



Lieblingsrezepte

15 AUSGEWÄHLTE
UND AUSGEWOGENE REZEPTE

Oviva



INHALTE

01

FRÜHSTÜCK

1 leckeres Frühstücksrezept.

02

MITTAGESSEN

8 leckere Mittagessen. Viele auch für den Abend geeignet.

03

ABENDESSEN

6 leckere Abendessen. Viele auch für den Mittag geeignet.



Rezeptautorinnen & Oviva Ernährungsberaterinnen

Regina Heisrath

- **Wohnsitz:** Horneburg / Landkreis Stade
- **Ausbildung:** Diätassistentin, Ökotrophologin (B.Sc.)
- **Fokus in der Ernährungsberatung:** Adipositas, Rheumatische Erkrankungen, metabolisches Syndrom

Lisa Hilmerich

- **Wohnsitz:** Kamen / Landkreis Unna
- **Ausbildung:** Ernährungswissenschaften (B.A.), Ernährungsberaterin/DGE
- **Fokus in der Ernährungsberatung:** Adipositas, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Essstörungen



Overnight-Oats mit Apfel und Walnuss



1 Portion

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 36 g
- Fett: 16 g
- Eiweiß: 8 g

ZUTATEN

- 150g Sojajoghurt ungesüßt
- 1 kleiner Apfel (120g)
- 3 EL kernige Haferflocken (30g)
- 1 Prise Zimt
- 1 kleine Hand Walnüsse (20g)

ZUBEREITUNG

1. Klassischerweise werden die Overnight-Oats am Vorabend zubereitet.
2. Den Apfel reiben und die Walnüsse etwas klein hacken.
3. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Morgens das fertige Frühstück aus dem Kühlschrank nehmen und genießen.



Regina

“Für das Frühstück bleibt keine Zeit? Doch mit einem Over-Night-Oats wartet das Frühstück nur noch aus dem Kühlschrank geholt zu werden. Der perfekte, schnelle und gesunde Start in den Tag.”

Tipp 1: Das Rezept kann auch morgens direkt frisch zubereitet werden; abends vorbereitet spart es morgens Zeit.

Tipp 2: Du kannst das Rezept auch vegetarisch mit 100 g Skyr zubereiten und somit den Sojajoghurt ersetzen.



Linsensalat mit Blaubeeren, Mozzarella und Tomate



2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 31 g
- Fett: 24 g
- Eiweiß: 24 g

ZUTATEN

- 110g Linsen
- 1 große Tomate (80g)
- 2 handvoll Blaubeeren
- 1 Kugel Mozzarella (125g)
- 2 EL Olivenöl (20g)
- 2 EL Essig/Balsamico (20g)
- 1 TL Senf (mittelscharf oder süß (5g)
- Sparsam Meersalz
- Leichte Prise Pfeffer
- Frischer Basilikum



Regina

“Ein wirklich gesundes und schnelles Feierabendrezept was über das ganze Jahr perfekt zubereitet werden kann. Die Heidelbeeren bringen eine leichte, süße Erfrischung ins Gericht und die Linsen sorgen mit ihrem hohen Ballaststoff- und Eiweißanteil für eine perfekte Sättigung.
Zeitspartipp: Mit Linsen aus dem Glas, ist das Gericht in 10 Minuten fertig.”

ZUBEREITUNG

1. Getrocknete Linsen zuerst kurz in einem Sieb waschen. Linsen mit Wasser nach Packungsanleitung aufkochen lassen und köcheln.
2. Blaubeeren waschen und beiseite legen. Basilikumblätter vom Stiel zupfen, waschen und grob zerpflücken.
3. Die Mozzarellakugel in kleine Stücke zupfen oder in Würfel schneiden. Tomate waschen und würfeln.
4. Sind die Linsen fertig, diese in eine Salatschüssel geben. Mozzarella- und Tomatenwürfel zugeben.
5. Aus dem Olivenöl und dem dunklen Essig zusammen mit Senf und den Gewürzen, sowie dem Basilikum eine Vinaigrette anrühren und zu den Linsen geben. Zum Schluss die Blaubeeren leicht unterheben.

Tipp: Die Beeren bringen eine leichte Süße, daher muss kein Honig oder weitere Süßungsmittel verwendet werden.
Zeitspar-Tipp: Wenn es ganz schnell gehen muss, kannst du auch 200 -220g fertige Linsen aus dem Glas verwenden, nach dem Garen verdoppelt sich etwa das Gewicht der Linsen, da sie Wasser aufnehmen. (Damit sparst du dir die Kochzeit der Linsen).



Mexikanischer Kichererbsensalat



2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 15 g
- Fett: 3.4 g
- Eiweiß: 15 g

ZUTATEN

- 200g Kichererbsen
- 200g Kidneybohnen
- 200g Thunfisch
- 1 Paprika
- 3 kleine Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Esslöffel Öl
- 2 Esslöffel Essig
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kidneybohnen und Kichererbsen waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Thunfisch zugeben.
3. Paprika, Tomaten und Lauchzwiebeln waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten vermengen.



Regina

"Dieser Salat ist ein wahrer Sattmacher, ohne viel Kalorien zu liefern. Durch die Kombination von gleich zwei Hülsenfrüchten und knackigem Gemüse ist er kalorienarm und gerade bei einer weniger betonten fleischhaltigen Ernährungsform ergänzen die Hülsenfrüchte viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Eiweiß, Eisen und B-Vitamine."

- **Tipp 1:** Durch die fertigen Hülsenfrüchte (aus der Konserve) ist das Rezept besonders schnell gemacht und eignet sich als ideales Feierabendrezept. Aufwändige Schäl- und Putzarbeiten entfallen hier.
- **Tipp 2:** Anstelle von Thunfisch könnten 100 g gegarte Hähnchenstreifen zugeben werden.



Spinatsalat mit Trauben und Knoblauch-Dressing



1 Portion

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 25 g
- Fett: 32 g
- Eiweiß: 10 g

ZUTATEN

- 8-10 Stück Cocktailtomaten (100g)
- 1 handvoll rote Weintrauben (80g)
- 2 handvoll Babyspinat, frisch (50g)
- 1 kleine handvoll Walnüsse (15g)
- 30g Feta vegan
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl (10g)
- 1 EL Heller Essig (10g)
- 1 EL Ahornsirup (10g)
- Je nach Geschmack: Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Olivenöl, Essig, Ahornsirup und Knoblauch in eine Schüssel geben und verrühren. Mit etwas Pfeffer würzen.
2. Cherrytomaten waschen und halbieren, Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Trauben waschen und halbieren. Veganen Feta zerbröseln. Walnusskerne fein hacken.
3. Spinat, Tomaten und Trauben in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Salat mit Feta und Walnüssen garnieren.



Lisa

“Kaltgepresstes Olivenöl ist eine wichtige Zutat in der Mittelmeerküche. Es besteht zu 70 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren und kann das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senken.”

Tipp 1: Dieses Rezept kannst du nach Belieben saisonal anpassen und anstelle von Babyspinat z.B. Feldsalat verwenden.

Tipp 2: Sowohl aus Babyspinat- als auch aus Feldsalat-Resten lässt sich schnell und einfach ein vitaminreicher „Green Smoothie“ für den Nachmittag herstellen.

Tipp 3: Wenn du das Rezept nicht vegan, sondern vegetarisch zubereiten möchtest, kannst du auch klassischen Feta (30 g) verwenden.



Kartoffel-Lachs-Suppe



2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 50%
- Fett: 33%
- Eiweiß: 18%

ZUTATEN

- 3 kleine Stangen Lauch oder 1
- Bund Lauchzwiebeln (300g)
- 5 Kartoffeln, gewürfelt (700g)
- 0,5-0,75 L Gemüsebrühe
- 150g Lachsfilet, tiefgefroren
- 1 EL Crème légère
- Salz, Cayennepfeffer
- 1 EL Raps- oder Olivenöl
- Kerbel
- Etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- Den Lachs zum Antauen aus dem Gefrierfach nehmen.
- Gemüse waschen und in feine Ringe schneiden.
- Die Kartoffeln mit der Gemüsebrühe kochen, pürieren, dann Lauch oder Lauchzwiebeln zugeben und ca. 10 Minuten mitziehen lassen.
- Den Lachs in Streifen schneiden, ebenfalls zugeben und ca. 5-10 Minuten durchziehen lassen, oder bis der Lachs gar ist.
- Zum Schluss das Öl und die Crème légère zugeben, und mit Gewürzen abschmecken.
- Vor dem Servieren etwas Zitronensaft zugeben.



Regina

“Die Mittelmeerkost zählt nicht ohne Grund zu einer herzgesunden Kost, da sie reich an Gemüse und Fisch ist. Unter den Fischen enthält besonders der Lachs eine Menge an lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren verhindert Ablagerungen in den Gefäßen und reduzieren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem haben sie eine positive Wirkung auf Entzündungs- und Immunreaktionen. Die deutsche Kartoffel lässt sich super mit Lachs kombinieren, wie hier im Rezept.”

Menge für 1400 kcal tägliche Energiezufuhr: 3/4 Portion (431 kcal).

Menge für 1800 kcal tägliche Energiezufuhr: 1 Portion (554 kcal).

Menge für 2200 kcal tägliche Energiezufuhr: 1 1/4 Portion (677 kcal).



Tomate-Basilikum-Couscous



1 Portion

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 59%
- Fett: 24%
- Eiweiß: 13%

ZUTATEN

- 7 EL Vollkorn Couscous, roh (100g)
- 1 große Tomate (150g)
- 10 Basilikumblätter (5g)
- 6 EL Kidneybohnen (90g)
- 1/5 Ball Mozzarella (30g)
- 1 EL Aceto Balsamico (10ml)
- 3/4 EL Olivenöl (8g)
- Eine Prise Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Couscous nach Herstellerangaben zubereiten.
2. Den Mozzarella und die Kidneybohnen abtropfen.
3. Die Tomaten und den Mozzarella würfeln.
4. Die Basilikumblätter kleinschneiden und alles vermischen.
5. Balsamico und Olivenöl verrühren, und über den Salat gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Lisa

“Dieses vegetarische Rezept enthält durch Mozzarella und Kidneybohnen zwei hochwertige pflanzliche Eiweißquellen. Basilikum besitzt antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften und rundet die Mahlzeit geschmacklich gut ab.”

Menge für 1400 kcal tägliche Energiezufuhr: 3/4 Portion (474 kcal)
Menge für 1800 kcal tägliche Energiezufuhr: 1 Portion (609 kcal)
Menge für 2200 kcal tägliche Energiezufuhr: 1 1/4 Portion (744 kcal)
Vegane Version: Verwende eine pflanzliche Eiweißquelle anstelle des Mozzarellas. Hier eignet sich Tofu besonders gut.



Mediterraner Hirsesalat



1 Portion

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 51%
- Fett: 31%
- Eiweiß: 18%

ZUBEREITUNG

1. Die Hirse nach Packungsangabe kochen und abkühlen lassen.
2. Das Dressing anrühren: Dafür Joghurt, Magerquark, Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz miteinander verrühren.
3. Die Frühlingszwiebel waschen und in Röllchen schneiden.
4. Die Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Kichererbsen abtropfen und zusammen mit der Frühlingszwiebel, Möhre und der abgekühlten Hirse in eine Schüssel geben.
6. Das Dressing darüber verteilen und alles gut miteinander vermengen.
7. Den Koriander waschen, hacken und zum Servieren auf dem Salat verteilen

ZUTATEN

- 3 EL Hirse, roh (60g)
- Mittleres Stück Frühlingszwiebeln (30g)
- Mittegroßes Stück Möhren (75g)
- 1/2 Dose Kichererbsen, abgetropft (120g)
- 15g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Joghurt, natur 3,5 - 3,8 % Fett (31g)
- 1 EL Magerquark (31g)
- 1 TL Olivenöl, kaltgepresst, nativ (5g)
- 1 TL Zitronensaft (5g)
- 1 TL Honig (5g)
- 1/2 TL Kreuzkümmel (2.5g)
- 1/2 TL Paprikapulver (2.5g)
- 1/4 TL Cayennepfeffer (1.3)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Koriander, frisch (5g)



Lisa

"Hirse gehört zur Familie der Süßgräser. Hirse ist ein echtes „Superfood“ und weist einen hohen Eisen- und Magnesiumgehalt auf und unterstützt damit die Blutbildung."

Menge für 1400 kcal tägliche Energiezufuhr: 3/4 Portion (441 kcal)
Menge für 1800 kcal tägliche Energiezufuhr: 1 Portion (567 kcal)
Menge für 2200 kcal tägliche Energiezufuhr: 1 1/4 Portion (693 kcal)



Bunter Gemüse- Vollkorn Wrap



2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 38 g
- Fett: 23 g
- Eiweiß: 13 g

ZUTATEN

- 2 Stück Tortilla Vollkorn Wrap (je 60g)
- 1 handvoll Babyspinat (25g)
- 1 kleine Zucchini (150g)
- 1 mittelgroße Paprika (160g)
- 1 EL Rapsöl (10g)
- 2 EL Pinienkerne (20g)
- 4 EL Hummus (40g)
- 30g Feta
- 10 Stück Oliven, grün, entsteint (50g)
- Currypulver, Paprikapulver, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Bereite beide Wraps zu und bewahre den 2. gerollten Wrap für das Mittagessen Tag 4 im Kühlschrank auf.
2. Bereite die Wraps nach Packungsanleitung zu und bestreiche jeden Wrap mit jeweils 2 EL Hummus.
3. Zucchini und Paprika waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit 1 EL Rapsöl in einer Pfanne anbraten.
4. Tomate und Gurke waschen und klein würfeln.
5. Wrap mit gebratenem Gemüse und Babyspinat, Tomaten und Gurke belegen. Dabei pro Wrap jeweils 15 g Fetakäse, die Hälfte der Oliven und 1 EL Pinienkerne verwenden, mit den Gewürzen abschmecken und einrollen.



Lisa

"Die Zucchini zählt zu den Kürbisgewächsen und gilt als vitamin- und mineralstoffreicher Schlankmacher (Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen, Provitamin A und Vitamin C). Mit Zucchini kann man viel Volumen mit wenig Kalorien in verschiedenste Gerichte zaubern"

Tipp: Falls noch etwas von der Gemüsefüllung übrig sein sollte und nicht mit in den Wrap passt, kannst du diese als Beilage zur Mahlzeit kombinieren.



Mediterrane Bowl mit Quinoa



4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 66 g
- Fett: 23 g
- Eiweiß: 21 g

ZUBEREITUNG

1. Quinoa in ein Sieb geben und abspülen. Anschließend in einen Topf geben und nach Packungsanweisung garen.
2. Die Kichererbsen abgießen, Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Selbstgemachter Hummus: 1 TL Gemüsebrühe in 3 EL warmen Wasser in einem hohen Gefäß auflösen. Dazu die Hälfte der Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Tahin und Kreuzkümmel geben und mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten. Sparsam mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.
4. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Cocktailtomaten waschen und klein schneiden. Die Salatgurke waschen (nach Belieben schälen) und in feine Scheiben schneiden. Die Oliven abgießen und in Scheiben schneiden.
5. Quinoa und das vorbereitete Gemüse samt Oliven auf 4 Schalen gleichmäßig aufteilen und anrichten. Mit dem selbstgemachten Hummus, Sesam (nach Belieben kurz ohne Fett in einer Pfanne angeröstet) und Petersilie garnieren.

ZUTATEN

- 2 Dosen Kichererbsen
- 250g Quinoa
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- ½ TL Kreuzkümmel
- Sparsam Salz, Pfeffer
- 2 Paprikaschoten
- 400g Cocktailtomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Glas Oliven (190g)
- 1 EL Sesam
- Petersilie (frisch o. tiefgefroren)



Lisa

Tipp: Da Quinoa eine relativ lange Kochzeit hat, kann hier auch direkt mehr gekocht und weitere Portionen eingefroren werden. So kann man diesen z.B. schnell und spontan auftauen und als ein Salat-Topping verwenden.

"Dieses Rezept eignet sich auch gut als Meal-Prep Gericht und sorgt durch den hohen Ballaststoffanteil für eine langanhaltende Sättigung"



Lachs aus dem Ofen (provenzalische Art)



1 Portion

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 34 g
- Fett: 24 g
- Eiweiß: 30 g

ZUTATEN

- 1 Lachsfilet, tiefgefroren (125g)
- 4-6 Cocktailtomaten (100g)
- 200g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 1 EL Olivenöl (10g)
- 1 EL Rosmarin
- 1 EL Estragon
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Zitronensaft (5g)
- Pfeffer

Es wird ein Backpinsel benötigt



Lisa

"Ein wichtiger Bestandteil in der Mittelmeerkost sind Tomaten. Diese enthalten viel Lycopin. Der sekundäre Pflanzenstoff kann Arterienverkalkung vorbeugen und somit das Schlaganfall-Risiko reduzieren."

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 230°C vorheizen. Es kann eine Auflaufform (Porzellanform) oder das Backblech mit Backpapier verwendet werden.
2. Die kleinen Kartoffeln (Drillinge) waschen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in die Auflaufform legen.
3. Für die Marinade: Etwas Wasser, 1 EL Olivenöl und die Kräuter vermengen.
4. Die Kartoffeln mit einem Backpinsel mit etwas Marinade bestreichen, leicht pfeffern, für 8 min in den vorgeheizten Backofen geben und vorbacken.
5. In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Den aufgetauten Lachs und die Tomaten nach Ablauf der 8 Minuten mit in die Auflaufform geben.
6. Die restliche Marinade über den Lachs geben und alles zusammen weitere 10-15 min backen, bis alle Zutaten durchgegart sind.
7. Vor dem Servieren den Lachs mit 1 TL Zitronensaft marinieren.

Tipp: Dieses Feierabendrezept ist schnell und einfach im Backofen zubereitet und kann mit weiterem mediterranem Gemüse (z.B. Paprika oder Zucchini) ergänzt werden.



Gemüse Frittata



1 Portion

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 20 g
- Fett: 25 g
- Eiweiß: 31 g



ZUBEREITUNG

1. Dieses Rezept eignet sich besonders gut, um übrig gebliebenes Gemüse zu verwerten (siehe „Variationen“). Es werden 2 handvoll Gemüse verwendet.
2. Hier: 1 mittelgroße Paprika und 1 kleine Zucchini waschen und klein schneiden. Zwiebel fein hacken.
3. Eine kleine Pfanne (20 cm Durchmesser) mit 1 TL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln glasig andünsten. Das Gemüse hinzugeben und 2-3 min anbraten.
4. Die Eier mit Frischkäse, Milch, Kräutern und Gewürzen nach Wahl (sparsam Salz) verquirlen.
5. Eimasse über das Gemüse in die Pfanne gießen und bei niedriger bis mittlerer Hitze (mit Deckel) ca. 10-15 min stocken lassen.
6. Sobald sich außen ein leichter brauner Rand bildet und die Mitte nicht mehr flüssig ist, ist die Frittata gestockt und servierbereit.
7. Hinweis: keine kleine Pfanne mit Deckel? Alternativ kann das angebratene Gemüse auch in eine kleine Auflaufform gegeben werden, Eimasse darüber geben und für 20-25 im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze gebacken werden, bis die Masse gestockt ist.



Lisa

"Dieses Rezept kann mit verschiedensten Gemüsesorten zubereitet werden und ist ideal, um Gemüsereste aufzubrauchen. Mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Basilikum oder Oregano wirken u.a. entzündungshemmend und bringen geschmackliche Abwechslung in dieses Gericht."

ZUTATEN

- 1 mittelgroße Paprika (160g)
- 1 kleine Zucchini (150g)
- 1 kleine Zwiebel (45g)
- 1 TL Olivenöl (5g)
- 3 mittelgroße Hühnereier
- 1 gehäufte EL Frischkäse Balance (20% Fett in Tr.) (25g)
- 2 EL Milch 1.5% Fett (20g)

Tipp: Gewürz-Variationen: z.B. Muskatnuss, Currypulver, Paprikapulver, Pfeffer / Kräuter-Variationen: z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Majoran / Gemüse-Variationen (insgesamt 2 handvoll): z.B. Champignons, Karotten, Lauch, Spargel, Kohlrabi, Brokkoli. Um den Kohlenhydratanteil des Rezepts nicht zu überschreiten, sollten keine Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Kidneybohnen, Mais) im Gemüseaustausch verwendet werden.



Linsennudeln mit Gemüse-Mandel-Soße



2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 41 g
- Fett: 17 g
- Eiweiß: 26 g

ZUTATEN

- 120g Linsennudeln, roh
- 1 mittelgroße Paprika (160g)
- 1 mittelgroße Zucchini (200g)
- 1 EL Olivenöl (10g)
- 1 EL Mandeln /Mandelstifte (10g)
- 80g veganer Frischkäse
- Etwas Salz, Pfeffer, Basilikum



Regina

“Nudeln essen ohne Reue? Versuche, gerne mehr auf Nudeln aus Linsen- oder Kichererbsenmehl umzusteigen. Diese Nudelalternative liefert dir wertvolle Ballaststoffe und eine extra Portion an Eiweiß und somit sättigen diese Nudeln auch länger als herkömmliche Nudeln. Geschmacklich sind sie den “normalen” Nudeln sehr ähnlich, falls du dich noch nicht ganz ran traust, versuche beim Kochen etwas Hartweizen- oder Vollkornnudeln mit Nudeln auf Hülsenfruchtbasis zu kombinieren. So verbindest du Gesundheit und Geschmack miteinander.”

ZUBEREITUNG

1. Linsennudeln in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen, danach abschütten und zur Seite stellen.
2. Paprika und Zucchini in mundgerechte Würfel schneiden, Mandelkerne klein hacken (oder Mandelstifte/Mandelblätter verwenden) und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne anbraten.
3. Den veganen Frischkäse mit in die Pfanne geben, wenn die Gemüse-Mandelmischung noch leicht bissfest ist und für 5-8 min weiter köcheln lassen (bei Bedarf etwas Flüssigkeit z.B. etwas Gemüsebrühe dazugeben).
4. Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, über die Linsennudeln geben und nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren.
5. Die 2. Portion für den nächsten Tag umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zeitspar-Tipp: Wenn du noch etwas Zeit hast, kannst du das Gemüse und die Kartoffeln für das heutige Abendessen schon einmal schälen und vorbereiten. Alles in eine große Schale füllen, mit kaltem Wasser bedecken und abgedeckt bis heute Abend in den Kühlschrank stellen.



Grillgemüse aus dem Ofen mit Veggie-Dip



2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 38 g
- Fett: 17 g
- Eiweiß: 17 g



ZUBEREITUNG

1. 2 Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die eine Kürbishälfte in Scheiben schneiden. Die Schale kann mitgegessen werden.
2. Beide Gemüsesorten in eine Auflaufform geben und mit ca. 50-100 ml übergießen. Die Auflaufform in den Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze für 10 Minuten stellen.
3. In der Zwischenzeit die Paprika und Zucchini waschen. Zucchini halbieren und ebenfalls in fingerdicke Stücke schneiden. Paprika entkernen und in grobe Streifen schneiden.
4. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und das restliche Gemüse zugeben. Öl ein Glas geben und mit Pfeffer, sparsam Salz würzen bzw. mischen.
5. Wer mag, kann eine Knoblauchzehe schälen und klein gehackt zum Öl geben. Das gewürzte Öl dann über das Gemüse geben. Thymianzweige zum Gemüse legen. Alles für weitere 15-20 Minuten im Ofen garen lassen.
6. Sojajoghurt zusammen mit dem Hummus und 2 EL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer ggf. auch Knoblauch (nach Geschmack) abschmecken.
7. Die Hälfte vom Gemüse zusammen mit dem Dip anrichten und an Tag 1 genießen. Das restliche Gemüse mit dem Dip im Kühlschrank für den nächsten Tag aufbewahren.

Tipp 1: Die Auswahl des Grillgemüses kann jederzeit saisonal angepasst werden oder Gemüsereste können aufgebraucht werden.

Tipp 2: Wer kein rein pflanzliches (veganes) Gericht möchte, kann statt des Sojajoghurts auch Naturjoghurt (mit 1.5 % Fett) verwenden.

ZUTATEN

- 2 mittelgroße Kartoffeln (160g)
- 1/2 kleinen Hokkaido-Kürbis (500g)
- 1 Zucchini (260g)
- 1 Paprika (130g)
- 2 EL Rapsöl (20g)
- 50-100ml Wasser
- 1 großen Becher Sojajoghurt (400g)
- 3 gehäufte EL Hummus (60g)
- 2 EL Zitronensaft (20g)
- Meersalz, Pfeffer, Petersilie, Knoblauch (nach Geschmack)
- 4-6 Thymianzweige



Lisa

"Dieses vegane Gericht lässt sich schnell im Backofen zubereiten und ideal an die jeweilige Saison anpassen. Knoblauch ist ein wichtiges Element in der mediterranen Ernährung. Er enthält Allicin und wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Viele enthaltende sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole oder Sulfide wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus."



Paprika mit Spinatfüllung



3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 48%
- Fett: 34%
- Eiweiß: 20%



ZUBEREITUNG

1. Die Paprikaschoten längs halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und salzen.
2. Spinat putzen, waschen, dicke Stiele abschneiden, tropfnass in einen großen Topf geben, kurz zusammenfallen lassen, herausnehmen und ausdrücken.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
4. In einer Pfanne die Zwiebel- und Knoblauchstücken mit Rapsöl andünsten.
5. Den Spinat dazugeben und einige Minuten anbraten, dann die Milch einrühren.
6. Parmesan reiben und die Hälfte unter den Spinat mischen.
7. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Paprikahälften mit der Spinat-Mischung befüllen und diese in eine gefettete Auflaufform setzen.
9. Restlichen Käse auf dem Spinat verteilen und im Backofen bei 175 °C für 10 Minuten überbacken.
10. Die Tomatenstücke erhitzen und mit italienischen Kräutern und Salz würzen, mit Paprikahälften und Basilikum servieren.

ZUTATEN

- 4 Paprikaschoten
- 500 g Blattspinat (frisch o. tiefgekühlt)
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- ½ Zitrone (Saft)
- 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- 50 g Parmesan oder Nusstopping
- 1 Dose gestückelte Tomaten (400 g)
- Italienische Gewürze
- 2 Zweige Basilikum
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Roggenvollkornbrot



Lisa

Tipp: Dieses Rezept kann vegetarisch oder rein pflanzlich (vegan) zubereitet werden und eignet sich hervorragend als Meal Prep Gericht.

“Paprika ist ein Hauptbestandteil in der Mittelmeerkost und reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Zink. Außerdem ist dieses Gemüse vitaminreich, bereits ½ Paprika deckt den Tagesbedarf an Vitamin C und wirkt sich somit positiv auf das Immunsystem aus.”



Seelachs mit Tomaten und Oliven



4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

- Kohlenhydrate: 38 g
- Fett: 17 g
- Eiweiß: 17 g

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.
2. Den Seelachs über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, trocken tupfen, sparsam mit Salz, etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Oliven in Scheiben schneiden.
4. Die Seelachsfilets in eine backofengeeignete Form geben, jedes Filet mit 1.5 TL grünem Pesto bestreichen, die Tomaten darauf verteilen und Olivenscheiben ergänzen.
5. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 min backen.
6. Nach ca. 10 min den entstandenen Sud jeweils mit einem Esslöffel etwas über die Tomatenhauben geben und zu Ende backen.
7. Dazu passen Ofenkartoffeln oder Vollkornbaguette.

ZUTATEN

- 4 Seelachsfilets (a 125 g)
- 2 EL Zitronensaft
- Sparsam Salz, etwas Pfeffer
- 6 TL grünes Pesto nach Wahl
- 3 Tomaten
- 30 g schwarze Oliven, entsteint
- 4 TL Olivenöl



Lisa

"Seelachs ist eine hochwertige Proteinquelle und ist reich an dem Vitamin B2. Wichtig ist dieses Vitamin für unser Nervensystem, den Protein- und Energiestoffwechsel."

Tipp 1: Um für Abwechslung zu sorgen, kannst du anstelle des Seelachses auch einmal Kabeljau/Dorsch in diesem Rezept ausprobieren.

Tipp 2: Grünes Pesto lässt sich auch in einem Multi-Zerkleinerer schnell selber zubereiten:

einfach 1 Bund Basilikum, 1 Bund glatte Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 80 g Parmesan, 80 g Pinienkerne, 0.5 TL Salz, 0.5 TL Zitronensaft und 100 ml Olivenöl vermischen (das Pesto hält sich verschlossen und im Kühlschrank ca. 4 Wochen).