe und Gewürze zugeben, 3 Min. köcheln, vom Herd nehmen, Joghurt einrühren und mit dem Reis servieren.



B · VEGETARISCH

Gebratener Blumenkohlreis mit Ei und Cashews

Wie gebratener Reis, nur aus fein geraspeltem Blumenkohl – schnell, leicht und gut aufzuwärmen.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 300 g Blumenkohl
- 2 Eier
- 1 Karotte (60 g)
- ½ rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 20 g Cashewkerne
- 1 EL Kokosöl

Würzvorschlag: Kurkuma, Knoblauch, Chiliflocken, ein Spritzer Limettensaft, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl auf einer groben Reibe zu „Reis“ raspeln oder im Zerkleinerer kurz hacken. Karotte und Paprika klein würfeln, Ingwer reiben.
2. Gemüse im Öl in einer großen Pfanne 5–6 Minuten braten.
3. Gemüse zur Seite schieben, Eier hineinschlagen, verrühren und stocken lassen. Alles mischen, würzen und mit Frühlingszwiebeln und Cashews bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Seelachs vom Blech mit Brokkoli und Kartoffeln

Fisch, Gemüse und Kartoffeln garen zusammen auf einem Blech – du schneidest nur kurz, den Rest macht der Ofen.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 160 g Seelachsfilet
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Brokkoli
- ½ Bio-Zitrone
- 1 TL Senf (ohne Zucker)
- etwas Dill
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Paprikapulver für die Kartoffeln, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Kartoffeln in dünne Spalten schneiden, mit 1 EL Öl und Salz aufs Blech geben und 12 Minuten backen.
2. Brokkoli in Röschen teilen. Senf mit dem restlichen Öl, etwas Zitronenschale und gehacktem Dill verrühren.
3. Brokkoli und Fisch zu den Kartoffeln legen, den Fisch mit der Senfmischung bestreichen und alles 12–15 Minuten weiterbacken. Mit Zitronenspalten servieren.



B · VEGETARISCH

Tomaten-Mozzarella-Salat mit weißen Bohnen

Caprese mit weißen Bohnen und Rucola – ohne Kochen in 10 Minuten fertig, Rucola erst kurz vor dem Essen unterheben.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 100 g Mozzarella
- 150 g weiße Bohnen (Glas, abgetropft)
- 150 g Tomaten
- 30 g Rucola
- ¼ rote Zwiebel
- etwas Basilikum
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: naturtrüber Apfelessig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Tomaten und Mozzarella in Stücke schneiden, Zwiebel in feine Ringe.
2. Mit Bohnen, Rucola, Öl, Essig und Salz mischen und mit Basilikum bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Hähnchen-Curry mit Blumenkohl und Erbsen

Ein mildes Tomaten-Joghurt-Curry, das sich wunderbar aufwärmen lässt – perfekt als Reste vom Vorabend.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 180 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Blumenkohl
- 80 g Erbsen (TK)
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 80 g Naturjoghurt
- 2 TL Ghee

Würzvorschlag: Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, etwas Chili, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Ingwer fein hacken, Hähnchen würfeln, Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
2. Hähnchen im Ghee 4 Minuten anbraten, Zwiebel, Ingwer und Gewürze 1 Minute mitbraten.
3. Blumenkohl, Tomaten und 100 ml Wasser dazugeben und zugedeckt 10 Minuten köcheln. Erbsen die letzten 3 Minuten mitgaren.
4. Vom Herd nehmen, Joghurt unterrühren und mit Salz abschmecken.



B · VEGETARISCH

Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen und Avocado

Ofen-Süßkartoffel gefüllt mit würzigen Bohnen, frischer Salsa und Joghurt – fünf Minuten Arbeit, den Rest macht der Ofen.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 kleine Süßkartoffel (150 g)
- 100 g schwarze Bohnen (Glas, abgetropft)
- ½ kleine Avocado (50 g)
- 80 g Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 60 g griechischer Joghurt natur
- ½ Limette
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chili, Salz — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Süßkartoffel längs halbieren, die Schnittflächen mit Öl einreiben und mit der Schnittfläche nach unten 25 Minuten backen.
2. In der Zeit Bohnen mit den Gewürzen kurz erwärmen. Tomaten, Frühlingszwiebel und Avocado würfeln und mit Limettensaft und Salz mischen.
3. Süßkartoffel etwas aufdrücken, mit Bohnen und Salsa füllen und einen Klecks Joghurt daraufsetzen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Rindfleisch-Gemüse-Spieße mit Kräuterjoghurt

Spieße aus Rinderhüfte, Zucchini und Paprika aus der Pfanne — gut vorzubereiten und auch kalt lecker.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Rinderhüfte
- 1 kleine Zucchini
- ½ rote Paprika
- ½ rote Zwiebel
- 150 g Naturjoghurt
- etwas Petersilie und Minze

Würzvorschlag: Knoblauch, Oregano, Paprika — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Fleisch und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, abwechselnd auf Spieße stecken und würzen.
2. In einer Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl rundum 8–10 Min. braten.
3. Joghurt mit gehackten Kräutern und Salz verrühren und dazu servieren.



B · VEGETARISCH

Hummus-Box mit Gemüsesticks und Buchweizenbrot

Die schnellste Lunchbox: Hummus, knackiges Gemüse und eine Scheibe Buchweizenbrot – ganz ohne Kochen.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 120 g Hummus (ohne Zucker)
- 1 Scheibe Buchweizenbrot (Grundrezept)
- 1 Karotte (80 g)
- ½ rote Paprika
- 100 g Gurke
- 4 Radieschen
- 20 g schwarze Oliven

Würzvorschlag: etwas Paprikapulver oder Kreuzkümmel und ein paar Tropfen Olivenöl auf den Hummus — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Karotte, Paprika und Gurke in Sticks schneiden, Radieschen halbieren.
2. Hummus in eine kleine Dose füllen, würzen und mit Gemüse, Oliven und Brot in eine Lunchbox packen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Doradenfilet mit Zitronen-Quinoa und Zucchini

Knusprig gebratene Dorade auf frischer Zitronen-Quinoa mit Zucchini – leicht, aber sättigend.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Doradenfilets (ca. 150 g)
- 50 g Quinoa
- 1 Zucchini (200 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Bio-Zitrone
- etwas Petersilie und Dill
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch zur Zucchini — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Quinoa abspülen und mit 100 ml Wasser und Salz 15 Minuten köcheln.
2. Zucchini würfeln und in einer Pfanne mit der Hälfte des Öls 5 Minuten braten. Mit Frühlingszwiebel, Zitronenschale und Kräutern unter die Quinoa mischen.
3. Dorade salzen und im restlichen Öl auf der Hautseite 3 Minuten, dann 1 Minute auf der anderen Seite braten. Mit Zitronensaft beträufeln.



B · VEGETARISCH

Buchweizen-Salat mit Radieschen und Hüttenkäse

Frischer, knackiger Salat mit nussigem Buchweizen und Hüttenkäse – eiweißreich und ideal zum Mitnehmen.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Buchweizen
- 150 g Hüttenkäse
- 150 g Gurke
- 6 Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- etwas Dill und Schnittlauch
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Zitronensaft, ein Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Buchweizen abspülen, mit 100 ml Wasser und Salz 10 Minuten köcheln, 5 Minuten quellen und abkühlen lassen.
2. Gurke, Radieschen und Frühlingszwiebeln klein schneiden, Kräuter hacken.
3. Alles mit Buchweizen, Öl und Zitronensaft mischen, Hüttenkäse daraufgeben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Hähnchensuppe mit Gemüse und Reis

Eine wärmende, schnelle Hühnersuppe mit Karotte, Lauch und Reis — wie früher, nur fixer.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Hähnchenbrust
- 1 Karotte
- ½ Stange Lauch
- 1 Stück Knollensellerie (ca. 60 g)
- 40 g Naturreis
- 500 ml Gemüsebrühe ohne Hefe
- etwas Petersilie

Würzvorschlag: Lorbeer, Pfeffer, etwas Muskat — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Brühe aufkochen, Reis und Lorbeer zugeben und 10 Min. köcheln.
2. Gemüse klein schneiden, Hähnchen würfeln, beides zugeben und weitere 12–15 Min. leise köcheln.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie servieren.



B · VEGETARISCH

Lauchsuppe mit Kartoffel und Ziegenfrischkäse

Cremige Lauchsuppe mit einer Kartoffel und einem Klecks Ziegenfrischkäse — sättigend und schnell.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 Stange Lauch
- 1 Kartoffel (ca. 120 g)
- 400 ml Gemüsebrühe ohne Hefe
- 40 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Kürbiskerne
- etwas Schnittlauch

Würzvorschlag: Muskat, Pfeffer, etwas Thymian — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Lauch in Ringe, Kartoffel in Würfel schneiden und in 1 EL Butter 3 Min. andünsten.
2. Brühe zugeben und 15 Min. köcheln, dann fein pürieren.
3. Mit Ziegenfrischkäse, Kürbiskernen und Schnittlauch servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Garnelen-Kartoffel-Salat mit Gurke und Dill

Frischer Salat mit Garnelen, Kartoffeln und Dill-Joghurt – schmeckt kalt am besten und ist damit ideal zum Mitnehmen.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Garnelen (roh, geschält)
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 150 g Salatgurke
- 4 Radieschen
- 80 g griechischer Joghurt natur
- etwas Dill
- ½ Bio-Zitrone
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: ein Teelöffel Senf, etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in Würfel schneiden, in Salzwasser 10–12 Minuten kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Garnelen in 1 EL Öl in einer Pfanne 3–4 Minuten braten, bis sie rosa sind.
3. Gurke und Radieschen in Scheiben schneiden. Joghurt mit gehacktem Dill, Zitronensaft, restlichem Öl und Gewürzen verrühren und alles vermischen.



B · VEGETARISCH

Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Feta

Bunte Pfanne aus Quinoa, Zucchini, Paprika und Spinat, mit Feta bestreut — auch kalt gut zum Mitnehmen.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Quinoa (oder 150 g vorgegart)
- 1 kleine Zucchini
- ½ gelbe Paprika
- 1 Handvoll Babyspinat
- 40 g Feta
- 1 EL Kürbiskerne

Würzvorschlag: Knoblauch, Oregano, Zitronensaft — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Quinoa nach Packungsangabe garen oder vorgegarte Quinoa verwenden.
2. Zucchini und Paprika würfeln und in 1 EL Olivenöl 5 Min. braten, Spinat kurz mitgaren.
3. Quinoa unterheben, würzen, mit zerbröseltem Feta und Kürbiskernen servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

REZEPTE

Abendessen

30 Ideen, jede als Variante A (normal) und B (vegetarisch). Such dir aus, worauf du Lust hast.

Nr.	A · Normal	B · Vegetarisch	Seite
1	Ofen-Dorade auf Fenchel und Tomaten	Gefüllte Paprika mit Quinoa und Feta	76
2	Polpette in Tomatensauce auf Zucchini	Überbackene Auberginen mit Mozzarella	77
3	Lammkoteletts mit Minz-Erbsen	Griechische Zucchinipuffer mit Minzjoghurt	78
4	Kabeljau in Tomaten-Oliven-Sauce	Linsen-Bolognese mit Zucchini-Nudeln	79
5	Lachs im Pergament mit Zucchini	Ofen-Feta mit Paprika und Kartoffeln	80
6	Geschmortes Hähnchen mit Paprika und Oliven	Socca-Pizza mit Gemüse und Mozzarella	81
7	Lammhack-Auberginen-Pfanne mit Joghurt	Caprese-Quinoa-Salat mit Avocado	82
8	Forelle mit Mandelbutter und grünem Spargel	Grillgemüse mit Hummus und Ei	83
9	Hähnchen-Fajita-Pfanne mit Reis	Grüne Bohnen in Tomatensauce mit Feta	84
10	Putenbrust mit Salsa verde	Tofu-Gemüse-Spieße mit Tahin-Sauce	85
11	Ofenlachs mit Sesam-Brokkoli und Tahin	Ingwer-Tofu mit Pak Choi und Cashews	86
12	Hähnchen-Tajine mit Oliven und Zitrone	Ofen-Kichererbsen mit Paprika und Joghurt-Dip	87
13	Lamm-Kofta mit Minzjoghurt	Gemüse-Bratreis mit Ei	88
14	Kerala-Kabeljau in Kokos-Kurkuma-Sauce	Blumenkohl-Erbsen-Curry mit Hüttenkäse-Raita	89
15	Gedämpfte Forelle mit Ingwer und Zuckerschoten	Okonomiyaki mit Joghurt-Senf-Sauce	90
16	Tom Kha Gai mit Gemüse	Kohlrabi-Schnitzel mit Gurkensalat	91
17	Yakitori-Hähnchen mit Sesam-Gurkensalat	Knuspertofu mit Sesam-Spinat	92
18	Putenstreifen mit Spitzkohl und Ingwer	Marokkanischer Kichererbsen-Kürbis-Eintopf	93
19	Tandoori-Seelachs mit Kachumber-Salat	Edamame-Brokkoli-Pfanne mit Quinoa und Sesam	94
20	Thai-Basilikum-Rind mit grünen Bohnen	Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen	95
21	Kabeljau auf Dill-Lauchgemüse	Blumenkohl-Steak mit Kräuter-Feta	96
22	Ofenlachs mit Gurken-Dill-Salat	Ofenkürbis mit Linsen und Ziegenkäse	97
23	Garnelen-Zucchini-Pfanne mit Naturreis	Auberginen-Tomaten-Pfanne mit Kichererbsen	98
24	Kalbsgeschnetzeltes mit Kohlrabi und Naturreis	Lauch-Frittata mit Ziegenfrischkäse	99
25	Rindersteak-Salat mit Avocado	Kürbis-Kokos-Suppe mit Kichererbsen	100
26	Ofen-Makrele mit Roter Bete	Brokkoli-Hirse-Auflauf mit Mozzarella	101
27	Lammkoteletts mit Rosmarin-Bohnen	Grünkohl-Kichererbsen-Eintopf	102
28	Rinderhack-Weißkohl-Pfanne	Senfeier mit Spinat und Kartoffeln	103
29	Doradenfilet mit Ratatouille-Gemüse	Gefüllte Zucchini mit Linsen und Ziegenkäse	104
30	Ofen-Hähnchen mit Kürbis und Rotkohl	Rosenkohl-Gratin mit Ricotta und Haselnüssen	105

Abendessen 1



A · NORMAL

Ofen-Dorade auf Fenchel und Tomaten

Ein ganzer Fisch, der ganz von allein im Ofen gart – du schneidest nur kurz das Gemüse.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 Dorade, küchenfertig (ca. 350 g)
- 1 Fenchelknolle (200 g)
- 100 g Cocktailtomaten
- 20 g schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bio-Zitrone
- 140 g vorgegarte Quinoa (ohne Zusätze)
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Thymian (frisch oder getrocknet) — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Schneide den Fenchel in dünne Streifen, halbiere die Tomaten und schneide den Knoblauch in Scheiben.
2. Gib das Gemüse mit den Oliven und 1 EL Öl auf ein Blech und würze es. Leg die Dorade darauf, fülle sie mit Zitronenscheiben und Thymian und pinsle sie mit dem restlichen Öl ein.
3. Backe alles 25 Min., bis sich das Fischfleisch leicht von der Gräte löst. Gib die Quinoa in den letzten 5 Min. mit aufs Blech, damit sie warm wird.



B · VEGETARISCH

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Feta

Bunte Paprikahälften mit einer schnellen Quinoa-Feta-Füllung – kurz gefüllt, den Rest erledigt der Ofen.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 rote Paprika (ca. 300 g)
- 140 g vorgegarte Quinoa (ohne Zusätze)
- 100 g Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Ei
- 50 g Feta
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Oregano, edelsüßes Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor. Halbiere die Paprika der Länge nach und entferne die Kerne.
2. Würfle die Tomaten, schneide die Frühlingszwiebel in Ringe und verrühre beides mit Quinoa, Ei, der Hälfte vom Feta und den Gewürzen.
3. Fülle die Masse in die Paprikahälften, bröckle den restlichen Feta darüber, beträufle alles mit Öl und backe die Paprika 25 Min. Streu zum Schluss Petersilie darüber.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 2



A · NORMAL

Polpette in Tomatensauce auf Zucchini

Kleine italienische Hackbällchen in Tomatensauce, serviert auf zarten Zucchini-Streifen statt Nudeln.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 1 große Zucchini (250 g)
- einige Blätter Basilikum
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Oregano, etwas Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würfle die Zwiebel fein. Verknete die Hälfte davon mit Hackfleisch, Salz und Pfeffer und forme kleine, walnussgroße Bällchen.
2. Brate die Bällchen im Öl in einer Pfanne rundum 5 Min. an. Gib die restliche Zwiebel, gehackten Knoblauch und die Tomaten dazu und lass alles zugedeckt 10 Min. leise köcheln.
3. Schneide die Zucchini mit dem Sparschäler in lange, dünne Streifen. Leg sie in den letzten 3 Min. in die Sauce, bis sie weich sind, und streu Basilikum darüber.



B · VEGETARISCH

Überbackene Auberginen mit Mozzarella

Weiche Auberginenscheiben mit Tomatensauce und geschmolzenem Mozzarella – wie Pizza, nur ohne Teig.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 Aubergine (300 g)
- 150 g passierte Tomaten (ohne Zusätze)
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Mozzarella
- 15 g gemahlene Mandeln
- einige Blätter Basilikum
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Oregano — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 220 °C vor. Schneide die Aubergine längs in 1 cm dicke Scheiben, leg sie auf ein Blech mit Backpapier, pinsle sie mit Öl ein und backe sie 15 Min.
2. Verrühre in der Zwischenzeit die passierten Tomaten mit gepresstem Knoblauch und den Gewürzen.
3. Verteile die Sauce auf den Scheiben, leg Mozzarella-Stücke darauf, streu die Mandeln darüber und backe alles weitere 10 Min. Mit Basilikum servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 3



A · NORMAL

Lammkoteletts mit Minz-Erbsen

Zarte Lammkoteletts mit knusprigen Kartoffelwürfeln und frisch zerdrückten Minz-Erbsen – alles aus einer Pfanne.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 3 Lammkoteletts (ca. 180 g mit Knochen)
- 120 g kleine festkochende Kartoffeln
- 150 g Erbsen (TK)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- einige Blätter Minze
- ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Rosmarin — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Kartoffeln in kleine Würfel und brate sie im Öl in einer großen Pfanne zugedeckt 12–15 Min., bis sie weich und goldbraun sind. Schieb sie an den Rand.
2. Würze die Koteletts mit Salz, Pfeffer und Rosmarin und brate sie in der Pfannenmitte von jeder Seite 3 Min. Leg sie kurz auf einen Teller.
3. Gib Erbsen, Frühlingszwiebel-Ringe und gehackten Knoblauch in die Pfanne und erwärme alles 4 Min. Zerdrück die Erbsen grob mit einer Gabel, misch gehackte Minze und etwas Zitronensaft darunter und serviere die Koteletts darauf.



B · VEGETARISCH

Griechische Zucchinipuffer mit Minzjoghurt

Goldbraune Zucchinipuffer mit Feta und Dill, dazu ein kühler Minzjoghurt – schnell gemacht und bei Groß und Klein beliebt.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 250 g Zucchini
- 1 Ei
- 40 g Kichererbsenmehl
- 40 g Feta
- etwas Dill
- 100 g Naturjoghurt
- etwas Minze
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, etwas Knoblauchpulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Reibe die Zucchini grob, salze sie leicht und drück sie nach 5 Min. mit den Händen kräftig aus.
2. Verrühre die Zucchini mit Ei, Kichererbsenmehl, zerbröseltem Feta und gehacktem Dill.
3. Erhitze das Öl in einer Pfanne, setz mit einem Esslöffel kleine Puffer hinein, drück sie flach und brate sie von jeder Seite 3–4 Min. goldbraun.
4. Verrühre den Joghurt mit gehackter Minze und etwas Salz und serviere ihn zu den Puffern.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 4



A · NORMAL

Kabeljau in Tomaten-Oliven-Sauce

Zarter Kabeljau, der in einer würzigen Tomatensauce mit Oliven gar zieht – ein Pfannengericht für jeden Tag.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 170 g Kabeljaufilet
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 30 g schwarze Oliven
- 140 g vorgegarte Quinoa (ohne Zusätze)
- etwas Petersilie
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Oregano, eine Prise Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würfle die Zwiebel, hacke den Knoblauch und dünste beides im Öl in einer Pfanne 3 Min. an.
2. Gib Tomaten, Oliven und die Gewürze dazu und lass die Sauce 5 Min. köcheln.
3. Salze den Fisch leicht, leg ihn in die Sauce und lass ihn zugedeckt bei kleiner Hitze 8 Min. gar ziehen. Serviere ihn mit Petersilie auf der Quinoa – die heiße Sauce wärmt sie mit.



B · VEGETARISCH

Linsen-Bolognese mit Zucchini-Nudeln

Eine herzhafte Bolognese mit Linsen statt Fleisch, serviert auf Zucchini-Streifen – kindertauglich und richtig sättigend.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Linsen, gegart (Glas oder Dose, abgetropft)
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- 1 Karotte (80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 1 große Zucchini (300 g)
- 20 g Walnüsse
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, etwas edelsüßes Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würfle Zwiebel und Karotte ganz fein, hacke den Knoblauch und dünste alles im Öl in einer Pfanne 4 Min. an.
2. Gib Linsen, Tomaten und die Gewürze dazu und lass die Sauce 10 Min. köcheln.
3. Schneide die Zucchini mit Spiralschneider oder Sparschäler in lange Streifen. Leg sie in den letzten 2 Min. mit Deckel auf die Sauce, damit sie weich werden, und streu zum Servieren die gehackten Walnüsse darüber.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Lachs im Pergament mit Zucchini

Lachs, Gemüse und Reis garen zusammen in einem Päckchen aus Backpapier – saftig, aromatisch und ohne Abwasch.

⏱ 10 Min. + 20 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 140 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1 kleine Zucchini (150 g)
- 100 g Cocktailtomaten
- 15 g grüne Oliven
- ½ Bio-Zitrone
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Thymian oder Oregano, etwas Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor. Leg ein großes Stück Backpapier aus und gib den Reis in die Mitte.
2. Schneide die Zucchini in dünne Scheiben, halbiere die Tomaten und verteile beides mit den Oliven auf dem Reis. Leg den Lachs obendrauf, würze alles, leg Zitronenscheiben darauf und träufle das Öl darüber.
3. Falte das Papier zu einem geschlossenen Päckchen, leg es aufs Blech und backe es 20 Min. Öffne es am Tisch und streu Petersilie darüber.



B · VEGETARISCH

Ofen-Feta mit Paprika und Kartoffeln

Ein Block Feta, der im Ofen zwischen Kartoffeln, Paprika und Tomaten cremig wird – einfach alles aufs Blech.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 70 g Feta (am Stück)
- 150 g kleine festkochende Kartoffeln
- 1 rote Paprika (150 g)
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel (50 g)
- 100 g weiße Bohnen, gegart (Glas, abgetropft)
- etwas Basilikum
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, etwas Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor. Schneide die Kartoffeln in kleine Würfel (1 cm), Paprika und Zwiebel in Streifen.
2. Misch alles mit dem Öl und den Gewürzen auf einem Blech, setz den Feta-Block in die Mitte und backe alles 15 Min.
3. Gib Tomaten und Bohnen dazu und backe weitere 10 Min., bis der Feta weich ist. Zerdrück den Feta mit einer Gabel, misch alles durch und streu Basilikum darüber.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 6



A · NORMAL

Geschmortes Hähnchen mit Paprika und Oliven

Saftige Hähnchenschenkel, die mit Paprika, Tomaten, Oliven und grünen Bohnen in einer Pfanne schmoren.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Hähnchenoberschenkel ohne Haut und Knochen (ca. 180 g)
- 1 rote Paprika (150 g)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 20 g schwarze Oliven
- 150 g grüne Bohnen (TK)
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Rosmarin, edelsüßes Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würze das Hähnchen und brate es im Öl in einer Pfanne mit Deckel von jeder Seite 3 Min. an.
2. Gib Paprika-Streifen, Zwiebel-Spalten und gehackten Knoblauch dazu und brate sie 2 Min. mit.
3. Gib Tomaten, Oliven, die gefrorenen Bohnen und einen Schuss Wasser dazu und lass alles zugedeckt 15 Min. leise schmoren, bis das Hähnchen durch ist.



B · VEGETARISCH

Socca-Pizza mit Gemüse und Mozzarella

Ein knuspriger Pizzaboden aus Kichererbsenmehl – ohne Hefe, ohne Gehzeit und in 30 Minuten auf dem Tisch.

⏱ 10 Min. + 20 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 60 g Kichererbsenmehl
- 80 g passierte Tomaten (ohne Zusätze)
- ½ Zucchini (100 g)
- 15 g schwarze Oliven
- 80 g Mozzarella
- 1 Handvoll Rucola
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 230 °C vor. Verrühre Kichererbsenmehl, 120 ml Wasser, 1 EL Öl, Salz und Rosmarin zu einem glatten, flüssigen Teig.
2. Pinsle eine ofenfeste Pfanne oder runde Form (ca. 24 cm) mit dem restlichen Öl ein, gieß den Teig hinein und backe ihn 10 Min., bis er fest ist.
3. Bestreich den Boden mit den Tomaten, beleg ihn mit dünnen Zucchinischeiben, Oliven und Mozzarella, würze mit Oregano und backe ihn weitere 8–10 Min. Leg vor dem Servieren den Rucola darauf.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Lammhack-Auberginen-Pfanne mit Joghurt

Alles, was du an Moussaka magst – Lamm, Aubergine, Tomate und ein Hauch Zimt – als schnelle Pfanne mit kühlem Joghurt.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 120 g Lammhackfleisch
- 1 Aubergine (250 g)
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 80 g griechischer Joghurt natur
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Zimt, Oregano, etwas Kreuzkümmel — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Aubergine in kleine Würfel (1 cm) und brate sie im Öl in einer großen Pfanne 6–7 Min. an, bis sie Farbe hat.
2. Gib Hackfleisch und gewürfelte Zwiebel dazu und brate alles krümelig, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist. Knoblauch und Gewürze 1 Min. mitbraten.
3. Gib die Tomaten dazu und lass alles 8 Min. köcheln. Serviere die Pfanne mit einem Klecks Joghurt und Petersilie.



B · VEGETARISCH

Caprese-Quinoa-Salat mit Avocado

Tomaten, Mozzarella und Basilikum treffen auf Quinoa und Avocado – ein Salat, der in 10 Minuten fertig ist und satt macht.

⏱ 10 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 140 g vorgegarte Quinoa (ohne Zusätze)
- 125 g Cocktailtomaten
- 70 g Mozzarella
- ½ Avocado (70 g)
- 30 g Rucola
- etwas Basilikum
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, ein Spritzer Zitronensaft — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Halbiere die Tomaten und schneide Mozzarella und Avocado in Würfel.
2. Misch Quinoa, Tomaten, Mozzarella, Avocado und Rucola mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Streu Basilikum und Kürbiskerne darüber – fertig.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Forelle mit Mandelbutter und grünem Spargel

Forelle, grüner Spargel und kleine Kartoffeln garen zusammen auf einem Blech – zum Schluss kommen Butter und Mandeln dazu.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Forellenfilets mit Haut (ca. 150 g)
- 250 g grüner Spargel
- 120 g kleine festkochende Kartoffeln
- 15 g Mandelblättchen
- ½ Zitrone
- etwas Petersilie
- 1 TL Olivenöl
- 15 g Butter

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, etwas abgeriebene Zitronenschale — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 220 °C vor. Viertle die Kartoffeln, misch sie mit dem Öl und etwas Salz und backe sie auf einem Blech 10 Min.
2. Brich die holzigen Enden vom Spargel ab und leg die Stangen neben die Kartoffeln. Leg die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten dazu, würze alles und backe es weitere 10 Min.
3. Verteil Butterflöckchen und Mandelblättchen auf Fisch und Spargel und backe alles noch 5 Min. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Petersilie bestreuen.



B · VEGETARISCH

Grillgemüse mit Hummus und Ei

Buntes Ofengemüse mit Eiern direkt vom Blech auf einem Bett aus cremigem Hummus.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- ½ kleine Aubergine (120 g)
- ½ Zucchini (100 g)
- 1 rote Paprika (150 g)
- 2 Eier
- 80 g Hummus (gekauft, ohne Zucker)
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, Kreuzkümmel — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 220 °C vor. Schneide das Gemüse in mundgerechte Stücke, misch es mit Öl und Gewürzen und verteile es auf einem Blech mit Backpapier.
2. Backe das Gemüse 15 Min. Schieb es dann etwas zusammen, schlag die Eier in zwei Lücken auf das Blech und backe alles weitere 8–10 Min., bis das Eiweiß fest ist.
3. Streich den Hummus auf einen Teller, leg Gemüse und Eier darauf und streu Petersilie darüber.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 9



A · NORMAL

Hähnchen-Fajita-Pfanne mit Reis

Hähnchenstreifen mit Paprika und Zwiebeln, mexikanisch gewürzt und mit Reis und Joghurt serviert – ein Familienliebling aus einer Pfanne.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote und ½ gelbe Paprika (200 g)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 80 g Naturjoghurt
- ½ Limette
- etwas Koriander oder Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, Kreuzkümmel, etwas Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide Hähnchen, Paprika und Zwiebel in Streifen.
2. Brate das Hähnchen im Öl in einer großen Pfanne 4 Min. an, gib Paprika, Zwiebel und die Gewürze dazu und brate alles weitere 5–6 Min., bis das Fleisch durch ist.
3. Gib den Reis dazu und erwärme ihn 2 Min. mit. Serviere die Pfanne mit Joghurt, einem Spritzer Limette und Koriander.



B · VEGETARISCH

Grüne Bohnen in Tomatensauce mit Feta

Griechisch geschmorte grüne Bohnen in Tomatensauce, mit weißen Bohnen sättigend gemacht und mit Feta bestreut.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 250 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 120 g weiße Bohnen, gegart (Glas, abgetropft)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 50 g Feta
- etwas Dill
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würfle die Zwiebel, hacke den Knoblauch und dünste beides im Öl in einem Topf 3 Min. an.
2. Gib die grünen Bohnen (geputzt und halbiert), Tomaten, einen Schuss Wasser und die Gewürze dazu und lass alles zugedeckt 15–20 Min. köcheln, bis die Bohnen weich sind.
3. Rühr die weißen Bohnen unter und erwärme sie 2 Min. Bröckle den Feta darüber und streu Dill darauf.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 10



A · NORMAL

Putenbrust mit Salsa verde

Pute, Süßkartoffel und Brokkoli vom Blech mit einer frischen grünen Kräutersauce.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Putenbrustfilet
- 150 g Süßkartoffel
- 200 g Brokkoli
- 1 Handvoll Petersilie und Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bio-Zitrone
- 1 TL Senf ohne Zucker
- 2 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor. Schneide die Süßkartoffel in kleine Würfel, misch sie mit 1 TL Öl, Salz und Paprikapulver und backe sie auf einem Blech 10 Min.
2. Teile den Brokkoli in Röschen, reibe Pute und Brokkoli mit 1 TL Öl, Salz und Paprikapulver ein und gib beides aufs Blech. Backe alles weitere 15 Min., bis die Pute durch ist.
3. Hacke Kräuter und Knoblauch sehr fein und verrühre sie mit dem restlichen Öl, Zitronensaft, etwas Zitronenschale und dem Senf. Gib die Salsa verde über Pute und Gemüse.



B · VEGETARISCH

Tofu-Gemüse-Spieße mit Tahin-Sauce

Bunte Spieße aus Tofu und Gemüse aus dem Ofen, dazu eine cremige Sesamsauce mit Zitrone.

⏱ 10 Min. + 20 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 200 g Naturtofu (fest)
- 1 rote Paprika (150 g)
- ½ Zucchini (100 g)
- ½ rote Zwiebel (40 g)
- 1½ EL Tahin
- ½ Zitrone
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Oregano, edelsüßes Paprikapulver, etwas Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 220 °C vor. Schneide Tofu und Gemüse in gleich große Würfel, misch sie mit Öl und Gewürzen und steck sie abwechselnd auf Spieße.
2. Leg die Spieße auf ein Blech mit Backpapier und backe sie 20 Min., nach der Hälfte einmal wenden.
3. Verrühre Tahin mit Zitronensaft, 2–3 EL Wasser und etwas Salz zu einer cremigen Sauce und gib sie mit Petersilie über die Spieße.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 11



A · NORMAL

Ofenlachs mit Sesam-Brokkoli und Tahin

Lachs und Brokkoli mit Ingwer und Sesam garen zusammen im Ofen, dazu eine schnelle Limetten-Tahin-Sauce.

⏱ 10 Min. + 15 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Lachsfilet
- 250 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (1 cm)
- 1 EL Sesam
- 1 EL Tahin
- 1 Limette
- 1 TL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, etwas Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor. Teile den Brokkoli in Röschen, misch ihn mit Kokosöl, geriebenem Ingwer, gehacktem Knoblauch und Salz und leg ihn mit dem Lachs auf ein Blech.
2. Streu den Sesam über den Brokkoli und backe alles 12–15 Min., bis der Lachs innen gerade durch ist.
3. Verrühre Tahin mit dem Saft einer halben Limette und 1–2 EL Wasser, träufle die Sauce über Lachs und Brokkoli und leg Limettenspalten dazu.



B · VEGETARISCH

Ingwer-Tofu mit Pak Choi und Cashews

Knusprig gebratener Tofu mit Pak Choi, Paprika und frischem Ingwer – eine schnelle Pfanne mit asiatischem Geschmack.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 200 g Naturtofu (fest)
- 250 g Pak Choi (2 kleine Stauden)
- 1 rote Paprika (150 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 20 g Cashewkerne
- ½ Limette
- 1 EL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, Chili, etwas Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide den Tofu in Würfel, tupf ihn trocken und brate ihn im Kokosöl in einer großen Pfanne 6–8 Min. rundum goldbraun.
2. Gib Paprika-Streifen, geriebenen Ingwer und Frühlingszwiebel-Ringe dazu und brate sie 3 Min. mit.
3. Gib den Pak Choi in Streifen dazu und lass ihn 2 Min. zusammenfallen. Würze mit Limettensaft, Salz und Chili und streu die Cashews darüber.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Hähnchen-Tajine mit Oliven und Zitrone

Marokkanisch gewürztes Hähnchen mit Gemüse, Kichererbsen, Oliven und Zitrone – aus einem Topf statt aus der Tajine.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Hähnchenoberschenkel ohne Haut und Knochen
- 1 Zwiebel (80 g)
- 1 Karotte (100 g)
- 150 g Zucchini
- 100 g Kichererbsen, gegart (Glas, abgetropft)
- 8 grüne Oliven, entsteint
- ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt (oder fertiges Ras el Hanout) — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide das Hähnchen in große Stücke, die Zwiebel in Spalten, Karotte und Zucchini in Scheiben.
2. Brate Hähnchen und Zwiebel im Öl in einem Topf 4 Min. an, gib Gewürze und Karotte dazu und gieß 150 ml Wasser an. Zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.
3. Gib Zucchini, Kichererbsen, Oliven und Zitronenscheiben dazu und lass alles weitere 8 Min. köcheln, bis das Hähnchen durch ist.



B · VEGETARISCH

Ofen-Kichererbsen mit Paprika und Joghurt-Dip

Knusprige Kichererbsen und Paprika vom Blech mit einem frischen Joghurt-Dip — fast ohne Arbeit.

⏱ 30 Min. (5 Min. Arbeit) · für 1 Person

ZUTATEN

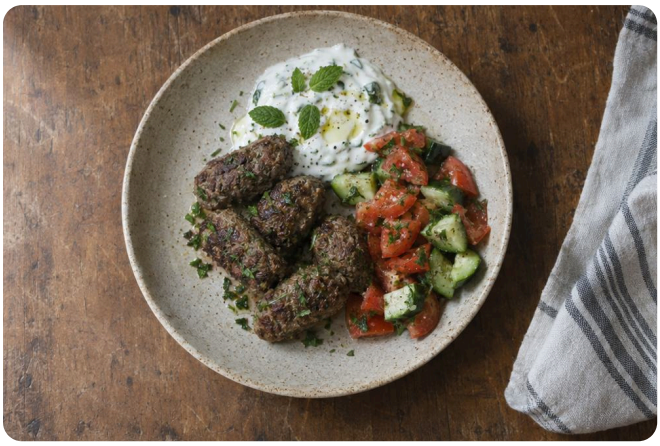
- 200 g Kichererbsen (Glas, abgetropft)
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Naturjoghurt
- ½ Zitrone
- etwas Petersilie

Würzvorschlag: Paprika edelsüß, Kreuzkümmel, Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden.
2. Mit den Kichererbsen, 1 EL Olivenöl und Gewürzen auf einem Blech mischen und 25 Min. backen.
3. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Petersilie verrühren und dazu servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Lamm-Kofta mit Minzjoghurt

Würzige Lammröllchen aus der Pfanne mit Minzjoghurt und einem schnellen Gurken-Tomaten-Salat.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Lammhackfleisch
- ½ kleine Zwiebel (30 g)
- etwas Petersilie
- 100 g griechischer Joghurt natur
- etwas Minze
- 150 g Gurke
- 100 g Tomaten
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, eine Prise Zimt — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Reibe die Zwiebel fein, hacke die Petersilie und verknete beides mit Hackfleisch und Gewürzen. Forme 4 längliche Röllchen.
2. Brate die Kofta im Öl in einer Pfanne rundum 8–10 Min., bis sie durch sind.
3. Verrühre den Joghurt mit gehackter Minze und etwas Salz. Würfle Gurke und Tomaten als schnellen Salat und serviere alles zusammen.



B · VEGETARISCH

Gemüse-Bratreis mit Ei

Gebratener Reis mit buntem Gemüse, Ingwer und Ei – schmeckt wie vom Asia-Imbiss, nur ohne Sojasauce und Zucker.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 2 Eier
- 100 g Erbsen (TK)
- 1 Karotte (80 g)
- ½ rote Paprika (80 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer (1 cm)
- 1 EL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, etwas Chili, Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würfle Karotte und Paprika klein, schneide die Frühlingszwiebeln in Ringe und reibe den Ingwer.
2. Brate Karotte und Paprika im Kokosöl in einer großen Pfanne 4 Min. an. Gib Erbsen, Ingwer und Reis dazu und brate alles 4 Min. weiter.
3. Schieb den Reis zur Seite, schlag die Eier in die freie Stelle, verrühr sie und lass sie stocken. Misch alles durch, würze und streu die Frühlingszwiebeln darüber.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 14



A · NORMAL

Kerala-Kabeljau in Kokos-Kurkuma-Sauce

Ein mildes südindisches Fischcurry mit Kokosmilch, Kurkuma und Spinat – fertig in einer Pfanne.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 160 g Kabeljaufilet
- 1 Zwiebel (80 g)
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 Tomate (80 g)
- 150 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 150 g Blattspinat
- ½ Limette
- 1 TL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, Kurkuma, Senfkörner (wenn du welche hast), etwas Chili, Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Zwiebel in Streifen, reibe den Ingwer und würfle die Tomate.
2. Dünste Zwiebel und Ingwer im Kokosöl in einer Pfanne 4 Min. an, gib Gewürze und Tomate dazu und gieß die Kokosmilch an. 3 Min. köcheln lassen.
3. Leg den Fisch in Stücken in die Sauce und lass ihn zugedeckt 6–8 Min. gar ziehen. Gib in den letzten 2 Min. den Spinat dazu und schmecke mit Limettensaft und Salz ab.



B · VEGETARISCH

Blumenkohl-Erbsen-Curry mit Hüttenkäse-Raita

Ein einfaches Gemüsecurry aus Blumenkohl, Erbsen und Tomaten, dazu ein frischer Minz-Hüttenkäse.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 300 g Blumenkohl
- 100 g Erbsen (TK)
- 1 kleine Zwiebel (60 g)
- 1 Stück Ingwer (1 cm)
- 150 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 200 g Hüttenkäse
- etwas Minze
- 1 EL Ghee

Würzvorschlag: Salz, Kreuzkümmel, Kurkuma, Currypulver, etwas Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Teile den Blumenkohl in kleine Röschen, würfle die Zwiebel und reibe den Ingwer.
2. Dünste Zwiebel und Ingwer im Ghee in einem Topf 3 Min. an, gib die Gewürze 1 Min. dazu, dann Blumenkohl, Tomaten und 100 ml Wasser. Zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.
3. Gib die Erbsen dazu und gare alles 3 Min. weiter. Verrühre den Hüttenkäse mit gehackter Minze und Salz und serviere ihn zum Curry.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 15



A · NORMAL

Gedämpfte Forelle mit Ingwer und Zuckerschoten

Forelle, Gemüse und Reis dämpfen zusammen in einer Pfanne mit Deckel – leicht, frisch und schnell.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Forellenfilets (ca. 160 g)
- 150 g Zuckerschoten
- 1 kleine Zucchini (150 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- ½ Limette
- 1 EL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, etwas Chili, Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Zucchini in Stifte, die Frühlingszwiebeln in Ringe und den Ingwer in feine Streifen.
2. Erhitze das Kokosöl in einer großen Pfanne mit Deckel, gib Zuckerschoten, Zucchini, Reis und die Hälfte vom Ingwer hinein und gieß 4 EL Wasser dazu.
3. Leg die gesalzenen Forellenfilets obendrauf, verteil den restlichen Ingwer und die Frühlingszwiebeln darauf und lass alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 6–8 Min. dämpfen. Mit Limettensaft beträufeln.



B · VEGETARISCH

Okonomiyaki mit Joghurt-Senf-Sauce

Ein herzhafter japanischer Kohl-Pfannkuchen – außen knusprig, innen saftig, mit schneller Joghurt-Senf-Sauce.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Eier
- 40 g Buchweizenmehl
- 200 g Weißkohl
- 1 Karotte (80 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 TL Senf ohne Zucker
- 1 EL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, Chili, gemahlener Ingwer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Hobel oder schneide den Kohl in ganz feine Streifen, reibe die Karotte und schneide die Frühlingszwiebeln in Ringe.
2. Verrühre Eier, Buchweizenmehl, 50 ml Wasser und Salz zu einem Teig und misch das Gemüse darunter.
3. Erhitze das Öl in einer Pfanne, gib die Masse hinein, drück sie flach und brate sie zugedeckt bei mittlerer Hitze 6 Min. Wende den Pfannkuchen mithilfe eines Tellers und brate ihn weitere 5 Min.
4. Verrühre Joghurt und Senf und gib die Sauce in Streifen darüber.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 16



A · NORMAL

Tom Kha Gai mit Gemüse

Die thailändische Kokossuppe mit Hähnchen, Ingwer und Limette – cremig, leicht scharf und in einem Topf gekocht.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 200 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 1 Stück Ingwer (3 cm)
- 1 rote Paprika (100 g)
- 100 g Zucchini
- 1 Limette
- etwas Koriander

Würzvorschlag: Salz, frische Chili oder Chiliflocken, etwas Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide den Ingwer in dünne Scheiben, Hähnchen, Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke.
2. Bring Kokosmilch, 300 ml Wasser, Ingwer und Chili in einem Topf zum Kochen. Gib das Hähnchen dazu und lass es 8 Min. leise köcheln.
3. Gib Paprika und Zucchini dazu und gare alles weitere 4 Min. Schmecke die Suppe mit Limettensaft und Salz ab und streu Koriander darüber.



B · VEGETARISCH

Kohlrabi-Schnitzel mit Gurkensalat

Knusprige Gemüse-Schnitzel mit Mandelkruste, die auch Kinder mögen – dazu ein frischer Gurkensalat mit Dill.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 großer Kohlrabi (300 g)
- 1 Ei
- 40 g gemahlene Mandeln
- 200 g Salatgurke
- 100 g Naturjoghurt
- etwas Dill
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schäl den Kohlrabi und schneide ihn in 4–5 mm dünne Scheiben. Verquirle das Ei mit Salz und Paprikapulver und gib die Mandeln auf einen flachen Teller.
2. Zieh die Scheiben erst durch das Ei, dann durch die Mandeln. Brate sie im Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zugedeckt von jeder Seite 4–5 Min., bis sie goldbraun und weich sind.
3. Hobel die Gurke in dünne Scheiben und misch sie mit Joghurt, gehacktem Dill, Salz und Pfeffer. Serviere den Salat zu den Schnitzeln.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Yakitori-Hähnchen mit Sesam-Gurkensalat

Japanische Hähnchenspieße mit Frühlingszwiebeln aus der Pfanne, dazu Reis und ein knackiger Sesam-Gurkensalat.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 160 g Hähnchenoberschenkel ohne Haut und Knochen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer (1 cm)
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 200 g Gurke
- 1 EL Sesam
- ½ Zitrone
- 1 TL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, etwas Chili, etwas Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide das Hähnchen in mundgerechte Stücke und die Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke. Misch das Fleisch mit geriebenem Ingwer, Salz und Kokosöl und steck es abwechselnd mit den Frühlingszwiebeln auf Spieße.
2. Brate die Spieße in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rundum 8–10 Min., bis das Fleisch durch ist. Wärm den Reis in den letzten 2 Min. am Pfannenrand mit.
3. Schneide die Gurke in dünne Scheiben und misch sie mit Zitronensaft, Salz und Sesam. Serviere alles zusammen.



B · VEGETARISCH

Knuspertofu mit Sesam-Spinat

Knusprig gebratene Tofuwürfel auf Reis mit cremigem Sesam-Spinat – schnell, herzhaft und voller Eiweiß.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Naturtofu (fest)
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 250 g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sesam
- 1 EL Tahin
- ½ Zitrone
- 1 EL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, Chili, gemahlener Ingwer — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide den Tofu in Würfel, tupf ihn gut trocken und brate ihn im Kokosöl in einer großen Pfanne 8 Min. rundum knusprig. Nimm ihn heraus.
2. Gib Reis und gehackten Knoblauch in die Pfanne und erwärme beides 2 Min. Leg den Spinat obendrauf und lass ihn 2 Min. zusammenfallen.
3. Verrühre Tahin mit Zitronensaft und 1 EL Wasser, misch die Sauce unter den Spinat und serviere alles mit dem Tofu und mit Sesam bestreut.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Putenstreifen mit Spitzkohl und Ingwer

Zarte Putenstreifen mit Spitzkohl, Karotte und Ingwer aus der Pfanne – leicht, bunt und in 20 Minuten fertig.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Putenbrustfilet
- 250 g Spitzkohl
- 1 Karotte (80 g)
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 1 EL Sesam
- 1 EL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, etwas Chili, Kurkuma — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Pute in Streifen, den Spitzkohl in feine Streifen und die Karotte in dünne Stifte. Reibe Ingwer und Knoblauch.
2. Brate die Pute im Kokosöl in einer großen Pfanne 4 Min. an, bis sie rundum hell ist, und nimm sie kurz heraus.
3. Brate Kohl und Karotte 5 Min. bissfest, gib Ingwer, Knoblauch, Reis und Pute dazu und erwärme alles 2 Min. Würzen und mit Sesam bestreuen.



B · VEGETARISCH

Marokkanischer Kichererbsen-Kürbis-Eintopf

Ein wärmender Eintopf mit Kichererbsen, Kürbis und orientalischen Gewürzen, serviert mit einem Klecks Joghurt.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Kichererbsen, gegart (Glas, abgetropft)
- 120 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Zucchini
- 1 Zwiebel (80 g)
- 200 g stückige Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- 80 g griechischer Joghurt natur
- etwas Koriander oder Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt, gemahlener Ingwer, Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würfle Zwiebel, Kürbis (Hokkaido mit Schale) und Zucchini in kleine Stücke (ca. 1 cm).
2. Dünste die Zwiebel im Öl in einem Topf 3 Min. an, gib Gewürze und Kürbis dazu und brate sie 1 Min. mit.
3. Gib Tomaten, Kichererbsen und 150 ml Wasser dazu und lass alles zugedeckt 12 Min. köcheln. Dann die Zucchini dazugeben und weitere 5 Min. garen.
4. Mit einem Klecks Joghurt und Kräutern servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 19



A · NORMAL

Tandoori-Seelachs mit Kachumber-Salat

Seelachs in würzigem Joghurt, kurz gebraten, mit Reis und einem frischen indischen Gurken-Tomaten-Salat.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 160 g Seelachsfilet
- 60 g Naturjoghurt
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 150 g Gurke
- 100 g Tomaten
- ¼ rote Zwiebel
- 1 Limette
- 1½ EL Ghee

Würzvorschlag: Salz, Currypulver oder fertig gekauftes Garam Masala, Kurkuma, Paprikapulver, gemahlener Ingwer, etwas Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Verrühre den Joghurt mit den Gewürzen und etwas Salz und wende den Fisch darin.
2. Erhitze das Ghee in einer beschichteten Pfanne und brate den Fisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Min. Wärm den Reis am Pfannenrand mit.
3. Würfle Gurke, Tomaten und Zwiebel klein und misch sie mit Limettensaft und Salz zum Kachumber-Salat. Serviere ihn zu Fisch und Reis.



B · VEGETARISCH

Edamame-Brokkoli-Pfanne mit Quinoa und Sesam

Grüne Sojabohnen, Brokkoli und Quinoa mit Ingwer aus dem Wok oder der Pfanne – ein vegetarischer Eiweiß-Booster.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Edamame, geschält (TK)
- 200 g Brokkoli
- ½ rote Paprika (80 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 140 g vorgegarte Quinoa (ohne Zusätze)
- 1 EL Sesam
- 1 EL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, Chili, Knoblauch, ein Spritzer Limettensaft — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Teile den Brokkoli in kleine Röschen, schneide die Paprika in Streifen und die Frühlingszwiebeln in Ringe, reibe den Ingwer.
2. Brate Brokkoli und Paprika im Kokosöl in einer großen Pfanne 5 Min. an. Gib Edamame, Ingwer und 3 EL Wasser dazu und gare alles zugedeckt 4 Min.
3. Rühr die Quinoa unter, lass sie 2 Min. warm werden, würze alles und streu Frühlingszwiebeln und Sesam darüber.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Thai-Basilikum-Rind mit grünen Bohnen

Würziges Rinderhack mit grünen Bohnen, Knoblauch und viel Basilikum – das schnelle Thai-Pfannengericht für den Feierabend.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Rinderhackfleisch
- 150 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 1 rote Paprika (100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Handvoll Basilikum (Thai- oder normales Basilikum)
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- ½ Limette
- 1 TL Kokosöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, frische Chili oder Chiliflocken — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Bohnen in 3 cm lange Stücke und die Paprika in Streifen, hacke den Knoblauch.
2. Gare die Bohnen im Kokosöl mit 3 EL Wasser in einer großen Pfanne zugedeckt 5 Min. Gib Hackfleisch, Paprika, Knoblauch und Chili dazu und brate alles krümelig, bis das Fleisch durch ist (ca. 6 Min.).
3. Rühr den Reis 2 Min. unter, nimm die Pfanne vom Herd und misch Basilikum und etwas Limettensaft darunter.



B · VEGETARISCH

Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen

Ein herzhaftes Chili mit schwarzen Bohnen, Paprika und Süßkartoffel aus einem Topf, getoppt mit Avocado und Joghurt.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g schwarze Bohnen, gegart (Glas, abgetropft)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 rote Paprika (150 g)
- 100 g Süßkartoffel
- 200 g gehackte Tomaten (Dose, ohne Zusätze)
- ½ Avocado (70 g)
- 80 g Naturjoghurt
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, edelsüßes Paprikapulver, Chili, Knoblauch, Oregano — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würfle Zwiebel, Paprika und Süßkartoffel klein (ca. 1 cm) und brate sie im Öl in einem Topf 4 Min. an. Gib die Gewürze dazu.
2. Gib Tomaten, Bohnen und 100 ml Wasser dazu und lass das Chili zugedeckt 15 Min. köcheln, bis die Süßkartoffel weich ist.
3. Serviere es mit Avocadowürfeln und einem Klecks Joghurt.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Kabeljau auf Dill-Lauchgemüse

Kabeljau gart sanft auf Lauch und Kartoffelscheiben in einer Pfanne und bekommt zum Schluss eine frische Dill-Joghurt-Note.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 180 g Kabeljaufilet
- 250 g Lauch
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL griechischer Joghurt natur
- etwas Dill
- ½ Zitrone
- 20 g Butter

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Muskat — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Kartoffeln in dünne Scheiben (3 mm) und den Lauch in Ringe. Wasch den Lauch gut.
2. Dünste Kartoffeln und Lauch in der Butter in einer Pfanne mit Deckel 3 Min. an, gieß 150 ml Wasser dazu, würze und lass alles zugedeckt 10 Min. köcheln.
3. Leg den gesalzenen Fisch obendrauf und lass ihn zugedeckt bei kleiner Hitze 8 Min. gar ziehen.
4. Rühr Joghurt, gehackten Dill und etwas Zitronensaft vorsichtig unter das Gemüse und serviere es mit dem Fisch.



B · VEGETARISCH

Blumenkohl-Steak mit Kräuter-Feta

Dicke Blumenkohlscheiben aus dem Ofen mit knusprigen Kichererbsen und einem Topping aus Feta, Kräutern und Walnüssen.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- ½ Blumenkohl (ca. 400 g)
- 100 g Kichererbsen, gegart (Glas, abgetropft)
- 50 g Feta
- 20 g Walnüsse
- 1 Handvoll Petersilie
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Kurkuma — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 220 °C vor. Schneide den Blumenkohl von oben durch den Strunk in zwei dicke Scheiben und leg sie mit den übrigen Röschen und den Kichererbsen auf ein Blech.
2. Verrühre das Öl mit Kurkuma, Salz und Pfeffer, pinsle alles damit ein und backe es 25 Min., bis der Blumenkohl gebräunt und weich ist.
3. Hacke Petersilie, Walnüsse und Knoblauch, misch sie mit zerbröseltem Feta, Zitronenschale und -saft und verteile die Mischung auf den Blumenkohl-Steaks.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Abendessen 22



A · NORMAL

Ofenlachs mit Gurken-Dill-Salat

Lachs und kleine Kartoffeln vom Blech mit einem cremigen, frischen Gurkensalat – nordisch und unkompliziert.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Lachsfilet
- 150 g kleine Kartoffeln
- 200 g Salatgurke
- 3 EL griechischer Joghurt natur
- etwas Dill
- ½ Zitrone
- 1 TL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, ein Schuss naturtrüber Apfelessig für den Salat — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor. Halbiere die Kartoffeln, misch sie mit dem Öl und Salz und backe sie auf einem Blech 10 Min.
2. Leg den gewürzten Lachs mit ein paar Zitronenscheiben zu den Kartoffeln und backe alles weitere 12–15 Min.
3. Hobel die Gurke in dünne Scheiben und misch sie mit Joghurt, gehacktem Dill, Salz, Pfeffer und etwas Apfelessig. Serviere den Salat zu Lachs und Kartoffeln.



B · VEGETARISCH

Ofenkürbis mit Linsen und Ziegenkäse

Süßlich gerösteter Kürbis mit Linsen, Rucola, Ziegenfrischkäse und Walnüssen – ein warmer Salat für Herbst und Winter.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Linsen, gegart (Glas oder Dose, abgetropft)
- ½ rote Zwiebel
- 40 g Rucola
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 15 g Walnüsse
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Thymian, ein Schuss naturtrüber Apfelessig — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor. Schneide den Kürbis mit Schale in schmale Spalten und die Zwiebel in Streifen, misch beides mit Öl, Thymian und Salz und backe es auf einem Blech 20 Min.
2. Gib die Linsen dazu und backe alles weitere 5 Min.
3. Misch Kürbis und Linsen mit dem Rucola und etwas Apfelessig, bröckle den Ziegenkäse darüber und streu die Walnüsse darauf.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Garnelen-Zucchini-Pfanne mit Naturreis

Garnelen mit Zucchini, Tomaten, Knoblauch und Zitrone – in 15 Minuten aus einer Pfanne.

⏱ 15 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Garnelen (roh, geschält)
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 250 g Zucchini
- 100 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone
- etwas Petersilie
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, etwas Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Zucchini in Halbmonde, halbiere die Tomaten und hacke den Knoblauch.
2. Brate die Zucchini im Öl in einer großen Pfanne 4 Min. an. Gib Garnelen, Knoblauch und Chili dazu und brate alles 3–4 Min., bis die Garnelen rosa sind.
3. Gib Tomaten und Reis dazu, erwärme alles 2 Min. und schmecke es mit Zitronensaft, Salz und Petersilie ab.



B · VEGETARISCH

Auberginen-Tomaten-Pfanne mit Kichererbsen

Eine einfache Gemüsepfanne mit Aubergine, Tomaten und Kichererbsen, dazu ein Klecks Joghurt.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 kleine Aubergine (ca. 200 g)
- 200 g Tomaten
- 150 g Kichererbsen (Glas, abgetropft)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Naturjoghurt
- etwas Basilikum oder Petersilie

Würzvorschlag: Paprika, Kreuzkümmel, etwas Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Aubergine würfeln und in 2 EL Olivenöl 8 Min. kräftig anbraten.
2. Knoblauch, gewürfelte Tomaten, Kichererbsen und Gewürze zugeben und 10 Min. köcheln lassen.
3. Mit Salz abschmecken, mit Joghurt und Kräutern servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Kalbsgeschnetzeltes mit Kohlrabi und Naturreis

Zartes Kalbsgeschnetzeltes mit Kohlrabi in einer leichten Paprika-Joghurt-Sauce – wie bei Oma, nur schneller.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Kalbfleisch (Schnitzel)
- 200 g Kohlrabi
- ½ Zwiebel
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 80 g griechischer Joghurt natur
- etwas Petersilie
- 1 EL Ghee

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide das Kalbfleisch in feine Streifen, den Kohlrabi in Stifte und die Zwiebel in Würfel.
2. Brate das Fleisch im Ghee in einer großen Pfanne 2–3 Min. scharf an und nimm es heraus.
3. Brate Zwiebel und Kohlrabi 5 Min. an, gieß 100 ml Wasser dazu und lass alles zugedeckt 5 Min. garen. Gib den Reis dazu und erwärme ihn mit.
4. Nimm die Pfanne vom Herd, rühr Joghurt, Paprikapulver und das Fleisch unter und streu Petersilie darüber.



B · VEGETARISCH

Lauch-Frittata mit Ziegenfrischkäse

Ein saftiges Ofen-Omelett aus der Pfanne mit Lauch und Ziegenfrischkäse, dazu ein kleiner Feldsalat.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 3 Eier
- 200 g Lauch
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Feldsalat
- 1 EL Kürbiskerne
- ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Thymian, Muskat — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide den Lauch in dünne Ringe, wasch ihn und dünste ihn in 2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne 5 Min. weich.
2. Verquirle die Eier mit Salz, Pfeffer und Thymian, gieß sie über den Lauch und verteile den Ziegenkäse in kleinen Stücken darauf.
3. Lass die Frittata zugedeckt bei kleiner Hitze 8–10 Min. stocken.
4. Misch den Feldsalat mit dem restlichen Öl, Zitronensaft und Salz, streu die Kürbiskerne darüber und serviere ihn zur Frittata.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Rindersteak-Salat mit Avocado

Ein großer, knackiger Salat mit rosa gebratenen Steakstreifen, Avocado und Kürbiskernen – sättigend und in 20 Minuten fertig.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Rinderhüftsteak
- 80 g Blattsalat (z. B. Romana)
- ½ Salatgurke (150 g)
- 100 g Kirschtomaten
- ½ Avocado (70 g)
- ¼ rote Zwiebel
- 1 EL Kürbiskerne
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Senf ohne Zucker und Zitronensaft fürs Dressing — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würze das Steak und brate es in ½ EL Öl in einer heißen Pfanne von jeder Seite 3–4 Min. Lass es kurz ruhen und schneide es in dünne Streifen.
2. Zupf den Salat und schneide Gurke, Tomaten, Avocado und Zwiebel klein. Misch alles in einer Schüssel.
3. Verrühre das restliche Öl mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer, gib das Dressing über den Salat und leg Steakstreifen und Kürbiskerne darauf.



B · VEGETARISCH

Kürbis-Kokos-Suppe mit Kichererbsen

Eine samtige Kürbissuppe mit Kokos und Ingwer, mit Kichererbsen und Kürbiskernen zur vollen Mahlzeit gemacht.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Hokkaido-Kürbis
- ½ Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 100 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 120 g Kichererbsen, gegart (Glas, abgetropft)
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, etwas Chili — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würfle Kürbis (mit Schale), Zwiebel und Ingwer und dünste alles im Öl in einem Topf 3 Min. an. Gib Kurkuma dazu.
2. Gieß 300 ml Wasser an und lass alles zugedeckt 12 Min. köcheln, bis der Kürbis weich ist.
3. Gib die Kokosmilch dazu und püriere die Suppe mit dem Stabmixer. Rühr die Kichererbsen unter, lass sie 2 Min. warm werden und streu Kürbiskerne und Kreuzkümmel darüber.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Ofen-Makrele mit Roter Bete

Saftige Makrele und geröstete Rote Bete vom Blech mit Dill-Joghurt und Rucola – kräftig und herbstlich.

⏱ 10 Min. + 30 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Makrelenfilet (frisch)
- 150 g Rote Bete (roh)
- ½ rote Zwiebel
- 100 g Naturjoghurt
- etwas Dill
- 30 g Rucola
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Thymian, ein Schuss naturtrüber Apfelessig — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 220 °C vor. Schäl die Rote Bete (am besten mit Handschuhen), schneide sie in kleine Würfel (1 cm) und die Zwiebel in Spalten. Misch beides mit Öl, Thymian und Salz und backe es auf einem Blech 18 Min.
2. Leg die gewürzten Makrelenfilets mit der Hautseite nach oben dazu und backe alles weitere 10–12 Min.
3. Verrühre den Joghurt mit gehacktem Dill und Salz. Richte Rote Bete und Fisch auf dem Rucola an, beträufle alles mit etwas Apfelessig und gib den Dill-Joghurt dazu.



B · VEGETARISCH

Brokkoli-Hirse-Auflauf mit Mozzarella

Ein einfacher Auflauf, bei dem Hirse und Brokkoli direkt in der Form garen – mit goldbrauner Mozzarella-Haube.

⏱ 10 Min. + 30 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 50 g Hirse
- 250 g Brokkoli
- 1 Ei
- 100 g Naturjoghurt
- 60 g Mozzarella
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Butter (für die Form)

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor und fette eine kleine Auflaufform ein. Wasch die Hirse heiß ab, gib sie mit kleinen Brokkoliröschen und etwas Salz in die Form und gieß 150 ml kochendes Wasser darüber.
2. Deck die Form mit Alufolie oder einem Deckel ab und backe alles 15 Min., bis die Hirse das Wasser aufgesogen hat.
3. Verquirle Ei, Joghurt und Gewürze, gieß die Mischung darüber, leg den Mozzarella in Stücken darauf, streu die Kürbiskerne darüber und backe den Auflauf ohne Abdeckung weitere 15 Min.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Lammkoteletts mit Rosmarin-Bohnen

Kurz gebratene Lammkoteletts auf weißen Bohnen mit Tomaten, Spinat und Rosmarin – mediterran und schnell.

⏱ 20 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 3 Lammkoteletts (ca. 180 g mit Knochen)
- 150 g weiße Bohnen, gegart (Glas, abgetropft)
- 150 g Tomaten
- 80 g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Rosmarin (frisch oder getrocknet) — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würze die Koteletts mit Salz, Pfeffer und Rosmarin und brate sie in ½ EL Öl in einer Pfanne von jeder Seite 3 Min. Leg sie auf einen Teller.
2. Gib das restliche Öl, gehackten Knoblauch und etwas Rosmarin in die Pfanne, dann die gewürfelten Tomaten und die Bohnen. Lass alles 4 Min. köcheln.
3. Rühr den Spinat unter, bis er zusammenfällt, schmecke mit Zitronensaft ab und leg die Koteletts wieder darauf.



B · VEGETARISCH

Grünkohl-Kichererbsen-Eintopf

Ein deftiger Eintopf mit Grünkohl, Kichererbsen und Kartoffeln, rauchig gewürzt – Wohlfühlessen aus einem Topf.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Grünkohl (TK oder frisch)
- 150 g Kichererbsen, gegart (Glas, abgetropft)
- 100 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf ohne Zucker
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver, Muskat — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würfle Zwiebel und Kartoffeln klein (1 cm), hacke den Knoblauch und dünste alles im Öl in einem Topf 3 Min. an. Gib das Paprikapulver dazu.
2. Gib Grünkohl und 500 ml Wasser (oder Gemüsebrühe ohne Hefe) dazu und lass alles zugedeckt 15 Min. köcheln.
3. Gib die Kichererbsen dazu, lass sie 3 Min. warm werden und schmecke den Eintopf mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat ab. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Rinderhack-Weißkohl-Pfanne

Deftiges Rinderhack mit Weißkohl, Paprika und Kümmel – ein Klassiker aus einer Pfanne, der lange satt hält.

⏱ 25 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 150 g Rinderhackfleisch
- 300 g Weißkohl
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 EL Tomatenmark (ohne Zusätze)
- 50 g Naturjoghurt
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Kümmel, edelsüßes Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Schneide den Kohl in feine Streifen und die Zwiebel in Würfel.
2. Brate das Hackfleisch im Öl in einer großen Pfanne krümelig an, gib die Zwiebel dazu und brate sie 2 Min. mit. Rühr Tomatenmark, Kümmel und Paprikapulver unter.
3. Gib den Kohl und 100 ml Wasser dazu und lass alles zugedeckt 10–12 Min. garen, bis der Kohl weich ist. Mit einem Klecks Joghurt und Petersilie servieren.



B · VEGETARISCH

Senfeier mit Spinat und Kartoffeln

Der norddeutsche Klassiker in einfach: Kartoffeln und Eier kochen im selben Topf, dazu cremiger Senf-Spinat.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 3 Eier
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Blattspinat (frisch oder TK)
- ½ Zwiebel
- 2 TL Senf ohne Zucker
- 80 g griechischer Joghurt natur
- etwas Schnittlauch
- 10 g Butter

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Muskat — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Viertle die Kartoffeln und koche sie in einem Topf mit Salzwasser. Gib nach 5 Min. die Eier dazu und koche alles weitere 9 Min. Gieß ab, schreck die Eier kalt ab und pell sie.
2. Dünste die gewürfelte Zwiebel in der Butter im selben Topf 2 Min. an, gib den Spinat dazu und lass ihn 2–3 Min. zusammenfallen.
3. Nimm den Topf vom Herd, rühr Joghurt, Senf und Gewürze unter und leg die halbierten Eier hinein. Mit Schnittlauch bestreuen und mit den Kartoffeln servieren.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Doradenfilet mit Ratatouille-Gemüse

Knusprig gebratenes Doradenfilet auf einem schnellen Pfannen-Ratatouille mit Reis.

⏱ 30 Min. · für 1 Person

ZUTATEN

- 160 g Doradenfilet (mit Haut)
- 100 g Zucchini
- 100 g Aubergine
- 100 g rote Paprika
- 100 g Tomaten
- ½ Zwiebel
- 140 g vorgegarter Naturreis (ohne Zusätze)
- 1½ EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, Knoblauch — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Würfle Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten und Zwiebel klein (ca. 1 cm).
2. Brate Aubergine, Zwiebel und Paprika in 1 EL Öl in einer großen Pfanne 6 Min. an, gib Zucchini, Tomaten und die Kräuter dazu und lass alles zugedeckt 8 Min. schmoren. Rühr den Reis unter und gib das Gemüse auf einen Teller.
3. Wisch die Pfanne kurz aus, erhitze das restliche Öl und brate den gesalzenen Fisch auf der Hautseite 3–4 Min. knusprig. Wende ihn, brate ihn noch 1 Min. und leg ihn auf das Gemüse.



B · VEGETARISCH

Gefüllte Zucchini mit Linsen und Ziegenkäse

Zucchinihälften mit einer würzigen Linsen-Tomaten-Füllung, im Ofen mit Ziegenfrischkäse überbacken.

⏱ 10 Min. + 25 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 1 große Zucchini (ca. 300 g)
- 120 g Linsen, gegart (Glas oder Dose, abgetropft)
- ½ Zwiebel
- 1 Tomate (80 g)
- 1 Ei
- 50 g Ziegenfrischkäse
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Thymian, edelsüßes Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor. Halbiere die Zucchini längs, kratz das Innere mit einem Löffel heraus und hacke es klein.
2. Misch das Zucchini-Innere mit Linsen, fein gewürfelter Zwiebel und Tomate, dem Ei und den Gewürzen und füll die Masse in die Zucchinihälften.
3. Setz sie in eine Auflaufform, beträufle sie mit Öl, verteil den Ziegenkäse in Klecksen darauf und backe sie 25 Min. Mit Petersilie bestreuen.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber



A · NORMAL

Ofen-Hähnchen mit Kürbis und Rotkohl

Hähnchenschenkel, Kürbis, Rotkohl und Apfelspalten garen zusammen auf einem Blech – ein buntes Herbstessen fast ohne Arbeit.

⏱ 10 Min. + 30 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 2 Hähnchenoberschenkel ohne Haut und Knochen (ca. 160 g)
- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g Rotkohl
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 1 kleiner grüner, säuerlicher Apfel (80 g)
- 80 g Naturjoghurt
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Thymian, Kümmel oder Zimt, edelsüßes Paprikapulver — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor. Schneide Kürbis (mit Schale) und Rotkohl in schmale Spalten, die Zwiebel in Viertel und den Apfel in Spalten.
2. Misch Gemüse, Apfel und Hähnchen mit dem Öl und den Gewürzen und verteile alles auf einem Blech.
3. Backe alles 25–30 Min., bis das Hähnchen durch ist und das Gemüse Farbe hat. Serviere es mit Joghurt und Petersilie.



B · VEGETARISCH

Rosenkohl-Gratin mit Ricotta und Haselnüssen

Rosenkohl und Kartoffelscheiben unter einer cremigen Ricotta-Haube mit knackigen Haselnüssen.

⏱ 10 Min. + 30 Min. Backzeit · für 1 Person

ZUTATEN

- 250 g Rosenkohl
- 100 g festkochende Kartoffeln
- 100 g Ricotta
- 1 Ei
- 30 g Mozzarella
- 15 g Haselnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Olivenöl
- 1 TL Butter

Würzvorschlag: Salz, Pfeffer, Muskat — würze nach deinem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 °C vor und fette eine Auflaufform mit der Butter ein. Halbiere den Rosenkohl, schneide die Kartoffeln in dünne Scheiben (3 mm) und misch beides in der Form mit dem Öl und etwas Salz. Backe es 15 Min.
2. Verrühre Ricotta, Ei, gepressten Knoblauch und Muskat, gieß die Masse über das Gemüse, leg Mozzarella-Stücke darauf und streu die gehackten Haselnüsse darüber.
3. Backe das Gratin weitere 15 Min., bis es goldbraun ist.

Mengen für 1 Person · Würze nach deinem Geschmack · Zutaten nach der Lebensmittelliste in diesem Ratgeber

Fragen und Antworten

Muss ich alle Rezepte nachkochen?

Nein. Es gibt keinen festen Plan. Such dir aus, was dir schmeckt und in deinen Alltag passt — auch dasselbe Gericht mehrmals. Wichtig ist, dass du dich an die Lebensmittelliste hältst und satt wirst.

Darf ich gar keinen Zucker essen?

In dieser Zeit verzichtest du auf zugesetzten Zucker, Honig und Sirup. Zuckerarmes Obst wie Beeren ist in kleinen Mengen erlaubt. Wenn du etwas süßen möchtest, nimm sparsam Stevia oder Erythrit.

Darf ich Brot essen?

Ja — nur ohne Weißmehl und ohne Hefe. Das Buchweizenbrot aus dem Grundrezept ist erlaubt, ebenso Brot aus 100 % Vollkornmehl mit Backpulver statt Hefe oder Knäckebrot ohne Hefe. Schnell und bei Kindern beliebt: die Mozzarella-Waffeln aus den Grundrezepten.

Kann ich Kaffee trinken?

Ja. Eine Tasse am Tag, ungesüßt, ist in Ordnung — gern auch mit Kuhmilch.

Ich habe Hunger zwischendurch. Was kann ich essen?

Eine Handvoll Nüsse, Gemüsesticks mit Hummus, ein Naturjoghurt mit ein paar Beeren oder ein gekochtes Ei. Iss lieber etwas mehr Gemüse, Eiweiß und gute Fette, als hungrig zu bleiben.

Werde ich abnehmen?

Das ist nicht das Ziel des Plans. Manche verlieren etwas Gewicht, weil sie weniger Zucker und Weißmehl essen. Wenn du ungewollt deutlich abnimmst, iss größere Portionen oder sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Mir geht es in den ersten Tagen schlechter. Ist das normal?

Eine Umstellung kann anfangs ungewohnt sein — manche haben Lust auf Süßes, Kopfschmerzen oder sind müde, gerade wenn vorher viel Zucker oder Kaffee dabei war. Das legt sich meist nach einigen Tagen. Halten die Beschwerden an oder werden sie stärker, lass das bitte ärztlich abklären.

Was bringt mir diese Ernährung?

Du gibst deiner Darmflora vier bis sechs Wochen Zeit, sich neu zu sortieren, und isst dabei frisch, zuckerarm und vollwertig. Viele berichten, dass sie sich leichter fühlen und weniger Heißhunger haben. Wissenschaftlich erwiesen ist eine Wirkung auf Darmpilze nicht. Echte Pilzinfektionen werden ärztlich behandelt — die Ernährung kann das begleiten.

Sollte ich Probiotika einnehmen?

Probiotika können eine gute Ergänzung sein: Sie bringen nützliche Bakterien mit und unterstützen so die Vielfalt deiner Darmflora während der Umstellung. Welches Präparat zu dir passt, besprechen wir gern gemeinsam. Auch fermentierte Lebensmittel wie Naturjoghurt, Kefir und frisches Sauerkraut stehen auf dem Speiseplan. Wenn dein Immunsystem geschwächt ist, sprich die Einnahme bitte vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab.

Kann ich auswärts essen?

Ja. Wähle einfache Gerichte: gegrillten Fisch oder Fleisch mit Gemüse und Salat, Dressing mit Öl und Zitrone, ohne Sauce, Brot und Dessert.

Ist der Plan für Kinder geeignet?

Bitte nicht ohne Rücksprache mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt. Kinder brauchen ausreichend Energie und Nährstoffe zum Wachsen.

Wie geht es nach den vier bis sechs Wochen weiter?

Viele behalten die guten Gewohnheiten bei — weniger Zucker, mehr Gemüse — und nehmen andere Lebensmittel nach und nach wieder auf. Wie das für dich am besten aussieht, besprechen wir gern persönlich.

Quellen

Die Zahlen in eckigen Klammern im Text verweisen auf diese Liste. Stand der Recherche: Oktober 2026.

1. Robert Koch-Institut, Kommission „Methoden und Qualitätssicherung in der Umweltmedizin“ (2004): Pathogenetische Bedeutung der intestinalen Candidabesiedelung. Bundesgesundheitsblatt 47:587–600. doi:10.1007/s00103-004-0860-1
2. Lacour M, Zunder T, Huber R et al. (2002): The pathogenetic significance of intestinal Candida colonization – a systematic review. International Journal of Hygiene and Environmental Health 205(4):257–268. doi:10.1078/1438-4639-00159
3. Wastyk HC, Fragiadakis GK, Perelman D et al. (2021): Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. Cell 184(16):4137–4153. doi:10.1016/j.cell.2021.06.019
4. World Health Organization (2015): Guideline: Sugars intake for adults and children. ISBN 978-92-4-154902-8
5. DAG, DDG, DGE (2018): Konsensuspapier — Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland. www.dge.de
6. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021): Ausgewählte Fragen und Antworten zu Ballaststoffen. www.dge.de
7. Reynolds A, Mann J, Cummings J et al. (2019): Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. The Lancet 393(10170):434–445. doi:10.1016/S0140-6736(18)31809-9
8. Richter M, Tauer J, Conrad J et al. für die DGE (2024): Alkoholkonsum in Deutschland und die gesundheitlichen Folgen — Positionspapier. Ernährungs Umschau 71(10):125–139. doi:10.4455/eu.2024.033
9. Dobrijević D, Pastor K, Stojšić M (2026): Laboratory monitoring of nutritional deficiencies in children following restrictive diets. Children 13(8):998. doi:10.3390/children13080998
10. Henriksen SB, Hornemann C, Hulgaard DR (2026): Avoidant-restrictive food intake disorder in patients with gastrointestinal disorders: a systematic review. Journal of Human Nutrition and Dietetics 39(2):e70226. doi:10.1111/jhn.70226

Gesundheitspraxis
Lisa Julia Wester-Ripp

FÜR KÖRPER GEIST UND SEELE

Hypnose · Bioresonanz nach Paul Schmidt · nadelfreie Akupunktur ·
energetische Heilarbeit · Massage und Schröpfen · Heilfasten · Kurse

Ketteniserstrasse 97 · 4711 Lontzen (Walhorn), Belgien

+32 488 64 24 54 · Anruf und WhatsApp

aus Deutschland: +49 1520 70 60 500

gesundheitspraxis-wester-ripp@web.de

gesundheitspraxis-wester-ripp.com



Dieser Ratgeber basiert auf meinem Konzept, meiner Recherche und meinen Inhalten. Die Fotos, das Korrekturlesen und der Satz wurden mit Hilfe von KI umgesetzt.

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Stand: Oktober 2026.