

High Protein Power- Mittagessen - 200 eiweißreiche Rezepte für jeden Tag

*Von leicht bis deftig - schnelle, gesunde und
proteinreiche Gerichte für mehr Energie und Genuss am
Mittag*

INHALTSVERZEICHNIS

| | | | |
|---|----|--|----|
| • Salate & Bowls | 9 | • 17. Kichererbsen-Thunfisch-Salat | 15 |
| • 1. Caesar Salad mit gegrilltem Hähnchen .. | 9 | • 18. Buddha Bowl mit Hähnchen | 15 |
| • 2. Griechischer Salat mit Feta und Kichererbsen | 9 | • 19. Griechische Gyros-Bowl | 16 |
| • 3. Thunfisch-Nicoise-Salat | 10 | • 20. Protein-Power-Salat mit drei Bohnen | 16 |
| • 4. Asia-Hähnchen-Bowl mit Edamame .. | 10 | • Suppen & Eintöpfe | 17 |
| • 5. Quinoa-Salat mit Räucherlachs | 10 | • 21. Klassische Hühnersuppe mit Gemüse | 17 |
| • 6. Mexikanische Burrito-Bowl mit Rindfleisch | 11 | • 22. Linsensuppe mit Speck | 17 |
| • 7. Caprese-Salat mit Hähnchenbrust | 11 | • 23. Thai-Kokos-Suppe mit Hähnchen | 18 |
| • 8. Thai-Garnelen-Salat mit Erdnuss- Dressing | 12 | • 24. Rindergrülaschsuppe | 18 |
| • 9. Linsen-Feta-Salat mit Rucola | 12 | • 25. Fischsuppe mit Garnelen | 18 |
| • 10. Lachs-Avocado-Bowl mit Sesamkruste | 12 | • 26. Erbsensuppe mit Schinken | 19 |
| • 11. Hähnchen-Mango-Salat mit Limetten-Dressing | 13 | • 27. Mexikanische Bohnensuppe | 19 |
| • 12. Poke Bowl mit Thunfisch | 13 | • 28. Tomatensuppe mit Fleischbällchen | 20 |
| • 13. Italienischer Antipasti-Salat mit Mozzarella | 14 | • 29. Asiatische Misosuppe mit Tofu | 20 |
| • 14. Gebratener Tofu-Salat mit Sesam | 14 | • 30. Minestrone mit Parmesan | 20 |
| • 15. Steak-Streifen-Salat mit Balsamico .. | 14 | • 31. Kartoffel-Lauch-Suppe mit Bacon | 21 |
| • 16. Couscous-Salat mit Garnelen | 15 | • 32. Putensuppe mit Nudeln | 21 |
| | | • 33. Rote-Linsen-Curry-Suppe | 21 |
| | | • 34. Chili con Carne | 22 |

| | | | |
|--|----|---|----|
| • Salate & Bowls | 9 | • 19. Griechische Gyros-Bowl | 16 |
| • 1. Caesar Salad mit gegrilltem Hähnchen | 9 | • 20. Protein-Power-Salat mit drei Bohnen | 16 |
| • 2. Griechischer Salat mit Feta und Kichererbsen | 9 | • Suppen & Eintöpfe | 17 |
| • 3. Thunfisch-Nicoise-Salat | 10 | • 21. Klassische Hühnersuppe mit Gemüse | 17 |
| • 4. Asia-Hähnchen-Bowl mit Edamame | 10 | • 22. Linsensuppe mit Speck | 17 |
| • 5. Quinoa-Salat mit Räucherlachs | 10 | • 23. Thai-Kokos-Suppe mit Hähnchen | 18 |
| • 6. Mexikanische Burrito-Bowl mit Rindfleisch | 11 | • 24. Rindergulaschsuppe | 18 |
| • 7. Caprese-Salat mit Hähnchenbrust | 11 | • 25. Fischsuppe mit Garnelen | 18 |
| • 8. Thai-Garnelen-Salat mit Erdnuss-Dressing | 12 | • 26. Erbsensuppe mit Schinken | 19 |
| • 9. Linsen-Feta-Salat mit Rucola | 12 | • 27. Mexikanische Bohnensuppe | 19 |
| • 10. Lachs-Avocado-Bowl mit Sesamkruste | 12 | • 28. Tomatensuppe mit Fleischbällchen | 20 |
| • 11. Hähnchen-Mango-Salat mit Limetten-Dressing | 13 | • 29. Asiatische Misosuppe mit Tofu | 20 |
| • 12. Poke Bowl mit Thunfisch | 13 | • 30. Minestrone mit Parmesan | 20 |
| • 13. Italienischer Antipasti-Salat mit Mozzarella | 14 | • 31. Kartoffel-Lauch-Suppe mit Bacon | 21 |
| • 14. Gebratener Tofu-Salat mit Sesam | 14 | • 32. Putensuppe mit Nudeln | 21 |
| • 15. Steak-Streifen-Salat mit Balsamico | 14 | • 33. Rote-Linsen-Curry-Suppe | 21 |
| • 16. Couscous-Salat mit Garnelen | 15 | • 34. Chili con Carne | 22 |
| • 17. Kichererbsen-Thunfisch-Salat | 15 | • 35. Ungarische Gulaschsuppe | 22 |
| • 18. Buddha Bowl mit Hähnchen | 15 | • 36. Kichererbsen-Spinat-Eintopf | 23 |
| | | • 37. Champignon-Cremesuppe mit Hähnchen | 23 |

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| • 39. Brokkoli-Käse-Suppe | 24 | • 59. Gebratenes Hähnchenfilet mit Zitrone | 31 |
| • 40. Weißer Bohneneintopf mit Wurst | 24 | • 60. Puten-Rouladen mit Spinat | 32 |
| • Hähnchen & Pute | 25 | • Fisch & Meeresfrüchte | 32 |
| • 41. Hähnchenbrust mit Gemüsepfanne | 25 | • 61. Gebratenes Lachsfilet mit Dill-Sauce | 32 |
| • 42. Puten-Geschnetzeltes mit Champignons | 25 | • 62. Garnelen-Pfanne mit Knoblauch | 33 |
| • 43. Gegrilltes Hähnchen mit Kräuterbutter | 26 | • 63. Kabeljau mit Kräuterkruste | 33 |
| • 44. Hähnchen-Curry mit Reis | 26 | • 64. Thunfisch-Steak mit Sesam | 33 |
| • 45. Putensteak mit Tomaten-Mozzarella | 26 | • 65. Forelle mit Mandeln | 34 |
| • 46. Hähnchen-Teriyaki mit Brokkoli | 27 | • 66. Garnelen-Curry mit Kokosmilch | 34 |
| • 47. Puten-Piccata mit Kapern | 27 | • 67. Scholle mit Zitronenbutter | 35 |
| • 48. Hähnchen-Gyros mit Tzatziki | 27 | • 68. Lachs-Teriyaki mit Gemüse | 35 |
| • 49. Cajun-Hähnchen mit Paprika | 28 | • 69. Muscheln in Weißwein-Sauce | 35 |
| • 50. Puten-Cordon-Bleu | 28 | • 70. Zander mit Champignon-Sauce | 36 |
| • 51. Hähnchen-Fajitas mit Paprika | 29 | • 71. Garnelen-Scampi mit Pasta | 36 |
| • 52. Gebratene Hähnchenschenkel mit Rosmarin | 29 | • 72. Seelachs mit Tomaten-Oliven | 36 |
| • 53. Puten-Curry mit Ananas | 29 | • 73. Jakobsmuscheln mit Butter | 37 |
| • 54. Hähnchen-Saltimbocca | 30 | • 74. Lachs mit Mango-Salsa | 37 |
| • 55. Putenbrust mit Senf-Honig-Glasur | 30 | • 75. Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip | 37 |
| • 56. Hähnchen-Schnitzel mit Parmesan | 30 | • 76. Calamari mit Aioli | 38 |
| • 57. Puten-Wok mit Gemüse | 31 | • 77. Dorade mit Gemüsebett | 38 |
| • 58. Hähnchen-Tikka-Masala | 31 | • 78. Garnelen-Risotto | 38 |

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| • 80. Lachs-Spinat-Auflauf | 39 | • 100. Rinderhack-Auflauf mit Kartoffeln | 47 |
| • Rindfleisch & Hack | 40 | • Vegetarische Gerichte | 47 |
| • 81. Klassisches Rindersteak mit Kräuterbutter | 40 | • 101. Shakshuka mit Feta | 47 |
| • 82. Hackfleischpfanne mit Paprika | 40 | • 102. Griechisches Gemüse-Moussaka | 48 |
| • 83. Rindergeschnetzeltes mit Sahnesauce | 41 | • 103. Spinat-Ricotta-Pasta | 48 |
| • 84. Frikadellen mit Senfsauce | 41 | • 104. Blumenkohl-Käse-Auflauf | 49 |
| • 85. Rinderrouladen | 41 | • 105. Falafel mit Hummus | 49 |
| • 86. Spaghetti Bolognese | 42 | • 106. Gemüse-Quiche mit Käse | 49 |
| • 87. Beef Stroganoff | 42 | • 107. Linsen-Dal mit Naan | 50 |
| • 88. Köfte mit Joghurt-Dip | 42 | • 108. Caprese-Sandwich mit Pesto | 50 |
| • 89. Hackbraten mit Bratkartoffeln | 43 | • 109. Gebratener Halloumi mit Gemüse ... | 50 |
| • 90. Steakpfanne mit Zwiebeln | 43 | • 110. Eiersalat auf Vollkornbrot | 51 |
| • 91. Lasagne Bolognese | 44 | • 111. Zucchini-Puffer mit Tzatziki | 51 |
| • 92. Rindercarpaccio mit Parmesan | 44 | • 112. Omelette mit Champignons und Käse | 51 |
| • 93. Cheeseburger | 44 | • 113. Pasta mit Brokkoli und Ricotta | 52 |
| • 94. Rindergulasch | 45 | • 114. Gefüllte Champignons mit Spinat ... | 52 |
| • 95. Gefüllte Paprika mit Hackfleisch | 45 | • 115. Kichererbsen-Curry | 53 |
| • 96. Tacos mit Rindfleisch | 45 | • 116. Tortilla Española | 53 |
| • 97. Rindfleisch-Stir-Fry mit Brokkoli | 46 | • 117. Paneer Tikka Masala | 53 |
| • 98. Hackfleisch-Zucchini-Pfanne | 46 | • 118. Gemüse-Frittata | 54 |
| • 99. Philly Cheesesteak | 46 | • 119. Auberginen-Parmigiana | 54 |
| | | • 120. Tofu-Gemüse-Pfanne | 54 |

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| • 121. Linsen-Bolognese mit Spaghetti | 55 | • 141. Spaghetti Carbonara | 62 |
| • 122. Kichererbsen-Curry mit Spinat | 55 | • 142. Penne all'Arrabbiata | 63 |
| • 123. Tofu-Scramble mit Gemüse | 56 | • 143. Tagliatelle mit Lachs und Sahne | 63 |
| • 124. Schwarzer-Bohnen-Burger | 56 | • 144. Spaghetti Aglio e Olio mit Garnelen | 64 |
| • 125. Tempeh-Stir-Fry mit Gemüse | 56 | • 145. Rigatoni alla Norma | 64 |
| • 126. Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse | 57 | • 146. Hähnchen-Alfredo | 64 |
| • 127. Erdnuss-Nudeln mit Tofu | 57 | • 147. Pasta mit Thunfisch und Kapern | 65 |
| • 128. Rote-Linsen-Dal | 57 | • 148. Lasagne mit Spinat und Ricotta | 65 |
| • 129. Jackfruit-Pulled-"Pork" | 58 | • 149. Pasta Primavera | 65 |
| • 130. Gemüse-Couscous mit Kichererbsen | 58 | • 150. Orecchiette mit Salsiccia | 66 |
| • 131. Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf | 59 | • 151. Pesto-Pasta mit Hähnchen | 66 |
| • 132. Gebratener Reis mit Edamame | 59 | • 152. Spaghetti mit Meatballs | 66 |
| • 133. Linsen-Suppe mit Kokosmilch | 59 | • 153. Pasta mit Ziegenkäse und Walnüssen | 67 |
| • 134. Blumenkohl-Tikka | 60 | • 154. Pad Thai mit Garnelen | 67 |
| • 135. Veganes Chili sin Carne | 60 | • 155. Ramen mit Schweinefleisch | 67 |
| • 136. Seitan-Gyros mit Salat | 60 | • 156. Nudeln mit Hackfleisch-Paprika-Sauce | 68 |
| • 137. Kichererbsen-Salat-Sandwich | 61 | • 157. Cacio e Pepe | 68 |
| • 138. Tofu-Tikka-Masala | 61 | • 158. Udon mit Rindfleisch | 68 |
| • 139. Auberginen-Hummus-Bowl | 61 | • 159. Pasta mit Erbsen und Speck | 69 |
| • 140. Linsen-Wraps mit Avocado | 62 | • 160. Pasta e Fagioli | 69 |
| • Pasta & Nudeln | 62 | • Reis & Getreide | 70 |

| | | | |
|--|----|--|-----------|
| • 161. Gebratener Reis mit Hähnchen | 70 | • One-Pot & Schnelle Gerichte | 77 |
| • 162. Risotto mit Pilzen | 70 | • 181. One-Pot Hähnchen mit Reis | 78 |
| • 163. Jambalaya mit Garnelen | 71 | • 182. Schnelle Rinderpfanne | 78 |
| • 164. Türkischer Bulgur-Salat (Kısır) | 71 | • 183. One-Pot Pasta mit Hähnchen | 78 |
| • 165. Hähnchen-Biryani | 71 | • 184. Schnelles Putencurry | 79 |
| • 166. Quinoa-Bowl mit Lachs | 72 | • 185. One-Pot Linsen mit Würstchen | 79 |
| • 167. Couscous mit Lamm | 72 | • 186. 15-Minuten-Garnelenpfanne | 79 |
| • 168. Reis mit Bohnen (Rice and Beans) .. | 73 | • 187. One-Pot Chili mit Reis | 80 |
| • 169. Gerstenrisotto mit Pilzen | 73 | • 188. Schnelles Hähnchen-Gyros | 80 |
| • 170. Fried Rice mit Tofu | 73 | • 189. One-Pot Lachs mit Kartoffeln | 80 |
| • 171. Paella Mixta | 74 | • 190. Express-Thunfisch-Salat | 81 |
| • 172. Bulgur mit Hähnchen | 74 | • 191. Schnelle Frikadellen-Pfanne | 81 |
| • 173. Reis-Bohnen-Bowl mit Avocado | 74 | • 192. One-Pot Thai-Curry | 81 |
| • 174. Graupensuppe mit Rindfleisch | 75 | • 193. Schnelle Eierpfanne mit Speck | 82 |
| • 175. Hirse-Bowl mit Gemüse | 75 | • 194. One-Pot Tortellini | 82 |
| • 176. Reis mit Linsen (Mujadara) | 75 | • 195. Schneller Lachs mit Brokkoli | 82 |
| • 177. Polenta mit Pilz-Ragout | 76 | • 196. One-Pot Bauernfrühstück | 83 |
| • 178. Farro-Salat mit Gemüse | 76 | • 197. Express-Hackpfanne mit Gemüse .. | 83 |
| • 179. Nasi Goreng | 77 | • 198. One-Pot Bohnen-Eintopf | 83 |
| • 180. Reis mit Hähnchenleber | 77 | • 199. Schnelle Putenpfanne Asia-Style .. | 84 |
| | | • 200. One-Pot Spaghetti mit Hackfleisch .. | 84 |

SALATE & BOWLS

1. Caesar Salad mit gegrilltem Hähnchen

DER AMERIKANISCHE KLASSEK:
KNACKIGER RÖMERSALAT MIT SAFTIGEM HÄHNCHEN, CREMIGEM DRESSING UND KNUSPRIGEN CROÛTONS - EIN PROTEINWUNDER, DAS IMMER SCHMECKT.

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Römersalat
- 30 g Parmesan (gehobelt)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Caesar-Dressing
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Ciabatta (gewürfelt)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten. Zur Seite legen und 5 Minuten ruhen lassen.
2. Ciabatta-Würfel mit restlichem Olivenöl und gepresstem Knoblauch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten goldbraun rösten.

3. Römersalat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Hähnchen in Streifen schneiden.
5. Salat mit Dressing vermengen, Hähnchen und Croûtons darauf anrichten, mit Parmesan bestreuen.

2. Griechischer Salat mit Feta und Kichererbsen

MEDITERRANER GENUSS:
SONNENGERIFTES GEMÜSE MIT CREMIGEM FETA UND PROTEINREICHEN KICHERERBSEN - GRIECHENLAND AUF DEM TELLER.

ZUTATEN:

- 150 g Kichererbsen (Dose, abgetropft)
- 100 g Feta
- 2 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1/2 rote Zwiebel
- 50 g Kalamata-Oliven
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- Tomaten und Gurke in Würfel schneiden, Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- Gemüse mit Kichererbsen und Oliven in einer Schüssel vermengen.
- Olivenöl mit Essig, Oregano, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen.
- Dressing über den Salat geben und vorsichtig vermengen.
- Feta darüberbröckeln und sofort servieren.

3. Thunfisch-Nicoise-Salat

FRANZÖSISCHE ELEGANZ: EIN PROVENZALISCHER KLASSIKER MIT THUNFISCH, GRÜNEN BOHNEN UND EIERN - GEHALTVOLL UND DENNOCH LEICHT.

ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g)
- 2 Eier
- 100 g grüne Bohnen
- 8 Kirschtomaten
- 6 schwarze Oliven
- 4 Neue Kartoffeln (ca. 150 g)
- 1 Handvoll Blattsalat
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf

ZUBEREITUNG:

- Kartoffeln in Salzwasser 15-18 Minuten kochen, abgießen und vierteln.
- Eier 10 Minuten hart kochen, abschrecken und vierteln.
- Bohnen 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken.
- Olivenöl, Zitronensaft und Senf zu einem Dressing verrühren.

- Alle Zutaten auf einem Teller anrichten, Thunfisch abtropfen lassen und darauf verteilen, mit Dressing beträufeln.

4. Asia-Hähnchen-Bowl mit Edamame

FERNÖSTLICHE AROMEN: ZARTES HÄHNCHEN AUF REIS MIT KNACKIGEM EDAMAME UND WÜRZIGEM SESAM-DRESSING - EINE BOWL VOLLER ENERGIE.

ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrust
- 100 g gekochter Reis
- 80 g Edamame (geschält)
- 1/2 Möhre (geraspelt)
- 1/4 Gurke (in Scheiben)
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Sesamsamen
- Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG:

- Hähnchenbrust in Sojasoße marinieren und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten.
- Edamame nach Packungsanweisung kochen.
- Sesamöl mit Reisessig und etwas Sojasoße zu einem Dressing verrühren.
- Reis in eine Bowl geben, Hähnchen in Scheiben schneiden und darauf anrichten.
- Edamame, Möhre und Gurke dazugeben, mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen, Dressing darüberträufeln.

5. Quinoa-Salat mit

Räucherlachs

SUPERFOOD TRIFFT OMEGA-3: NUSSIGE QUINOA MIT EDLEM RÄUCHERLACHS UND FRISCHEN KRÄUTERN - PROTEINREICH UND VOLLER GUTER FETTE.

ZUTATEN:

- 100 g Quinoa
- 100 g Räucherlachs
- 1/2 Avocado
- 1/4 Gurke
- 2 EL Frischkäse
- Frischer Dill
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa in der doppelten Menge Wasser 15 Minuten kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Avocado und Gurke in Würfel schneiden.
3. Quinoa mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Avocado und Gurke unterheben.
5. Räucherlachs darauf anrichten, mit Frischkäse-Klecksen und Dill garnieren.

6. Mexikanische Burrito-Bowl mit Rindfleisch

TEX-MEX IM BOWL-FORMAT: WÜRZIGES RINDFLEISCH MIT SCHWARZEN BOHNEN, REIS UND ALLEN TOPPINGS - EINE FIESTA FÜR DEN GAUMEN.

ZUTATEN:

- 150 g Rinderhack

- 100 g gekochter Reis
- 80 g schwarze Bohnen (Dose)
- 50 g Mais
- 1/2 Avocado
- 2 EL Salsa
- 2 EL saure Sahne
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Chilipulver
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Rinderhack in einer Pfanne 5-6 Minuten krümelig braten, mit Kreuzkümmel, Chili und Salz würzen.
2. Bohnen und Mais kurz miterhitzen.
3. Reis in eine Bowl geben.
4. Hackfleisch-Bohnen-Mais-Mischung darauf verteilen.
5. Avocado in Scheiben schneiden, mit Salsa und saurer Sahne toppen.

7. Caprese-Salat mit Hähnchenbrust

ITALIENISCHER TRAUM: KLASSISCHE CAPRESE AUFGEWERTET MIT SAFTIGEM HÄHNCHEN - TOMATE, MOZZARELLA UND BASILIKUM IN PERFEKTION.

ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrust
- 125 g Mozzarella
- 2 große Tomaten
- Frisches Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Creme
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten.
2. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. Hähnchen in Scheiben schneiden.
4. Tomaten und Mozzarella abwechselnd auf einem Teller anrichten, Hähnchen dazulegen.
5. Mit Olivenöl beträufeln, Balsamico-Creme darübergeben, mit Basilikum garnieren.

8. Thai-Garnelen-Salat mit Erdnuss-Dressing

SÜSS-SAUER-SCHARF: SAFTIGE GARNELEN AUF KNACKIGEM GEMÜSE MIT CREMIGEM ERDNUSS-DRESSING - EXOTISCH UND UNWIDERSTEHLICH.

ZUTATEN:

- 150 g Garnelen (geschält)
- 100 g Rotkohl (fein geschnitten)
- 1 Möhre (geraspelt)
- 1/2 Paprika (in Streifen)
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Honig
- 2 EL gehackte Erdnüsse
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Garnelen in einer Pfanne mit etwas Öl 2-3 Minuten pro Seite braten, bis sie rosa sind.
2. Erdnussbutter, Sojasoße, Limettensaft und Honig mit 2 EL Wasser zu einem Dressing verrühren.
3. Rotkohl, Möhre und Paprika in einer Schüssel vermengen.
4. Garnelen auf dem Salat anrichten.
5. Dressing darübergeben, mit Erdnüssen und Koriander bestreuen.

9. Linsen-Feta-Salat mit Rucola

MEDITERRAN-HERZHAFT: ERDIGE LINSEN MIT WÜRZIGEM FETA UND PFEFFRIGEM RUCOLA - EIN VEGETARISCHES PROTEINKRAFTPAKET.

ZUTATEN:

- 150 g gekochte Linsen (oder Dose)
- 80 g Feta
- 2 Handvoll Rucola
- 1/2 rote Zwiebel
- 8 Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel in feine Ringe, Tomaten halbieren.
2. Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
3. Linsen mit Zwiebel und Tomaten vermengen.
4. Dressing unterheben, auf Rucola anrichten.
5. Feta darüberbröckeln und servieren.

10. Lachs-Avocado-Bowl mit Sesamkruste

OMEGA-3-BOOST: ZARTES LACHSFILET MIT SESAMKRUSTE AUF CREMIGER AVOCADO UND REIS - EIN GENUSS FÜR KÖRPER UND SEELE.

ZUTATEN:

- 150 g Lachsfilet

- 100 g Sushi-Reis (gekocht)
- 1 Avocado
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Reisessig
- Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG:

1. Lachs mit Sesam bestreuen und leicht andrücken.
2. In einer Pfanne mit Sesamöl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite braten.
3. Avocado in Scheiben schneiden.
4. Reis in eine Bowl geben, Avocado daneben anrichten.
5. Lachs darauflegen, mit Sojasoße, Reisessig und Frühlingszwiebeln servieren.

11. Hähnchen-Mango-Salat mit Limetten-Dressing

TROPISCH-FRISCH: SÜSSE MANGO UND ZARTES HÄHNCHEN MIT SPRITZIGEM LIMETTEN-DRESSING - SOMMER AUF DEM TELLER.

ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrust
- 1 reife Mango
- 1 Handvoll Blattsalat
- 1/2 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Limette
- 1 TL Honig
- Frischer Koriander
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrust würzen und bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten, in Streifen schneiden.
2. Mango schälen und in Würfel schneiden, Paprika in Streifen schneiden.
3. Limettensaft, Olivenöl und Honig zu einem Dressing verrühren.
4. Salat, Mango und Paprika vermengen, Hähnchen darauf anrichten.
5. Dressing darübergeben, mit Koriander garnieren.

12. Poke Bowl mit Thunfisch

HAWAIIANISCHER TREND: FRISCHER THUNFISCH AUF REIS MIT AVOCADO UND WÜRZIGER MARINADE - DIE BOWL, DIE SÜCHTIG MACHT.

ZUTATEN:

- 150 g frischer Thunfisch (Sashimi-Qualität)
- 100 g Sushi-Reis (gekocht)
- 1/2 Avocado
- 1/4 Gurke
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Sesamsamen
- Frühlingszwiebeln
- Eingelegter Ingwer

ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Sojasoße, Sesamöl und Reisessig vermischen, Thunfisch darin 10 Minuten marinieren.
3. Avocado und Gurke in Scheiben/Würfel schneiden.
4. Reis in eine Bowl geben, alle Zutaten darauf anrichten.
5. Mit Sesam, Frühlingszwiebeln und Ingwer garnieren.

13. Italienischer Antipasti-Salat mit Mozzarella

BELLA ITALIA: GEGRILLTES GEMÜSE, CREMIGER MOZZARELLA UND WÜRZIGER SCHINKEN - MEDITERRANER GENUSS IN SALatform.

ZUTATEN:

- 125 g Mozzarella
- 50 g Parmaschinken
- 100 g gebrillte Paprika (Glas)
- 50 g getrocknete Tomaten
- 50 g Artischockenherzen
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- Frisches Basilikum

ZUBEREITUNG:

1. Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. Alle Antipasti-Zutaten auf einem Teller anrichten.
3. Parmaschinken in Wellen dazulegen.
4. Mit Rucola garnieren.
5. Mit Olivenöl und Balsamico beträufeln, mit Basilikum bestreuen.

14. Gebratener Tofu-Salat mit Sesam

ASIATISCH-VEGAN: KNUSPRIGER TOFU MIT BUNTEM GEMÜSE UND WÜRZIGEM SESAM-DRESSING - PROTEINREICH UND 100% PFLANZLICH.

ZUTATEN:

- 200 g Naturtofu (fest)

- 2 Handvoll gemischter Blattsalat
- 1/2 Paprika
- 1/2 Möhre (geraspelt)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Reisessig
- 2 TL Sesamsamen
- 1 TL Speisestärke

ZUBEREITUNG:

1. Tofu trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Speisestärke bestäuben.
2. In Sesamöl bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten von allen Seiten goldbraun braten.
3. Mit 1 EL Sojasoße ablöschen.
4. Restliche Sojasoße mit Reisessig zu einem Dressing verrühren.
5. Salat mit Gemüse anrichten, Tofu daraufgeben, mit Dressing und Sesam servieren.

15. Steak-Streifen-Salat mit Balsamico

EDEL UND SÄTTIGEND: ZARTES STEAK AUF FRISCHEM SALAT MIT GESCHMOLZENEM PARMESAN - EIN SALAT FÜR ECHTE FLEISCHLIEBHABER.

ZUTATEN:

- 200 g Rindersteak
- 2 Handvoll Rucola
- 8 Kirschtomaten
- 30 g Parmesan (gehobelt)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Reduktion
- 1 TL Rosmarin
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Steak mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
2. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl 3-4 Minuten pro Seite braten (medium). 5 Minuten ruhen lassen.
3. Tomaten halbieren, Rucola auf einem Teller anrichten.
4. Steak in Streifen schneiden und auf den Salat legen.
5. Mit Parmesan bestreuen und Balsamico-Reduktion darüberträufeln.

16. Couscous-Salat mit Garnelen

**NORDAFRIKANISCH INSPIRIERT:
FLUFFIGER COUSCOUS MIT SAFTIGEN
GARNELEN UND FRISCHEN KRÄUTERN -
SCHNELL, LEICHT UND AROMATISCH.**

ZUTATEN:

- 150 g Garnelen (geschält)
- 100 g Couscous
- 1/2 Gurke
- 8 Kirschtomaten
- Frische Minze und Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Couscous mit 100 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten quellen lassen, mit einer Gabel auflockern.
2. Garnelen mit Knoblauch in Olivenöl 2-3 Minuten pro Seite braten.
3. Gurke und Tomaten würfeln, Kräuter hacken.
4. Couscous mit Gemüse, Kräutern und Zitronensaft vermengen.
5. Garnelen darauf anrichten und servieren.

17. Kichererbsen-Thunfisch-Salat

PROTEIN-DUO: KICHERERBSEN UND THUNFISCH VEREINT - EINFACH, SCHNELL UND UNGLAUBLICH SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g)
- 1/2 rote Zwiebel
- 1/2 Paprika
- Frische Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Paprika fein würfeln, Petersilie hacken.
3. Thunfisch abtropfen und mit einer Gabel zerteilen.
4. Alle Zutaten mit Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen vermengen.
5. 15 Minuten ziehen lassen und servieren.

18. Buddha Bowl mit Hähnchen

BUNT UND AUSGEWOGEN: EINE BOWL VOLLER GUTER ZUTATEN - HÄHNCHEN, GEMÜSE, HUMMUS UND GETREIDE IN PERFEKTER HARMONIE.

ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrust
- 80 g Quinoa (gekocht)

- 50 g Hummus
- 1/2 Avocado
- 50 g Rotkohl (geraspelt)
- 1/2 Möhre (geraspelt)
- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrust würzen und bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten, in Scheiben schneiden.
2. Alle Komponenten in Sektionen in einer Bowl anrichten.
3. Hummus in die Mitte geben.
4. Avocado in Scheiben schneiden und dazulegen.
5. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

19. Griechische Gyros-Bowl

GYROS OHNE PITA: WÜRZIGES GYROS-FLEISCH MIT TZATZIKI, SALAT UND FETA - GRIECHISCHER STREET-FOOD-GENUSS ALS BOWL.

ZUTATEN:

- 150 g Hähnchen-Gyros (fertig gewürzt)
- 80 g Reis (gekocht)
- 50 g Tzatziki
- 40 g Feta
- 1/2 Gurke
- 8 Kirschtomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano

ZUBEREITUNG:

1. Gyros-Fleisch in einer Pfanne 5-6 Minuten scharf anbraten.
2. Gurke und Tomaten würfeln, Zwiebel in Ringe schneiden.
3. Reis in eine Bowl geben.
4. Gyros und Gemüse darauf anrichten.
5. Tzatziki und Feta dazugeben, mit Olivenöl und Oregano beträufeln.

20. Protein-Power-Salat mit drei Bohnen

HÜLSENFRÜCHTE-POWER: DREI VERSCHIEDENE BOHNEN VEREINT IN EINEM WÜRZIGEN SALAT - VEGETARISCH UND VOLLER PFLANZLICHEM PROTEIN.

ZUTATEN:

- 100 g Kidneybohnen (Dose)
- 100 g weiße Bohnen (Dose)
- 100 g grüne Bohnen
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- Frische Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Grüne Bohnen 5 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und in Stücke schneiden.
2. Kidney- und weiße Bohnen abspülen.
3. Zwiebel und Tomate würfeln, Petersilie hacken.
4. Olivenöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
5. Alle Zutaten vermengen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

SUPPEN & EINTÖPFE

21. Klassische Hühnersuppe mit Gemüse

DAS WOHLFÜHLGERICHT SCHLECHTHIN:
ZARTE HÄHNCHENSTREIFEN IN KLARER
BRÜHE MIT BUNTEM GEMÜSE - WÄRMT
KÖRPER UND SEELE.

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 2 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Lauch
- 100 g Nudeln (z.B. Fadennudeln)
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrust in der Brühe bei mittlerer Hitze 15 Minuten pochieren.
2. Möhren, Sellerie und Lauch in kleine Stücke schneiden.
3. Hähnchen herausnehmen und in Streifen schneiden.
4. Gemüse in die Brühe geben und 10 Minuten köcheln. Nudeln hinzufügen und nach Packungsanweisung garen.

5. Hähnchen zurück in die Suppe geben, mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

22. Linsensuppe mit Speck

DEFTIG UND SÄTTIGEND: HERZHAFTE LINSENSUPPE MIT KNUSPRIGEM SPECK - EIN DEUTSCHES TRADITIONSREZEPT VOLLER PROTEINE.

ZUTATEN:

- 200 g braune Linsen
- 100 g Speck (gewürfelt)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Essig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Speck in einem Topf auslassen, bis er knusprig ist.
2. Zwiebel würfeln und im Speckfett glasig braten.
3. Möhren und Kartoffeln würfeln, mit Linsen, Brühe und Lorbeerblatt hinzufügen.
4. 30-35 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Linsen weich sind.

5. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

23. Thai-Kokos-Suppe mit Hähnchen

EXOTISCH-CREMIG: TOM KHA GAI - THAILÄNDISCHE KOKOSMILCHSUPPE MIT ZARTEM HÄHNCHEN UND AROMATISCHEN GEWÜRZEN.

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Hühnerbrühe
- 100 g Champignons
- 2 cm Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 EL Fischsoße
- Saft einer Limette
- Frischer Koriander
- 1 Chilischote

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden, Ingwer in Scheiben, Zitronengras zerdrücken.
2. Brühe mit Kokosmilch, Ingwer, Zitronengras und Chili aufkochen.
3. Hähnchen und in Scheiben geschnittene Champignons hinzufügen, 8-10 Minuten köcheln.
4. Mit Fischsoße und Limettensaft abschmecken.
5. Zitronengras entfernen, mit Koriander servieren.

24. Rindergulaschsuppe

UNGARISCHER KLASSIKER: ZARTE RINDFLEISCHSTÜCKE IN WÜRZIGER

PAPRIKABRÜHE - EINE SUPPE MIT ECHTEM TIEFGANG.

ZUTATEN:

- 250 g Rindergulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika (rot)
- 2 Kartoffeln
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Liter Rinderbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Öl
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in Öl bei hoher Hitze 3-4 Minuten scharf anbraten.
2. Zwiebeln würfeln, hinzufügen und 3 Minuten mitbraten.
3. Paprikapulver und Tomatenmark einrühren, mit Brühe ablöschen.
4. Paprika und Kartoffeln würfeln, hinzufügen. 60-75 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
5. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

25. Fischsuppe mit Garnelen

MEERESFRÜCHTE-GENUSS: ZARTES FISCHFILET UND SAFTIGE GARNELEN IN AROMATISCHER TOMATENBRÜHE - MEDITERRAN UND LEICHT.

ZUTATEN:

- 150 g weißes Fischfilet (z.B. Kabeljau)
- 100 g Garnelen (geschält)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 200 ml Fischbrühe

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Fenchel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Safran (optional)
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch und Fenchel fein würfeln und in Olivenöl 5 Minuten anbraten.
2. Tomaten und Brühe hinzufügen, 10 Minuten köcheln.
3. Fisch in Würfel schneiden, mit Garnelen in die Suppe geben.
4. 5-7 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen, bis Fisch und Garnelen gar sind.
5. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

26. Erbsensuppe mit Schinken

NORDDEUTSCHER KLASSIKER: CREMIGE ERBSENSUPPE MIT WÜRZIGEM SCHINKEN - EINFACH, DEFTIG UND UNGLAUBLICH LECKER.

ZUTATEN:

- 200 g getrocknete Erbsen (über Nacht eingeweicht)
- 150 g Kochschinken
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Majoran
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Eingeweihte Erbsen abspülen.

2. Zwiebel und Kartoffeln würfeln, mit Erbsen, Brühe und Lorbeerblatt aufkochen.
3. 45-60 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, bis die Erbsen weich sind.
4. Teilweise pürieren für cremige Konsistenz.
5. Schinken würfeln, unterheben und mit Gewürzen abschmecken.

27. Mexikanische Bohnensuppe

FEURIGER TEX-MEX-GENUSS: WÜRZIGE BOHNENSUPPE MIT HACKFLEISCH UND JALAPEÑOS - VOLLER GESCHMACK UND PROTEIN.

ZUTATEN:

- 150 g Rinderhack
- 1 Dose Kidneybohnen (240 g abgetropft)
- 1 Dose stückige Tomaten
- 500 ml Rinderbrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- 1 Jalapeño
- Saure Sahne und Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch in einem Topf 5 Minuten krümelig braten.
2. Zwiebel, Knoblauch und gehackte Jalapeño hinzufügen, 3 Minuten mitbraten.
3. Gewürze einrühren, Tomaten, Brühe und Bohnen hinzufügen.
4. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
5. Mit saurer Sahne und Koriander servieren.

28. Tomatensuppe mit Fleischbällchen

KINDHEITSERINNERUNGEN: SAMTIGE TOMATENSUPPE MIT HERZHAFTEN FLEISCHBÄLLCHEN - COMFORT FOOD FÜR GROSS UND KLEIN.

ZUTATEN:

- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Dose passierte Tomaten (400 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 TL Oregano
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Frisches Basilikum

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen, kleine Bällchen formen.
2. Zwiebel würfeln, in Olivenöl glasig braten.
3. Tomaten und Brühe hinzufügen, aufkochen und mit Oregano würzen.
4. Fleischbällchen in die Suppe geben und 15 Minuten bei niedriger Hitze garen.
5. Mit Basilikum garnieren und servieren.

29. Asiatische Misosuppe mit Tofu

JAPANISCHER KLASSIKER: UMAMI-REICHE MISOSUPPE MIT SEIDENTOFU UND WAKAME-ALGEN - LEICHT, WÄRMEND UND VOLLER PROTEIN.

ZUTATEN:

- 200 g Seidentofu
- 3 EL Miso-Paste
- 600 ml Wasser
- 1 TL Dashi-Pulver (oder Gemüsebrühe)
- 2 EL getrocknete Wakame-Algen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Shiitake-Pilze

ZUBEREITUNG:

1. Wakame 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen.
2. Wasser mit Dashi aufkochen, in Scheiben geschnittene Pilze hinzufügen und 5 Minuten köcheln.
3. Hitze auf niedrig stellen, Miso-Paste in etwas Brühe auflösen und einrühren (nicht mehr kochen!).
4. Tofu in Würfel schneiden und vorsichtig hinzufügen.
5. Mit Wakame und Frühlingszwiebeln servieren.

30. Minestrone mit Parmesan

ITALIENISCHE GEMÜSEKUNST: EINE BUNTE GEMÜSESUPPE MIT BOHNEN UND PASTA - HERZHAFT, GESUND UND VOLLER VITAMINE.

ZUTATEN:

- 100 g weiße Bohnen (Dose)
- 100 g kleine Pasta (Ditalini)
- 2 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zucchini
- 1 Dose stückige Tomaten
- 800 ml Gemüsebrühe
- 30 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl

- Frisches Basilikum

ZUBEREITUNG:

1. Möhren, Sellerie und Zucchini würfeln, in Olivenöl 5 Minuten anbraten.
2. Tomaten und Brühe hinzufügen, 15 Minuten köcheln.
3. Pasta und Bohnen hinzufügen, weitere 10 Minuten köcheln, bis Pasta al dente ist.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit geriebenem Parmesan und Basilikum servieren.

31. Kartoffel-Lauch-Suppe mit Bacon

SAMTIG UND DEFTIG: CREMIGE KARTOFFELSUPPE MIT LAUCH UND KNUSPRIGEM BACON - EIN KLASSIKER, DER IMMER SCHMECKT.

ZUTATEN:

- 400 g Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 100 g Bacon
- 800 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Bacon in einer Pfanne knusprig braten, zur Seite legen.
2. Zwiebel und Lauch in Butter 5 Minuten andünsten.
3. Gewürfelte Kartoffeln und Brühe hinzufügen, 20 Minuten köcheln.
4. Suppe pürieren, Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Mit Bacon und Schnittlauch servieren.

32. Putensuppe mit Nudeln

LEICHT UND SÄTTIGEND: MAGERE PUTENBRUST IN KLARER BRÜHE MIT NUDELN - PERFEKT FÜR KALTE TAGE.

ZUTATEN:

- 200 g Putenbrust
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 100 g breite Nudeln
- 2 Möhren
- 1 Stange Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 TL Thymian
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Putenbrust in der Brühe 15 Minuten pochieren.
2. Herausnehmen und in Streifen schneiden.
3. Gemüse würfeln und in der Brühe 10 Minuten köcheln.
4. Nudeln hinzufügen und nach Packungsanweisung garen.
5. Pute zurückgeben, mit Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

33. Rote-Linsen-Curry-Suppe

ORIENTALISCH-WÜRZIG: CREMIGE ROTE LINSEN MIT CURRY UND KOKOSMILCH - EXOTISCH, VEGAN UND VOLLER PFLANZLICHEN PROTEIN.

ZUTATEN:

- 200 g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 2 EL Currys
- 1 EL Olivenöl
- Frischer Koriander
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in Olivenöl 3 Minuten anbraten.
2. Currys einröhren und 1 Minute rösten.
3. Linsen, Brühe und Kokosmilch hinzufügen, 15-18 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
4. Teilweise pürieren für cremige Konsistenz.
5. Mit Salz abschmecken und mit Koriander servieren.

34. Chili con Carne

DER TEX-MEX-KLASSIKER: FEURIGES HACKFLEISCH MIT BOHNEN UND TOMATEN - WÜRZIG, SÄTTIGEND UND VOLLER PROTEIN.

ZUTATEN:

- 300 g Rinderhack
- 1 Dose Kidneybohnen (240 g abgetropft)
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika (rot)
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Chilipulver
- 1 EL Öl

- Saure Sahne und Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch in Öl 5-6 Minuten krümelig braten.
2. Zwiebel, Knoblauch und Paprika würfeln, 5 Minuten mitbraten.
3. Gewürze einröhren, Tomaten und Bohnen hinzufügen.
4. 30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
5. Mit saurer Sahne und Koriander servieren.

35. Ungarische Gulaschsuppe

PAPRIKA-POWER: WÜRZIGE GULASCHSUPPE MIT ZARTEM RINDFLEISCH - EIN KLASSIKER MIT UNGARISCHER SEELE.

ZUTATEN:

- 250 g Rindergulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika (gemischt)
- 2 Kartoffeln
- 3 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Liter Rinderbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Schmalz oder Öl
- 1 TL Kümmel
- Saure Sahne

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln in Schmalz glasig braten, vom Herd nehmen und Paprikapulver einröhren.
2. Fleisch hinzufügen und kurz anbraten.
3. Tomatenmark, Brühe, gewürfelte Paprika und Kartoffeln hinzufügen.
4. 60-75 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, bis das Fleisch zart ist.

5. Mit Kümmel, Salz abschmecken und mit saurer Sahne servieren.

36. Kichererbsen-Spinat-Eintopf

SPANISCH INSPIRIERT: POTAJE DE GARBAZOS - WÜRZIGER KICHERERBSENEINTOPF MIT SPINAT UND PAPRIKA - VEGETARISCH UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 200 g frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sherry-Essig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl 3 Minuten anbraten.
2. Gewürze einröhren und 1 Minute rösten.
3. Kichererbsen und Brühe hinzufügen, 15 Minuten köcheln.
4. Spinat unterheben und 2-3 Minuten zusammenfallen lassen.
5. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

37. Champignon-Cremesuppe mit Hähnchen

SAMTIGER PILZGENUSS: CREMIGE CHAMPIGNONSUPPE MIT ZARTEM HÄHNCHEN - EDEL, SÄTTIGEND UND VOLLER UMAMI.

ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrust
- 300 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Hühnerbrühe
- 150 ml Sahne
- 2 EL Butter
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in einer Pfanne 6-7 Minuten pro Seite braten, in Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig braten, Pilze hinzufügen und 5 Minuten braten.
3. Brühe hinzufügen und 10 Minuten köcheln.
4. Pürieren, Sahne einröhren und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Hähnchenwürfeln servieren.

38. Kürbissuppe mit gerösteten Kichererbsen

HERBSTLICH-WARM: SAMTIGE KÜRBISSUPPE GETOPPT MIT KNUSPRIGEN KICHERERBSEN - SÜSS, WÜRZIG UND PROTEINREICH.

ZUTATEN:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 1 Zwiebel

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Currys
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Paprikapulver
- Kürbiskerne

ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsen mit 1 EL Öl und Paprikapulver mischen, im Ofen bei 200°C 20 Minuten rösten.
2. Zwiebel und gewürfelten Kürbis in Öl 5 Minuten anbraten.
3. Curry einrühren, Brühe hinzufügen und 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
4. Pürieren, Kokosmilch einrühren und mit Salz abschmecken.
5. Mit Kichererbsen und Kürbiskernen toppen.

39. Brokkoli-Käse-Suppe

CREMIG UND KÄSIG: SAMTIGE BROKKOLISUPPE MIT GESCHMOLZENEM CHEDDAR - COMFORT FOOD IN SEINER BESTEN FORM.

ZUTATEN:

- 400 g Brokkoli
- 100 g Cheddar (gerieben)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 1/4 TL Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in Butter 3 Minuten anbraten.

2. Brokkoliröschen und Brühe hinzufügen, 15 Minuten köcheln, bis der Brokkoli weich ist.
3. Pürieren und Sahne einrühren.
4. Bei niedriger Hitze Käse einrühren, bis er geschmolzen ist (nicht mehr kochen!).
5. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

40. Weißer Bohneneintopf mit Wurst

FRANZÖSISCH INSPIRIERT: CASSOULET-STYLE EINTOPF MIT CREMIGEN BOHNEN UND WÜRZIGER WURST - DEFTIG UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- 200 g Wurst (z.B. Toulouse oder Bratwurst)
- 100 g Speck (gewürfelt)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 300 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Wurst in Scheiben schneiden und mit Speck 5 Minuten anbraten.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, 3 Minuten mitbraten.
3. Bohnen, Tomaten, Brühe, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen.
4. 30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
5. Lorbeerblatt entfernen, mit Petersilie servieren.

HÄHNCHEN & PUTE

41. Hähnchenbrust mit Gemüsepfanne

BUNT UND GESUND: SAFTIGE HÄHNCHENBRUST AUF KNACKIG GEBRATENEM GEMÜSE - EINFACH, SCHNELL UND VOLLER VITAMINE.

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Paprika (rot)
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrust mit Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
2. In 1 EL Öl bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten. Zur Seite legen.
3. Gemüse in Streifen schneiden und im restlichen Öl 5-6 Minuten anbraten.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Hähnchen in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

42. Puten-Geschnetzeltes mit Champignons

CREMIGER KLASNIKER: ZARTES PUTENGESCHNETZELTES IN SAMTIGER CHAMPIGNON-SAHNE-SAUCE - EIN WOHLFÜHLGERICHT AUS DER DEUTSCHEN KÜCHE.

ZUTATEN:

- 250 g Putenbrust
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 150 ml Sahne
- 100 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Putenbrust in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Butter 4-5 Minuten anbraten.
2. Herausnehmen und warm halten.

- 3.** Zwiebel und in Scheiben geschnittene Champignons in der restlichen Butter 5 Minuten anbraten.
- 4.** Mehl einrühren, Brühe und Sahne hinzufügen, 5 Minuten einkochen lassen.
- 5.** Pute zurückgeben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

43. Gegrilltes Hähnchen mit Kräuterbutter

**MEDITERRAN-AROMATISCH: PERFEKT
GEGRILLTE HÄHNCHENBRUST MIT
HAUSGEMACHTER KRÄUTERBUTTER -
SIMPEL UND UNWIDERSTEHLICH.**

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 50 g Butter (weich)
- 2 EL gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarin)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1.** Butter mit gehackten Kräutern, gepresstem Knoblauch und Zitronensaft vermengen.
- 2.** Hähnchenbrust mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** In einer Grillpfanne bei hoher Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten.
- 4.** 5 Minuten ruhen lassen.
- 5.** Mit einem Klecks Kräuterbutter servieren.

44. Hähnchen-Curry mit Reis

**INDISCH INSPIRIERT: ZARTES HÄHNCHEN
IN AROMATISCHER CURRYSAUCE -
WÜRZIG, CREMIG UND PERFEKT ZU
BASMATIREIS.**

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Basmatireis
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Currysauce (gelb oder rot)
- 1 EL Öl
- Frischer Koriander
- Salz

ZUBEREITUNG:

- 1.** Reis nach Packungsanweisung kochen.
- 2.** Hähnchen in Würfel schneiden und in Öl 5 Minuten anbraten.
- 3.** Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, 2 Minuten mitbraten.
- 4.** Currysauce einrühren, Kokosmilch hinzufügen und 10 Minuten köcheln.
- 5.** Mit Salz abschmecken, auf Reis anrichten und mit Koriander garnieren.

45. Putensteak mit Tomaten-Mozzarella

**ITALIENISCH ÜBERBACKEN: SAFTIGES
PUTENSTEAK MIT CAPRESE-TOPPING -
UNTER DEM GRILL GESCHMOLZENER
MOZZARELLA AUF TOMATEN.**

ZUTATEN:

- 200 g Putensteak (2 Stück)
- 2 Tomaten
- 100 g Mozzarella

- Frisches Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Putensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl 4-5 Minuten pro Seite braten.
2. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. Putensteaks in eine ofenfeste Form legen, mit Tomaten und Mozzarella belegen.
4. Unter dem Grill 3-4 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt.
5. Mit Basilikum und Balsamico servieren.

46. Hähnchen-Teriyaki mit Brokkoli

JAPANISCHER KLASSIKER: GLASIERTES HÄHNCHEN IN SÜSS-SALZIGER TERIYAKI-SAUCE MIT KNACKIGEM BROKKOLI - UMAMI PUR.

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Brokkoli
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Mirin (oder 1 EL Honig + 1 EL Wasser)
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Speisestärke
- 1 Knoblauchzehe
- Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Sojasoße, Mirin und Knoblauch vermischen.
3. Hähnchen in Sesamöl 5-6 Minuten anbraten, Sauce hinzufügen und einkochen lassen.

4. Brokkoli 5 Minuten in Salzwasser blanchieren.
5. Hähnchen mit Brokkoli anrichten, mit Sesam bestreuen.

47. Puten-Piccata mit Kapern

ITALIENISCHE ELEGANZ: DÜNN GEKLOPFTE PUTENSCHNITZEL IN ZITRONEN-KAPERN-SAUCE - SÄUERLICH, WÜRZIG UND RAFFINIERT.

ZUTATEN:

- 200 g Putenschnitzel
- 2 EL Mehl
- 2 EL Butter
- 100 ml Hühnerbrühe
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Kapern
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Putenschnitzel zwischen Frischhaltefolie dünn klopfen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden.
2. In 1 EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten pro Seite braten. Herausnehmen.
3. Restliche Butter in die Pfanne geben, Brühe und Zitronensaft hinzufügen und 2 Minuten einkochen.
4. Kapern hinzufügen.
5. Pute mit Sauce übergießen und mit Petersilie servieren.

48. Hähnchen-Gyros mit Tzatziki

GRIECHISCHER STREET-FOOD-GENUSS: WÜRZIG MARINIERTES HÄHNCHEN MIT CREMIGEM TZATZIKI - WIE IM URLAUB.

ZUTATEN:

- 250 g Hähnchenbrust
- 150 g griechischer Joghurt
- 1/2 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Gyrosgewürz
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Frischer Dill
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden, mit 1 EL Öl, Gyrosgewürz und Zitronensaft marinieren.
2. Gurke raspeln, ausdrücken und mit Joghurt, 1 gepresster Knoblauchzehe und Dill vermischen.
3. Hähnchen in einer Pfanne bei hoher Hitze 5-6 Minuten scharf anbraten.
4. Tzatziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gyros mit Tzatziki servieren.

49. Cajun-Hähnchen mit Paprika

SÜDSTAATEN-FEUER: WÜRZIG-SCHARFES CAJUN-HÄHNCHEN MIT BUNTER PAPRIKA - VOLLER GESCHMACK AUS LOUISIANA.

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 2 Paprika (verschiedene Farben)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Cajun-Gewürz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Hühnerbrühe
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden und mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In 1 EL Öl bei hoher Hitze 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
3. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, mit Knoblauch im restlichen Öl 5 Minuten anbraten.
4. Brühe hinzufügen, Hähnchen zurückgeben und 3 Minuten köcheln.
5. Mit Salz abschmecken und servieren.

50. Puten-Cordon-Bleu

ÖSTERREICHISCHER KLASSIKER:
PANIERTE PUTENBRUST GEFÜLLT MIT SCHINKEN UND KÄSE - KNUSPRIG UND UNWIDERSTEHLICH.

ZUTATEN:

- 200 g Putenschnitzel (2 Stück)
- 2 Scheiben Kochschinken
- 2 Scheiben Emmentaler
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 4 EL Semmelbrösel
- 3 EL Butterschmalz
- Zitronenscheiben
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Schnitzel dünn klopfen, salzen und pfeffern.
2. Mit je einer Scheibe Schinken und Käse belegen, zusammenklappen und mit Zahnstochern fixieren.
3. In Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden.
4. In Butterschmalz bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite goldbraun braten.
5. Zahnstocher entfernen und mit Zitrone servieren.

51. Hähnchen-Fajitas mit Paprika

TEX-MEX-PARTY: BRUTZELNDES HÄHNCHEN MIT PAPRIKA UND ZWIEBELN - PERFEKT IN WARMEN TORTILLAS EINGEROLLT.

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 2 Paprika (verschiedene Farben)
- 1 große Zwiebel
- 4 Weizen-Tortillas
- 2 EL Öl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Saft einer Limette
- Saure Sahne und Salsa

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden, mit Gewürzen und Limettensaft marinieren.
2. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden.
3. Hähnchen in 1 EL Öl bei hoher Hitze 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
4. Gemüse im restlichen Öl 4-5 Minuten anbraten, Hähnchen zurückgeben.
5. In warmen Tortillas mit saurer Sahne und Salsa servieren.

52. Gebratene Hähnchenschenkel mit Rosmarin

RUSTIKAL UND AROMATISCH: IM OFEN GEBRATENE HÄHNCHENSCHENKEL MIT

ROSMARIN UND KNOBLAUCH - KNUSPRIGE HAUT, SAFTIGES FLEISCH.

ZUTATEN:

- 4 Hähnchenschenkel (ca. 500 g)
- 4 Rosmarinzweige
- 6 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Hähnchenschenkel mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern.
3. Mit Rosmarin, ganzen Knoblauchzehen und Zitronenscheiben in eine Auflaufform legen.
4. 40-45 Minuten im Ofen braten, dabei einmal wenden.
5. Ruhen lassen und mit den Bratensaften servieren.

53. Puten-Curry mit Ananas

SÜSS-EXOTISCH: ZARTES PUTENFLEISCH IN FRUCHTIGEM CURRY MIT ANANAS - EINE TROPISCHE GESCHMACKSEXPLORATION.

ZUTATEN:

- 200 g Putenbrust
- 150 g Ananas (frisch oder Dose)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Currysauce
- 1 EL Öl
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- Frischer Koriander
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Pute in Würfel schneiden und in Öl 5 Minuten anbraten.
2. Zwiebel und Ingwer hinzufügen, 2 Minuten mitbraten.
3. Currypulver einrühren, Kokosmilch und Ananasstücke hinzufügen.
4. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
5. Mit Salz abschmecken und mit Koriander servieren.

54. Hähnchen-Saltimbocca

RÖMISCHE SPEZIALITÄT: HÄHNCHEN UMWICKELT MIT SALBEI UND PARMASCHINKEN - ELEGANT, AROMATISCH UND SCHNELL ZUBEREITET.

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust (2 Stück)
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 8 Salbeiblätter
- 2 EL Butter
- 100 ml Weißwein
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrust zwischen Folie flach klopfen, pfeffern (nicht salzen, der Schinken ist salzig).
2. Je 4 Salbeiblätter auflegen und mit 2 Scheiben Schinken umwickeln.
3. In Butter bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite braten.
4. Herausnehmen, Wein in die Pfanne geben und 2 Minuten einkochen.
5. Sauce über das Fleisch geben und servieren.

55. Putenbrust mit Senf-Honig-Glasur

SÜß-WÜRZIG GLASIERT: SAFTIGE PUTENBRUST MIT AROMATISCHER SENF-HONIG-KRUSTE - EINFACH UND BEEINDRUCKEND.

ZUTATEN:

- 250 g Putenbrust
- 2 EL Dijon-Senf
- 2 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Senf, Honig und Thymian vermischen.
3. Putenbrust salzen, pfeffern und in einer Pfanne in Öl 2 Minuten pro Seite anbraten.
4. Mit der Senf-Honig-Mischung bestreichen und im Ofen 15-18 Minuten fertig garen.
5. 5 Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

56. Hähnchen-Schnitzel mit Parmesan

KNUSPRIG-ITALIENISCH: DÜNN GEKLOPFTES HÄHNCHEN IN PARMESAN-PANADE - DIE KÖSTLICHE ALTERNATIVE ZUM WIENER SCHNITZEL.

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 3 EL Semmelbrösel
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 3 EL Olivenöl
- Zitronenspalten

- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrust zwischen Folie dünn klopfen, salzen und pfeffern.
2. Parmesan mit Semmelbröseln mischen.
3. Hähnchen in Mehl, verquirltem Ei und der Parmesan-Mischung wenden.
4. In Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite goldbraun braten.
5. Mit Zitrone servieren.

57. Puten-Wok mit Gemüse

ASIATISCH-SCHNELL: KNACKIGES WOK-GEMÜSE MIT ZARTEM PUTENFLEISCH - IN 15 MINUTEN AUF DEM TISCH.

ZUTATEN:

- 200 g Putenbrust
- 200 g Wok-Gemüse (gemischt)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Speisestärke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. Pute in Streifen schneiden, mit Speisestärke bestäuben.
2. In heißem Sesamöl 4-5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
3. Knoblauch und Ingwer (gehackt) kurz anbraten, Gemüse hinzufügen und 3-4 Minuten pfannenröhren.
4. Pute und Sojasoße hinzufügen, 1 Minute mitbraten.
5. Mit Sesam bestreuen und servieren.

58. Hähnchen-Tikka-Masala

**BRITISCH-INDISCHER KLASSIKER:
MARINIERTES HÄHNCHEN IN CREMIGER
TOMATENSAUCE - DAS BELIEBTESTE
CURRY DER WELT.**

ZUTATEN:

- 250 g Hähnchenbrust
- 100 g Joghurt
- 200 g passierte Tomaten
- 100 ml Sahne
- 2 EL Tikka-Masala-Paste
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen würfeln und mit Joghurt und 1 EL Tikka-Paste 30 Minuten marinieren.
2. Hähnchen in Öl 5-6 Minuten anbraten. Herausnehmen.
3. Zwiebel und Knoblauch anbraten, restliche Paste, Tomaten und Sahne hinzufügen.
4. Hähnchen zurückgeben und 10 Minuten köcheln.
5. Mit Koriander servieren.

59. Gebratenes Hähnchenfilet mit Zitrone

**EINFACH PERFEKT: SAFTIGES
HÄHNCHENFILET MIT FRISCHER
ZITRONENNOTE - SCHNELL, GESUND UND
VOLLER GESCHMACK.**

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenfilet

- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen mit Olivenöl, Zitronensaft, gepresstem Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten.
3. 5 Minuten ruhen lassen.
4. Mit Zitronenscheiben und restlichem Bratensaft servieren.

60. Puten-Rouladen mit Spinat

ELEGANT GEROLLT: DÜNNE PUTENSCHNITZEL GEFÜLLT MIT SPINAT

UND FETA - FESTLICH UND PROTEINREICH.

ZUTATEN:

- 200 g Putenschnitzel (2 Stück)
- 100 g frischer Spinat
- 50 g Feta
- 2 EL getrocknete Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Hühnerbrühe
- Zahntochter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Schnitzel flach klopfen, salzen und pfeffern.
2. Spinat kurz in etwas Wasser zusammenfallen lassen, ausdrücken.
3. Schnitzel mit Spinat, zerbröckeltem Feta und Tomaten belegen, aufrollen und mit Zahntochern fixieren.
4. In Olivenöl 3-4 Minuten von allen Seiten anbraten.
5. Brühe hinzufügen, Deckel auflegen und 10 Minuten bei niedriger Hitze garen.

FISCH & MEERESFRÜCHTE

61. Gebratenes Lachsfilet mit Dill-Sauce

SKANDINAVISCHER KLASSEK: ROSA GEBRATENER LACHS MIT CREMIGER DILL-

SAUCE - ELEGANT, GESUND UND VOLLER OMEGA-3-FETTSÄUREN.

ZUTATEN:

- 200 g Lachsfilet (mit Haut)
- 100 ml Sahne
- 50 ml Weißwein

- 3 EL frischer Dill (gehackt)
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Lachs salzen und pfeffern, in Olivenöl mit der Hautseite nach unten 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
2. Wenden und weitere 3-4 Minuten braten. Herausnehmen.
3. Butter in die Pfanne geben, Wein und Sahne hinzufügen und 3 Minuten einkochen.
4. Dill und Zitronensaft einrühren.
5. Lachs mit der Sauce servieren.

62. Garnelen-Pfanne mit Knoblauch

MEDITERRAN-SCHNELL: SAFTIGE GARNELEN IN KNOBLAUCH-OLIVENÖL - SIMPEL, AROMATISCH UND IN 10 MINUTEN FERTIG.

ZUTATEN:

- 250 g Garnelen (geschält)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 TL Chiliflocken
- Saft einer halben Zitrone
- Frische Petersilie
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chiliflocken 1 Minute anbraten.

3. Garnelen hinzufügen und 2-3 Minuten pro Seite braten, bis sie rosa sind.
4. Salzen und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

63. Kabeljau mit Kräuterkruste

FEIN UND KNUSPRIG: ZARTES KABELJAUFILET UNTER EINER GOLDENEN KRÄUTERKRUSTE - LEICHT, LECKER UND BEEINDRUCKEND.

ZUTATEN:

- 200 g Kabeljaufilet
- 3 EL Semmelbrösel
- 2 EL frische Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch)
- 2 EL Butter (weich)
- 1 EL Zitronenzeste
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Semmelbrösel, gehackte Kräuter, weiche Butter und Zitronenzeste vermischen.
3. Kabeljau salzen, pfeffern und in eine gefettete Auflaufform legen.
4. Kräutermischung auf den Fisch drücken.
5. 15-18 Minuten im Ofen backen, bis die Kruste goldbraun ist.

64. Thunfisch-Steak mit Sesam

ASIATISCH-EDEL: AUSSEN KNUSPRIG, INNEN ROSA - THUNFISCHSTEAK IN

SESAMKRUSTE WIE IM JAPANISCHEN RESTAURANT.

ZUTATEN:

- 200 g Thunfischsteak (Sashimi-Qualität)
- 3 EL Sesamsamen (schwarz und weiß gemischt)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 cm Ingwer (gerieben)
- Wasabi und eingelegter Ingwer

ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch mit Sojasoße und Ingwer marinieren.
2. Sesam auf einem Teller verteilen, Thunfisch von allen Seiten darin wenden.
3. Sesamöl in einer Pfanne stark erhitzen.
4. Thunfisch 30-45 Sekunden pro Seite scharf anbraten (innen sollte er rosa bleiben).
5. In Scheiben schneiden und mit Wasabi und Ingwer servieren.

65. Forelle mit Mandeln

MÜLLERIN ART: KLASSISCHE GEBRATENE FORELLE MIT GERÖSTETEN MANDELN UND ZITRONENBUTTER - EIN ZEITLOSER GENUSS.

ZUTATEN:

- 1 Forelle (küchenfertig, ca. 300 g)
- 50 g Mandeln (gehobelt)
- 3 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Saft einer Zitrone
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Forelle innen und außen salzen und pfeffern, in Mehl wenden.
2. In 2 EL Butter bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten pro Seite braten. Herausnehmen.
3. Restliche Butter und Mandeln in die Pfanne geben, goldbraun rösten.
4. Zitronensaft hinzufügen.
5. Mandelbutter über die Forelle geben und mit Petersilie servieren.

66. Garnelen-Curry mit Kokosmilch

THAILÄNDISCH INSPIRIERT: SAFTIGE GARNELEN IN CREMIGEM KOKOS-CURRY - EXOTISCH, AROMATISCH UND VOLLER GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 200 g Garnelen (geschält)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL rote Curtypaste
- 1 Paprika (rot)
- 100 g grüne Bohnen
- 1 EL Fischsoße
- 1 EL Öl
- Frisches Basilikum (Thai-Basilikum)

ZUBEREITUNG:

1. Curtypaste in Öl 1 Minute anrösten.
2. Kokosmilch und in Streifen geschnittene Paprika hinzufügen, 5 Minuten köcheln.
3. Bohnen (in Stücke geschnitten) und Garnelen hinzufügen, 5 Minuten garen.
4. Mit Fischsoße abschmecken.
5. Mit Basilikum garnieren und servieren.

67. Scholle mit Zitronenbutter

NORDDEUTSCH-KLASSISCH: ZARTE SCHOLLE IN BRAUNER BUTTER MIT FRISCHER ZITRONE - SIMPEL UND KÖSTLICH.

ZUTATEN:

- 1 Scholle (küchenfertig, ca. 300 g)
- 4 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Zitrone
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Scholle salzen, pfeffern und in Mehl wenden.
2. In 2 EL Butter bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite braten. Herausnehmen.
3. Restliche Butter in die Pfanne geben und goldbraun werden lassen (Achtung: nicht verbrennen!).
4. Zitronensaft hinzufügen und kurz aufschäumen.
5. Über die Scholle geben und mit Petersilie servieren.

68. Lachs-Teriyaki mit Gemüse

JAPANISCHE-SÜß: GLASIERTES LACHSFILET IN HAUSGEMACHTER TERIYAKI-SAUCE MIT KNACKIGEM WOK-GEMÜSE.

ZUTATEN:

- 200 g Lachsfilet
- 200 g Wok-Gemüse
- 3 EL Sojasoße

- 2 EL Mirin (oder Honig + Wasser)
- 1 EL Sake (optional)
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL Öl
- Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. Sojasoße, Mirin und Sake vermischen.
2. Lachs in Öl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite braten.
3. Sauce hinzufügen und einkochen lassen, bis sie glasig wird.
4. Gemüse in einer separaten Pfanne 3-4 Minuten anbraten.
5. Lachs auf Gemüse anrichten, mit Sesam bestreuen.

69. Muscheln in Weißwein-Sauce

BELGISCHER KLASSIKER: MOULES MARINIÈRES - FRISCHE MUSCHELN IN AROMATISCHER WEISSWEIN-KNOBLAUCH-SAUCE.

ZUTATEN:

- 500 g Miesmuscheln (geputzt)
- 200 ml Weißwein
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 2 EL Butter
- Frische Petersilie
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in Butter 2 Minuten anbraten.
2. Wein hinzufügen und aufkochen.

3. Muscheln hinzugeben, Deckel auflegen und 5-6 Minuten dämpfen, bis sie sich öffnen.
4. Muscheln herausnehmen (geschlossene wegwerfen), Sahne zur Sauce geben.
5. Mit Petersilie und Pfeffer servieren.

70. Zander mit Champignon-Sauce

FEINE DEUTSCHE KÜCHE: ZARTES ZANDERFILET IN CREMIGER CHAMPIGNON-SAUCE - EDEL UND UNWIDERSTEHLICH.

ZUTATEN:

- 200 g Zanderfilet
- 150 g Champignons
- 100 ml Sahne
- 50 ml Weißwein
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zander salzen, pfeffern und in 1 EL Butter 3-4 Minuten pro Seite braten. Herausnehmen.
2. Schalotte und in Scheiben geschnittene Pilze in der restlichen Butter 5 Minuten anbraten.
3. Wein und Sahne hinzufügen, 3 Minuten einkochen.
4. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zander mit der Sauce servieren.

71. Garnelen-Scampi mit Pasta

ITALIENISCH-MEDITERRAN: SAFTIGE GARNELEN IN KNOBLAUCH-WEISSWEIN-

SAUCE MIT SPAGHETTI - EIN RESTAURANT-KLASSIKER FÜR ZU HAUSE.

ZUTATEN:

- 200 g Garnelen (geschält)
- 200 g Spaghetti
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 TL Chiliflocken
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen, 100 ml Kochwasser aufheben.
2. Knoblauch in Scheiben schneiden und in Olivenöl mit Chili 1 Minute anbraten.
3. Garnelen hinzufügen, 2 Minuten pro Seite braten, mit Wein ablöschen.
4. Pasta und etwas Kochwasser hinzufügen, vermengen.
5. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer servieren.

72. Seelachs mit Tomaten-Oliven

MEDITERRAN-LEICHT: SEE LACHSFILET AUF EINEM BETT AUS TOMATEN UND OLIVEN - EINFACH, GESUND UND AROMATISCH.

ZUTATEN:

- 200 g Seelachsfilet
- 200 g Kirschtomaten
- 50 g schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano

- Frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Tomaten halbieren, mit Oliven, gepresstem Knoblauch und Oregano in eine Auflaufform geben.
3. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, 10 Minuten backen.
4. Fisch salzen, pfeffern und auf das Gemüse legen, restliches Öl darübergeben.
5. Weitere 12-15 Minuten backen, mit Basilikum servieren.

73. Jakobsmuscheln mit Butter

PURER LUXUS: PERFEKT GEBRATENE JAKOBSMUSCHELN IN BRAUNER BUTTER - MINIMALISTISCH UND MAXIMAL DELIKAT.

ZUTATEN:

- 8 Jakobsmuscheln (ca. 200 g)
- 3 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Frischer Schnittlauch
- Fleur de Sel
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Jakobsmuscheln trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen.
3. Muscheln 1-2 Minuten pro Seite goldbraun anbraten. Herausnehmen.
4. Butter in die Pfanne geben, goldbraun werden lassen, Zitronensaft hinzufügen.
5. Butter über die Muscheln geben, mit Schnittlauch und Fleur de Sel servieren.

74. Lachs mit Mango-Salsa

TROPISCH-FRISCH: GEGRILLTER LACHS MIT BUNTER MANGO-SALSA - SÜSS, WÜRZIG UND VOLLER SOMMERFEELING.

ZUTATEN:

- 200 g Lachsfilet
- 1 reife Mango
- 1/4 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño
- Saft einer Limette
- Frischer Koriander
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Mango, Zwiebel und Jalapeño fein würfeln, mit Limettensaft und Koriander vermischen.
2. Lachs salzen, pfeffern und in Olivenöl 4 Minuten pro Seite braten.
3. Salsa mit Salz abschmecken.
4. Lachs mit reichlich Mango-Salsa toppen.

75. Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip

NORDDEUTSCH-LECKER: SAFTIGE FISCHFRIKADELLEN AUS KABELJAU MIT CREMIGEM JOGHURT-DIP - PERFEKT AUCH KALT ALS SNACK.

ZUTATEN:

- 300 g Kabeljaufillet
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 kleine Zwiebel

- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Gurke (geraspelt)
- 2 EL Öl
- Frischer Dill
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Fisch fein hacken (oder im Mixer kurz zerkleinern), mit Ei, Semmelbröseln und gehackter Zwiebel vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen, kleine Frikadellen formen.
3. In Öl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite goldbraun braten.
4. Joghurt mit ausgedrückter Gurke und Dill vermischen.
5. Frikadellen mit Dip servieren.

76. Calamari mit Aioli

SPANISCHES TAPAS-FEELING: KNUSPRIG FRITTIERTE TINTENFISCHRinge MIT CREMIGER KNOBLAUCH-MAYONNAISE.

ZUTATEN:

- 250 g Calamari (Ringe)
- 100 g Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- Öl zum Frittieren
- 100 g Mayonnaise
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Mehl mit Paprikapulver und Salz mischen, Calamari darin wenden.
2. Öl auf 180°C erhitzen, Calamari portionsweise 2-3 Minuten goldbraun frittieren.

3. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Mayonnaise mit gepresstem Knoblauch und Zitronensaft verrühren.
5. Calamari heiß mit Aioli servieren.

77. Dorade mit Gemüsebett

MEDITERRANES OFENGERICHT: GANZE DORADE AUF BUNTEM GEMÜSE GEBACKEN - AROMATISCH, SAFTIG UND BEEINDRUCKEND.

ZUTATEN:

- 1 Dorade (küchenfertig, ca. 400 g)
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Frischer Thymian und Rosmarin
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Gemüse in Scheiben/Streifen schneiden, mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer in eine Auflaufform geben.
3. Dorade innen und außen salzen, pfeffern, mit Zitronenscheiben und Kräutern füllen.
4. Auf das Gemüse legen, mit restlichem Öl beträufeln.
5. 25-30 Minuten backen.

78. Garnelen-Risotto

ITALIENISCHE ELEGANZ: CREMIGES RISOTTO MIT SAFTIGEN GARNELEN - EIN KLASSIKER DER ITALIENISCHEN KÜCHE.

ZUTATEN:

- 150 g Garnelen (geschält)
- 150 g Risotto-Reis (Arborio)
- 500 ml Fischbrühe (warm)
- 100 ml Weißwein
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 30 g Parmesan
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Schalotte in 1 EL Butter glasig braten, Reis hinzufügen und 1 Minute rösten.
2. Mit Wein ablöschen, dann kellenweise warme Brühe hinzufügen und unter ständigem Rühren einkochen lassen (ca. 18 Minuten).
3. Garnelen in restlicher Butter 2 Minuten pro Seite anbraten.
4. Parmesan unter das Risotto rühren.
5. Garnelen auf dem Risotto anrichten, mit Petersilie servieren.

79. Thunfisch-Burger

AUSGEFALLEN UND LECKER: SAFTIGER BURGER-PATTY AUS FRISCHEM THUNFISCH - DIE GESUNDE ALTERNATIVE ZUM KLASSENIKER.

ZUTATEN:

- 250 g frischer Thunfisch
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- 2 Burger-Brötchen
- Salatblätter
- 2 EL Wasabi-Mayonnaise
- Avocado (in Scheiben)

ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch fein hacken und mit Sojasoße, Sesamöl und Ingwer vermengen.
2. Zu 2 Patties formen.
3. In einer heißen Pfanne 1-2 Minuten pro Seite anbraten (innen rosa lassen).
4. Brötchen toasten und mit Wasabi-Mayonnaise bestreichen.
5. Mit Salat, Patty und Avocado belegen.

80. Lachs-Spinat-Auflauf

CREMIG ÜBERBACKEN: LACHS AUF SPINATBETT MIT KÄSEKRUSTE - EIN SÄTTIGENDES OFENGERICHT VOLLER PROTEIN.

ZUTATEN:

- 200 g Lachsfilet
- 300 g frischer Spinat
- 100 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1/4 TL Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Spinat mit Knoblauch in Butter zusammenfallen lassen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
3. Spinat in eine Auflaufform geben, Sahne darübergießen.
4. Lachs salzen, pfeffern und auf den Spinat legen.
5. Mit Käse bestreuen und 20 Minuten backen.

RINDFLEISCH & HACK

81. Klassisches Rindersteak mit Kräuterbutter

DER STEAKHAUS-KLASSIKER: PERFEKT GEBRATENES RINDERSTEAK MIT SCHMELZENDER KRÄUTERBUTTER - EINFACH UNSCHLAGBAR.

ZUTATEN:

- 250 g Rindersteak (z.B. Rib-Eye)
- 50 g Butter (weich)
- 1 EL frische Kräuter (Petersilie, Thymian)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Fleur de Sel
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Butter mit gehackten Kräutern und gepresstem Knoblauch vermischen, kalt stellen.
2. Steak 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
3. Mit Öl einreiben, in einer sehr heißen Pfanne 3-4 Minuten pro Seite braten (medium).
4. 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und einem Stück Kräuterbutter servieren.

82. Hackfleischpfanne mit Paprika

SCHNELL UND DEFTIG: WÜRZIGE HACKPFANNE MIT BUNTER PAPRIKA - EIN UNKOMPLIZIERTES FAMILIENGERICHT.

ZUTATEN:

- 300 g Rinderhack
- 2 Paprika (verschiedene Farben)
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch in Öl 5-6 Minuten krümelig braten.
2. Zwiebel und Paprika würfeln und 4-5 Minuten mitbraten.
3. Tomatenmark einrühren, gewürfelte Tomaten hinzufügen.
4. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

83. Rindergeschnetzeltes mit Sahnesauce

DEUTSCHES WOHLFÜHLESSEN: ZARTES RINDFLEISCH IN CREMIGER SAHNESAUCE - PERFEKT ZU NUDELN ODER REIS.

ZUTATEN:

- 300 g Rinderfilet (oder Hüfte)
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 150 ml Sahne
- 100 ml Rinderbrühe
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in Streifen schneiden und in 1 EL Butter bei hoher Hitze 2-3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen.
2. Zwiebel und Pilze in restlicher Butter 5 Minuten anbraten.
3. Mehl einrühren, Brühe und Sahne hinzufügen, 5 Minuten köcheln.
4. Senf einrühren, Fleisch zurückgeben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

84. Frikadellen mit Senfsauce

KLASSIKER DER DEUTSCHEN KÜCHE: SAFTIGE FRIKADELLEN MIT PIKANTER SENFSAUCE - WIE BEI OMA.

ZUTATEN:

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Zwiebel
- 150 ml Sahne
- 2 EL Senf
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

1. Brötchen einweichen und ausdrücken, Zwiebel fein würfeln.
2. Hackfleisch mit Brötchen, Zwiebel, Ei und Gewürzen vermengen, Frikadellen formen.
3. In Öl bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten pro Seite braten. Herausnehmen.
4. Sahne und Senf in die Pfanne geben, kurz aufkochen.
5. Frikadellen mit der Senfsauce servieren.

85. Rinderrouladen

SONNTAGSBRATEN-KLASSIKER: GEFÜLLTE RINDERROULADEN IN WÜRZIGER SAUCE - TRADITIONELL UND ABSOLUT KÖSTLICH.

ZUTATEN:

- 4 Rouladen (ca. 500 g)
- 4 TL Senf
- 4 Scheiben Speck
- 2 Gewürzgurken
- 1 Zwiebel
- 500 ml Rinderbrühe
- 2 EL Öl
- 1 EL Mehl
- Zahnstocher oder Küchengarn

ZUBEREITUNG:

1. Rouladen mit Senf bestreichen, mit Speck, Gurkenstücken und Zwiebelringen belegen, aufrollen und fixieren.
2. In Öl von allen Seiten 5 Minuten anbraten.
3. Mit Brühe ablöschen, Deckel auflegen und 90 Minuten bei niedriger Hitze schmoren.
4. Rouladen herausnehmen, Sauce mit Mehl andicken.
5. Mit der Sauce servieren.

86. Spaghetti Bolognese

**ITALIENISCHER FAMILIENKLASSIKER:
REICHHALTIGE HACKFLEISCH-
TOMATENSAUCE AUF AL DENTE
SPAGHETTI - ZEITLOS GUT.**

ZUTATEN:

- 300 g Rinderhack
- 250 g Spaghetti
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Möhre
- 1 TL Oregano
- Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch und Möhre fein würfeln und in Öl 3 Minuten anbraten.
2. Hackfleisch hinzufügen und 5 Minuten krümelig braten.
3. Tomatenmark, Tomaten und Oregano hinzufügen, 20 Minuten köcheln.
4. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
5. Mit Parmesan servieren.

87. Beef Stroganoff

**RUSSISCHER KLASSIKER: ZARTES
RINDFLEISCH IN CREMIGER PILZ-SAHNE-
SAUCE - ELEGANT UND SÄTTIGEND.**

ZUTATEN:

- 300 g Rinderfilet
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 150 ml Sahne
- 2 EL Öl
- 1 EL Senf
- 1 EL Worcestersauce
- Salz und Pfeffer
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und in 1 EL Öl 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen.
2. Zwiebel und Pilze im restlichen Öl 5 Minuten anbraten.
3. Sahne, Senf und Worcestersauce hinzufügen, 3 Minuten köcheln.
4. Fleisch zurückgeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Petersilie bestreuen.

88. Köfte mit Joghurt-Dip

**TÜRKISCHER GENUSS: WÜRZIGE
HACKBÄLLCHEN MIT KREUZKÜMMEL UND
CREMIGEM JOGHURT-DIP - AROMATISCH
UND LECKER.**

ZUTATEN:

- 400 g Rinderhack

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Zimt
- 150 g Joghurt
- Frische Minze
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit geriebener Zwiebel, Knoblauch, Gewürzen, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Längliche Köfte formen.
3. In Öl bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite braten.
4. Joghurt mit gehackter Minze und Salz vermischen.
5. Köfte mit dem Dip servieren.

89. Hackbraten mit Bratkartoffeln

DEUTSCHES SOULFOOD: SAFTIGER HACKBRATEN MIT KNUSPRIGEN BRATKARTOFFELN - HAUSMANNSKOST VOM FEINSTEN.

ZUTATEN:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 Brötchen (eingeweicht)
- 1 Zwiebel
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 3 EL Öl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.

2. Hackfleisch mit Ei, ausgedrücktem Brötchen, gehackter Zwiebel, Senf und Gewürzen vermengen, zu einem Laib formen.
3. In einer Auflaufform mit 1 EL Öl 45-50 Minuten backen.
4. Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in Öl knusprig braten.
5. Hackbraten mit Bratkartoffeln servieren.

90. Steakpfanne mit Zwiebeln

RUSTIKAL UND AROMATISCH: SAFTIGE STEAKSTREIFEN MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN - EIN KLASSIKER DER PFANNENKÜCHE.

ZUTATEN:

- 300 g Rindersteak
- 2 große Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Öl
- 1 TL Thymian
- 100 ml Rinderbrühe
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln in Ringe schneiden und in 1 EL Butter 15. Minuten bei niedriger Hitze karamellisieren.
2. Steak in Streifen schneiden, salzen und pfeffern.
3. In Öl bei hoher Hitze 2-3 Minuten scharf anbraten.
4. Zwiebeln, restliche Butter, Thymian und Brühe hinzufügen, kurz einkochen.
5. Abschmecken und servieren.

91. Lasagne Bolognese

**ITALIENISCHER OFENKLASSIKER:
SCHICHTEN AUS PASTA,
HACKFLEISCHSAUCE UND BÉCHAMEL -
CREMIG, HERZHAFT UND
UNWIDERSTEHLICH.**

ZUTATEN:

- 300 g Rinderhack
- 9 Lasagneplatten
- 1 Dose stückige Tomaten
- 400 ml Milch
- 40 g Mehl
- 40 g Butter
- 100 g geriebener Käse
- 1 Zwiebel
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Zwiebel anbraten, Tomaten hinzufügen und 15 Minuten köcheln.
2. Für die Béchamel: Butter schmelzen, Mehl einrühren, Milch langsam zugeben und dicklich kochen. Mit Muskat, Salz würzen.
3. In einer Auflaufform abwechselnd Bolognese, Lasagneplatten und Béchamel schichten.
4. Mit Käse bestreuen und bei 180°C 35-40 Minuten backen.

92. Rindercarpaccio mit Parmesan

**ITALIENISCHE VORSPEISE: HAUCHDÜNNES
ROHES RINDFLEISCH MIT OLIVENÖL UND
PARMESAN - ELEGANT UND
PROTEINREICH.**

ZUTATEN:

- 200 g Rinderfilet (Sushi-Qualität)
- 50 g Parmesan (gehobelt)
- 1 Handvoll Rucola
- 3 EL Olivenöl (extra vergine)
- Saft einer halben Zitrone
- Fleur de Sel und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Rinderfilet 30 Minuten in den Gefrierschrank legen (erleichtert das Schneiden).
2. Mit einem scharfen Messer hauchdünne aufschneiden.
3. Auf einem Teller ausbreiten.
4. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.
5. Mit Rucola, Parmesan, Salz und Pfeffer garnieren.

93. Cheeseburger

**DER KLASSIKER SCHLECHTHIN: SAFTIGES
RINDFLEISCH-PATTY MIT
GESCHMOLZENEM KÄSE UND ALLEN
TOPPINGS.**

ZUTATEN:

- 300 g Rinderhack
- 2 Burger-Brötchen
- 2 Scheiben Cheddar
- Salatblätter, Tomate, Zwiebel
- 2 EL Ketchup
- 2 EL Mayonnaise
- Gewürzgurken
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer vermengen, 2 flache Patties formen.
2. In einer heißen Pfanne 3-4 Minuten pro Seite braten.

3. Käse auflegen und kurz schmelzen lassen.
4. Brötchen toasten und mit Saucen bestreichen.
5. Mit Salat, Tomate, Zwiebel, Gurke und Patty belegen.

94. Rindergulasch

UNGARISCHES SCHMORGERICHT: ZARTES RINDFLEISCH IN WÜRZIGER PAPRIKASAUCE - LANGSAM GEGART FÜR MAXIMALEN GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 500 g Rindergulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika (rot)
- 3 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 300 ml Rinderbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Schmalz oder Öl
- 1 TL Kümmel
- Saure Sahne

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln würfeln und in Schmalz glasig braten.
2. Vom Herd nehmen, Paprikapulver einrühren.
3. Fleisch hinzufügen und anbraten, Tomatenmark einrühren.
4. Brühe und Paprika hinzufügen, 90-120 Minuten bei niedriger Hitze schmoren.
5. Mit Kümmel abschmecken und mit saurer Sahne servieren.

95. Gefüllte Paprika mit Hackfleisch

BUNTES OFENGERICHT: SAFTIGE PAPRIKA GEFÜLLT MIT WÜRZIGEM HACKFLEISCH

UND REIS - EIN KLASSIKER DER HAUSMANNSKOST.

ZUTATEN:

- 4 Paprika
- 300 g Rinderhack
- 100 g Reis (gekocht)
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 100 g geriebener Käse
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Paprika oben abschneiden und entkernen.
3. Hack mit gehackter Zwiebel anbraten, mit Reis, halb den Tomaten und Gewürzen mischen.
4. Paprika füllen, in eine Auflaufform setzen, restliche Tomaten angießen.
5. 40 Minuten backen, 10 Minuten vor Ende mit Käse bestreuen.

96. Tacos mit Rindfleisch

MEXIKANISCHES STREET FOOD: KNUSPRIGE TACO-SCHALEN GEFÜLLT MIT WÜRZIGEM RINDERHACK UND FRISCHEN TOPPINGS.

ZUTATEN:

- 250 g Rinderhack
- 8 Taco-Schalen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- 1 Tomate
- 1/4 Eisbergsalat
- 100 g geriebener Käse

- Saure Sahne und Salsa

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Gewürzen 5-6 Minuten krümelig braten.
2. Tomate würfeln, Salat in Streifen schneiden.
3. Taco-Schalen nach Packungsanweisung erwärmen.
4. Mit Hackfleisch, Salat, Tomate und Käse füllen.
5. Mit Salsa und saurer Sahne servieren.

97. Rindfleisch-Stir-Fry mit Brokkoli

ASIATISCH-SCHNELL: ZARTES RINDFLEISCH AUS DEM WOK MIT KNACKIGEM BROKKOLI - IN 15 MINUTEN AUF DEM TISCH.

ZUTATEN:

- 250 g Rinderfilet (oder Hüfte)
- 200 g Brokkoli
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Austernsauce
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 cm Ingwer

ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in dünne Streifen schneiden, mit 1 EL Sojasoße und Speisestärke marinieren.
2. Brokkoli in Röschen teilen, 2 Minuten blanchieren.
3. Fleisch in heißem Öl 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen.
4. Knoblauch, Ingwer und Brokkoli 2 Minuten pfannenröhren.
5. Fleisch, Sojasoße und Austernsauce hinzufügen, kurz durchschwenken.

98. Hackfleisch-Zucchini-Pfanne

LOW-CARB-GENUSS: WÜRZIGES HACKFLEISCH MIT ZUCCHINI UND TOMATEN - LEICHT, LECKER UND KOHLENHYDRATARM.

ZUTATEN:

- 300 g Rinderhack
- 2 Zucchini
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL italienische Kräuter
- 50 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch in Olivenöl 5 Minuten krümelig braten.
2. Zucchini in Scheiben schneiden und mit Knoblauch 4 Minuten mitbraten.
3. Halbierte Tomaten und Kräuter hinzufügen, 3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Feta darüberbröckeln und servieren.

99. Philly Cheesesteak

AMERIKANISCHER KLASSIKER: DÜNN GESCHNITTENES RINDFLEISCH MIT GESCHMOLZENEM KÄSE IM BRÖTCHEN - SÜNDHAFT GUT.

ZUTATEN:

- 250 g Rindersteak (dünn geschnitten)
- 2 Hoagie-Brötchen (oder längliche Brötchen)

- 4 Scheiben Provolone (oder Käsesoße)
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1.** Zwiebel und Paprika in Streifen schneiden, in 1 EL Öl 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
- 2.** Fleisch salzen, pfeffern und im restlichen Öl 2-3 Minuten braten.
- 3.** Gemüse und Käse hinzufügen, kurz schmelzen lassen.
- 4.** Brötchen aufschneiden und toasten.
- 5.** Fleisch-Käse-Gemüse-Mischung in die Brötchen füllen.

100. Rinderhack-Auflauf mit Kartoffeln

HERZHAFTER OFENGENUSS: WÜRZIGES HACKFLEISCH UNTER EINER GOLDENEN

KARTOFFELHAUBE - SÄTTIGEND UND FAMILIENTAUGLICH.

ZUTATEN:

- 400 g Rinderhack
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 200 g passierte Tomaten
- 100 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1.** Backofen auf 200°C vorheizen, Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
- 2.** Hackfleisch mit Zwiebel anbraten, Tomaten und Oregano hinzufügen, 5 Minuten köcheln.
- 3.** Hack in eine Auflaufform geben, Kartoffelscheiben darüberschichten.
- 4.** Sahne darübergießen, mit Käse bestreuen.
- 5.** 35-40 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar und goldbraun sind.

VEGETARISCHE GERICHTE

101. Shakshuka mit Feta

ORIENTALISCHES FRÜHSTÜCKS-KLASSIKER: POCHIERTE EIER IN

WÜRZIGER TOMATENSAUCE MIT CREMIGEM FETA - IDEAL ZUM MITTAG.

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 1 Dose stückige Tomaten

- 100 g Feta
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl 3 Minuten anbraten.
2. Gewürze einröhren, Tomaten hinzufügen und 10 Minuten köcheln.
3. 4 Mulden formen und Eier hineinschlagen.
4. Feta darüberbröckeln, Deckel auflegen und 8-10 Minuten bei niedriger Hitze garen.
5. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

102. Griechisches Gemüse-Moussaka

**MEDITERRANER AUFLAUF:
GESCHICHTETE AUBERGINEN,
KARTOFFELN UND BÉCHAMEL - EIN
VEGETARISCHES FESTESSEN.**

ZUTATEN:

- 2 Auberginen
- 3 Kartoffeln
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 400 ml Milch
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 100 g geriebener Käse
- 1 TL Zimt

- Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Auberginen und Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun braten.
2. Zwiebel anbraten, Tomaten und Zimt hinzufügen, 10 Minuten köcheln.
3. Béchamel: Butter schmelzen, Mehl einröhren, Milch langsam zugeben, dicklich kochen.
4. In einer Auflaufform Kartoffeln, Tomaten, Auberginen und Béchamel schichten.
5. Mit Käse bestreuen und bei 180°C 35 Minuten backen.

103. Spinat-Ricotta-Pasta

**ITALIENISCH-CREMIG: PASTA MIT
SAMTIGER SPINAT-RICOTTA-SAUCE - IN 15
MINUTEN AUF DEM TISCH.**

ZUTATEN:

- 250 g Pasta (z.B. Penne)
- 200 g frischer Spinat
- 150 g Ricotta
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 1/4 TL Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen, 100 ml Kochwasser aufheben.
2. Knoblauch in Olivenöl anbraten, Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.
3. Ricotta und Kochwasser einröhren.
4. Pasta untermengen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Parmesan servieren.

104. Blumenkohl-Käse-Auflauf

**CREMIG UND SÄTTIGEND: BLUMENKOHL
ÜBERBACKEN MIT KÄSESAUCE - COMFORT
FOOD FÜR KALTE TAGE.**

ZUTATEN:

- 1 Blumenkohl (ca. 600 g)
- 150 g geriebener Käse (Cheddar oder Gouda)
- 300 ml Milch
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 TL Senf
- Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl in Röschen teilen und 8 Minuten in Salzwasser blanchieren, in eine Auflaufform geben.
2. Butter schmelzen, Mehl einrühren, Milch langsam zugeben und dicklich kochen.
3. Käse und Senf einrühren, mit Gewürzen abschmecken.
4. Sauce über den Blumenkohl geben, mit Semmelbröseln bestreuen.
5. Bei 200°C 20 Minuten überbacken.

105. Falafel mit Hummus

**ORIENTALISCHE POWER: KNUSPRIGE
KICHERERBSENBÄLLCHEN MIT CREMIGEM
HUMMUS - VEGAN UND VOLLER
PFLANZLICHEN PROTEIN.**

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft) + 1 Dose für Hummus
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Tahini
- Saft von 2 Zitronen
- Frische Petersilie und Koriander
- Öl zum Braten
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Für Falafel: 1 Dose Kichererbsen mit Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Kräutern und Kreuzkümmel pürieren, Bällchen formen.
2. In reichlich Öl goldbraun frittieren oder in der Pfanne braten.
3. Für Hummus: Restliche Kichererbsen mit Tahini, Zitronensaft und 1 Knoblauchzehe pürieren.
4. Mit Olivenöl und Salz abschmecken.
5. Falafel mit Hummus servieren.

106. Gemüse-Quiche mit Käse

**FRANZÖSISCHES BACKWERK: BUTTRIGE
KRUSTE GEFÜLLT MIT BUNTEM GEMÜSE
UND EI-SAHNE-GUSS - ELEGANT UND
SÄTTIGEND.**

ZUTATEN:

- 1 Rolle Blätterteig
- 200 g gemischtes Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomaten)
- 3 Eier
- 150 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Blätterteig in eine Tarteform legen, mit einer Gabel einstechen.
2. Gemüse würfeln und mit Zwiebel in Öl 5 Minuten anbraten.
3. Eier mit Sahne, Käse und Gewürzen verrühren.
4. Gemüse auf den Teig geben, Eierguss darübergießen.
5. Bei 180°C 30-35 Minuten backen.

107. Linsen-Dal mit Naan

INDISCHES WOHLFÜHLEN: CREMIGES DAL AUS ROTEN LINSEN MIT FRISCHEN GEWÜRZEN - VEGAN, PROTEINREICH UND AROMATISCH.

ZUTATEN:

- 200 g rote Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- Naan-Brot
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl 3 Minuten anbraten.
2. Gewürze einröhren und 1 Minute rösten.
3. Linsen, Kokosmilch und Wasser hinzufügen, 15-18 Minuten köcheln.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Mit Koriander und Naan-Brot servieren.

108. Caprese-Sandwich mit Pesto

ITALIENISCHER KLASSIKER IM BROT: FRISCHER MOZZARELLA, TOMATEN UND BASILIKUM-PESTO - SIMPEL UND KÖSTLICH.

ZUTATEN:

- 125 g Mozzarella
- 2 Tomaten
- 4 Scheiben Ciabatta oder Baguette
- 2 EL Basilikum-Pesto
- Frisches Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Brot mit Olivenöl bestreichen und kurz toasten.
2. Mit Pesto bestreichen.
3. Mozzarella und Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Auf das Brot schichten.
5. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer garnieren.

109. Gebratener Halloumi mit Gemüse

MEDITERRAN UND PROTEINREICH: KNUSPRIG GEBRATENER HALLOUMI-KÄSE AUF GEGRILLTEM GEMÜSE - VEGETARISCH UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 200 g Halloumi
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Aubergine

- 3 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Gemüse in Scheiben schneiden und in 2 EL Öl bei hoher Hitze 5-6 Minuten grillen.
2. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
3. Halloumi in Scheiben schneiden und im restlichen Öl 2 Minuten pro Seite goldbraun braten.
4. Auf dem Gemüse anrichten.
5. Mit Zitronensaft beträufeln.

110. Eiersalat auf Vollkornbrot

**KLASSISCH UND PROTEINREICH:
CREMIGER EIERSALAT AUF KRÄFTIGEM
VOLLKORNBROT - PERFEKT FÜR DEN
SCHNELLEN HUNGER.**

ZUTATEN:

- 4 hart gekochte Eier
- 3 EL Mayonnaise
- 1 EL Senf
- 1 kleine Zwiebel (fein gehackt)
- Schnittlauch
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- Salatblätter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Eier pellen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Mit Mayonnaise, Senf und Zwiebel vermischen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.
4. Brot mit Salatblättern belegen.

5. Eiersalat daraufgeben.

111. Zucchini-Puffer mit Tzatziki

**KNUSPRIG-LEICHT: GOLDBRAUNE
ZUCCHINIPUFFER MIT CREMIGEM
JOGHURT-GURKEN-DIP - VEGETARISCH
UND LECKER.**

ZUTATEN:

- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- 50 g Feta
- 150 g Joghurt
- 1/2 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- Öl zum Braten
- Frischer Dill

ZUBEREITUNG:

1. Zucchini raspeln, salzen und 10 Minuten ziehen lassen, dann gut ausdrücken.
2. Mit Eiern, Mehl und zerbröckeltem Feta vermischen.
3. In Öl kleine Puffer bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite braten.
4. Tzatziki: Geraspelte Gurke ausdrücken, mit Joghurt, Knoblauch und Dill mischen.
5. Puffer mit Tzatziki servieren.

112. Omelette mit Champignons und Käse

**SCHNELL UND PROTEINREICH: FLUFFIGES
OMELETTE GEFÜLLT MIT PILZEN UND
GESCHMOLZENEM KÄSE - PERFEKT ZUM
MITTAG.**

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 100 g Champignons
- 50 g geriebener Käse
- 1 EL Butter
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Champignons in Scheiben schneiden und in etwas Butter 3 Minuten anbraten. Herausnehmen.
2. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Restliche Butter in der Pfanne erhitzen, Eier hinzugeben.
4. Bei niedriger Hitze stocken lassen, Pilze und Käse auf eine Hälfte geben.
5. Zusammenklappen und mit Petersilie servieren.

113. Pasta mit Brokkoli und Ricotta

ITALIENISCH-GESUND: CREMIGE PASTA MIT BROKKOLI UND SAMTIGER RICOTTA-SAUCE - SCHNELL UND VITAMINREICH.

ZUTATEN:

- 250 g Pasta
- 300 g Brokkoli
- 150 g Ricotta
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- Zitronenzeste
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen, Brokkoli die letzten 5 Minuten mitkochen. 100 ml Kochwasser aufheben.
2. Knoblauch in Olivenöl anbraten.
3. Pasta, Brokkoli, Ricotta und Kochwasser hinzufügen, vermengen.
4. Mit Parmesan und Zitronenzeste bestreuen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

114. Gefüllte Champignons mit Spinat

ELEGANT UND PROTEINREICH: GROSSE CHAMPIGNONS GEFÜLLT MIT WÜRZIGEM SPINAT UND KÄSE - IDEAL ALS LEICHTES HAUPTGERICHT.

ZUTATEN:

- 8 große Champignons
- 150 g Spinat
- 100 g Frischkäse
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Champignonstiele entfernen und fein hacken.
3. Stiele mit Knoblauch und Spinat in Öl anbraten, Frischkäse einrühren.
4. Champignonköpfe füllen, mit Parmesan bestreuen.
5. 15-18 Minuten backen.

115. Kichererbsen-Curry

INDISCH-VEGAN: WÜRZIGES CURRY MIT KICHERERBSEN IN CREMIGER TOMATENSAUCE - PROTEINREICH UND VOLLER GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 1 Dose stückige Tomaten
- 150 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Öl
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in Öl 3 Minuten anbraten.
2. Gewürze einrühren, Tomaten und Kokosmilch hinzufügen.
3. Kichererbsen hinzufügen und 15 Minuten köcheln.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Mit Koriander garnieren.

116. Tortilla Española

SPANISCHES NATIONALGERILLEN: DICKE KARTOFFEL-OMELETTE MIT ZWIEBELN - WARM ODER KALT EIN GENUSS.

ZUTATEN:

- 6 Eier
- 500 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 150 ml Olivenöl

- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln in dünne Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden.
2. In reichlich Olivenöl bei niedriger Hitze 20-25 Minuten weich garen (nicht bräunen).
3. Abtropfen lassen, mit verquirlten Eiern und Salz vermischen.
4. In einer Pfanne mit wenig Öl 5 Minuten stocken lassen, dann mit einem Teller wenden.
5. Weitere 4-5 Minuten garen.

117. Paneer Tikka Masala

INDISCHER KÄSE-KLASSIKER: MARINIERTER PANEER IN CREMIGER TOMATENSAUCE - VEGETARISCH UND UNGLAUBLICH AROMATISCH.

ZUTATEN:

- 200 g Paneer
- 100 g Joghurt
- 200 g passierte Tomaten
- 100 ml Sahne
- 2 EL Tikka-Masala-Paste
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Paneer würfeln und mit Joghurt und 1 EL Tikka-Paste marinieren.
2. Paneer in Öl 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen.
3. Zwiebel und Knoblauch anbraten, restliche Paste, Tomaten und Sahne hinzufügen.
4. Paneer zurückgeben und 10 Minuten köcheln.

5. Mit Koriander servieren.

118. Gemüse-Frittata

ITALIENISCHE ART: IM OFEN GEBACKENES EI-GEMÜSE-GERICHT - VIELSEITIG UND PERFEKT VORZUBEREITEN.

ZUTATEN:

- 6 Eier
- 200 g gemischtes Gemüse (Paprika, Zucchini, Spinat)
- 50 g geriebener Käse
- 2 EL Sahne
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Gemüse würfeln und mit Zwiebel in einer ofenfesten Pfanne 5 Minuten anbraten.
3. Eier mit Sahne, Käse, Kräutern, Salz und Pfeffer verquirlen.
4. Über das Gemüse gießen.
5. Im Ofen 20-25 Minuten backen, bis die Frittata fest ist.

119. Auberginen-Parmigiana

ITALIENISCHER AUFLAUF-KLASSIKER:
GESCHICHTE AUBERGINEN MIT
TOMATEN UND PARMESAN - KÄSIG,
CREMIG UND KÖSTLICH.

ZUTATEN:

- 2 Auberginen
- 1 Dose passierte Tomaten

- 200 g Mozzarella
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 1 Knoblauchzehe
- Frisches Basilikum
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 20 Minuten ziehen lassen, abtupfen.
2. In Olivenöl goldbraun braten.
3. Tomaten mit Knoblauch kurz aufkochen, würzen.
4. In einer Auflaufform Auberginen, Tomaten und Mozzarella schichten, mit Parmesan bestreuen.
5. Bei 180°C 25-30 Minuten backen.

120. Tofu-Gemüse-Pfanne

ASIATISCH-VEGAN: KNUSPRIGER TOFU
MIT BUNTEM WOK-GEMÜSE IN
SOJASAUCE - SCHNELL, GESUND UND
PROTEINREICH.

ZUTATEN:

- 200 g Naturtofu (fest)
- 200 g Wok-Gemüse
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Speisestärke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit Speisestärke bestäuben.
2. In Sesamöl 5-6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen.

3. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Gemüse hinzufügen und 3-4 Minuten pfannenröhren.

4. Tofu und Sojasoße hinzufügen, kurz durchschwenken.

5. Mit Sesam bestreuen.

VEGANE POWERGERICHTE

121. Linsen-Bolognese mit Spaghetti

ITALIENISCH-VEGAN: REICHHALTIGE LINSENSAUCE ALS PERFEKTER ERSATZ FÜR DAS KLASSEISCHE RAGÙ - PROTEINREICH UND VOLLER GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 150 g rote Linsen
- 250 g Spaghetti
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL italienische Kräuter
- 2 EL Olivenöl
- Veganer Parmesan (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch und Möhre fein würfeln und in Olivenöl 3 Minuten anbraten.

2. Tomatenmark einröhren, Linsen, Tomaten und 200 ml Wasser hinzufügen.

3. 20 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.

4. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Spaghetti kochen und mit der Sauce servieren.

122. Kichererbsen-Curry mit Spinat

INDISCH-VEGAN: CREMIGES CURRY MIT KICHERERBSEN UND FRISCHEM SPINAT - AROMATISCH UND NÄHRSTOFFREICH.

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 200 g Spinat
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Currysüßer
- 1 TL Garam Masala
- 1 EL Öl
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in Öl 3 Minuten anbraten.
2. Gewürze einröhren und 1 Minute rösten.
3. Kokosmilch und Kichererbsen hinzufügen, 10 Minuten köcheln.
4. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen.
5. Mit Salz abschmecken und mit Koriander servieren.

123. Tofu-Scramble mit Gemüse

VEGANES RÜHREI: GEWÜRZTER TOFU MIT BUNTEM GEMÜSE - PERFEKTER EI-ERSATZ FÜR EIN PROTEINREICHES MITTAGESSEN.

ZUTATEN:

- 200 g Naturtofu (fest)
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/4 TL Kala Namak (optional)
- 2 EL Olivenöl
- Frischer Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Tofu mit den Händen grob zerkrümeln.
2. Zwiebel und Paprika in Olivenöl 3 Minuten anbraten.
3. Tofu hinzufügen und mit Kurkuma und Kala Namak würzen.
4. 5 Minuten braten, Tomate würfeln und unterheben.
5. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch servieren.

124. Schwarzer-Bohnen-Burger

VEGANER POWERBURGER: HERZHAFTES PATTY AUS SCHWARZEN BOHNEN MIT GEWÜRZEN - PROTEINREICH UND UNGLAUBLICH LECKER.

ZUTATEN:

- 1 Dose schwarze Bohnen (240 g abgetropft)
- 50 g Haferflocken
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Chilipulver
- 2 Burger-Brötchen
- 2 EL Öl
- Avocado, Salat, Tomate

ZUBEREITUNG:

1. Bohnen mit einer Gabel zerdrücken, grob gehackte Zwiebel, Haferflocken und Gewürze einarbeiten.
2. 2 Patties formen und 15 Minuten ruhen lassen.
3. In Öl 4-5 Minuten pro Seite braten.
4. Brötchen toasten.
5. Mit Avocado, Salat und Tomate belegen.

125. Tempeh-Stir-Fry mit Gemüse

ASIATISCH-PROTEINREICH: KNUSPRIG GEBRATENER TEMPEH MIT WOK-GEMÜSE - FERMENTIERT, GESUND UND VOLLER UMAMI.

ZUTATEN:

- 200 g Tempeh
- 200 g Wok-Gemüse
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe

•1 cm Ingwer

•Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. Tempeh in Würfel schneiden und in Sojasoße und Ahornsirup 10 Minuten marinieren.
2. In Sesamöl 5-6 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen.
3. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Gemüse hinzufügen und 3-4 Minuten pfannenröhren.
4. Tempeh und restliche Marinade hinzufügen.
5. Mit Sesam bestreuen.

126. Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse

NÄHRSTOFF-POWERPAKET: QUINOA MIT BUNTEM OFENGEMÜSE UND TAHINI-DRESSING - VEGAN UND VOLLER VITAMINE.

ZUTATEN:

•150 g Quinoa

•1 Zucchini

•1 Paprika

•1 rote Zwiebel

•100 g Kichererbsen (Dose)

•2 EL Tahini

•Saft einer Zitrone

•3 EL Olivenöl

•Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Gemüse würfeln, mit 2 EL Öl und Gewürzen mischen, bei 200°C 25 Minuten rösten.
2. Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
3. Tahini mit Zitronensaft, 1 EL Öl und 2 EL Wasser verrühren.

4. Quinoa in eine Bowl geben, Gemüse und Kichererbsen darauf anrichten.

5. Mit Tahini-Dressing beträufeln.

127. Erdnuss-Nudeln mit Tofu

ASIATISCH-CREMIG: NUDELN IN WÜRZIGER ERDNUSSSAUCE MIT KNUSPRIGEM TOFU - SÜSS, SALZIG UND UNWIDERSTEHLICH.

ZUTATEN:

•200 g Nudeln (Mie oder Spaghetti)

•200 g Tofu (fest)

•3 EL Erdnussbutter

•2 EL Sojasoße

•1 EL Reisessig

•1 TL Sriracha

•1 EL Sesamöl

•Frühlingszwiebeln und Erdnüsse

ZUBEREITUNG:

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Tofu würfeln und in Sesamöl 5-6 Minuten goldbraun braten.
3. Erdnussbutter, Sojasoße, Essig und Sriracha mit 4 EL Wasser verrühren.
4. Nudeln mit der Sauce und dem Tofu vermengen.
5. Mit Frühlingszwiebeln und gehackten Erdnüssen servieren.

128. Rote-Linsen-Dal

INDISCHER KLASSIKER: CREMIGES DAL AUS ROTEN LINSEN MIT KOKOSMILCH UND GEWÜRZEN - VEGAN, PROTEINREICH UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 200 g rote Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Öl
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl 3 Minuten anbraten.
2. Gewürze einrühren und 1 Minute rösten.
3. Linsen, Kokosmilch und Brühe hinzufügen, 15-18 Minuten köcheln.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Mit Koriander servieren.

129. Jackfruit-Pulled-"Pork"

**VEGANER BBQ-GENUSS: ZARTE,
GEZUPFTE JACKFRUIT IN RAUCHIG-
SÜSSER BBQ-SAUCE – VERBLÜFFEND
FLEISCHÄHNLICH.**

ZUTATEN:

- 1 Dose Jackfruit in Salzlake (400 g)
- 150 ml BBQ-Sauce
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Öl
- 4 Burger-Brötchen
- Krautsalat

ZUBEREITUNG:

1. Jackfruit abtropfen und mit einer Gabel in Fasern zupfen.
2. Zwiebel in Öl 3 Minuten anbraten, Jackfruit und Gewürze hinzufügen.
3. 5 Minuten braten, BBQ-Sauce hinzufügen und 10 Minuten köcheln.
4. Brötchen toasten.
5. Mit Jackfruit und Krautsalat füllen.

130. Gemüse-Couscous mit Kichererbsen

ORIENTALISCH-SCHNELL: FLUFFIGER COUSCOUS MIT BUNTEM GEMÜSE UND PROTEINREICHEN KICHERERBSEN – IN 15 MINUTEN FERTIG.

ZUTATEN:

- 150 g Couscous
- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 TL Ras el Hanout
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Frische Minze
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Couscous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse würfeln und in Olivenöl 5 Minuten anbraten.
3. Kichererbsen und Ras el Hanout hinzufügen, 2 Minuten mitbraten.
4. Couscous mit einer Gabel auflockern, Gemüse unterheben.
5. Mit Zitrone, Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.

131. Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf

AFRIKANISCH INSPIRIERT: CREMIGER EINTOPF AUS SÜSSKARTOFFELN UND ERDNUSSBUTTER - EXOTISCH, WÄRMEND UND PROTEINREICH.

ZUTATEN:

- 2 Süßkartoffeln (ca. 400 g)
- 3 EL Erdnussbutter
- 1 Dose stückige Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Ingwer
- 1/2 TL Chilipulver
- Frischer Koriander
- Geröstete Erdnüsse

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl 3 Minuten anbraten.
2. Gewürfelte Süßkartoffeln, Tomaten und Brühe hinzufügen, 20 Minuten köcheln.
3. Erdnussbutter einrühren und mit Chili, Salz würzen.
4. Weitere 5 Minuten köcheln.
5. Mit Koriander und Erdnüssen servieren.

132. Gebratener Reis mit Edamame

ASIATISCHER KLASSIKER: WÜRZIGER GEBRATENER REIS MIT PROTEINREICHEM EDAMAME - VEGAN UND IN 15 MINUTEN FERTIG.

ZUTATEN:

- 200 g gekochter Reis (am besten vom Vortag)
- 100 g Edamame (geschält)
- 1 Möhre
- 1/2 Paprika
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. Möhre und Paprika fein würfeln, in Sesamöl 3 Minuten anbraten.
2. Edamame und Knoblauch hinzufügen, 2 Minuten mitbraten.
3. Reis hinzufügen und bei hoher Hitze 4-5 Minuten braten.
4. Sojasoße hinzufügen und durchschwenken.
5. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam servieren.

133. Linsen-Suppe mit Kokosmilch

ORIENTALISCH-CREMIG: WÜRZIGE LINSENSUPPE MIT KOKOSMILCH UND INGWER - WÄRMEND UND PERFEKT FÜR KALTE TAGE.

ZUTATEN:

- 200 g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 1 TL Currysauce

- 1 EL Olivenöl
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl 3 Minuten anbraten.
2. Currysüppchen einröhren, Linsen und Brühe hinzufügen.
3. 15-18 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
4. Kokosmilch einröhren und pürieren.
5. Mit Salz abschmecken und mit Koriander servieren.

134. Blumenkohl-Tikka

INDISCH-WÜRZIG: GERÖSTETER BLUMENKOHL IN TIKKA-MARINADE - VOLLER GESCHMACK UND PROTEINARM, ABER SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 1 Blumenkohl (ca. 600 g)
- 150 g Sojajoghurt
- 2 EL Tikka-Masala-Paste
- 1 TL Garam Masala
- 2 EL Öl
- Saft einer Zitrone
- Frischer Koriander
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl in Röschen teilen.
2. Joghurt, Tikka-Paste, Garam Masala und Öl vermischen.
3. Blumenkohl in der Marinade wenden und 30 Minuten ziehen lassen.
4. Auf einem Backblech bei 200°C 25-30 Minuten rösten.
5. Mit Zitrone und Koriander servieren.

135. Veganes Chili sin Carne

FEURIG-PROTEINREICH: WÜRZIGES BOHNEN-CHILI OHNE FLEISCH - SÄTTIGEND, LECKER UND VOLLER PFLANZLICHEM EIWEISS.

ZUTATEN:

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- Avocado und Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in Öl 3 Minuten anbraten.
2. Gewürfelte Paprika und Gewürze hinzufügen, 2 Minuten mitbraten.
3. Tomaten und abgetropfte Bohnen hinzufügen.
4. 20-25 Minuten köcheln.
5. Mit Avocado und Koriander servieren.

136. Seitan-Gyros mit Salat

VEGANES GYROS: WÜRZIG MARINIERTER SEITAN NACH GRIECHISCHER ART - PROTEINREICH UND AUTHENTISCH GEWÜRZT.

ZUTATEN:

- 200 g Seitan
- 2 TL Gyrosgewürz
- 2 EL Olivenöl

- 1 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll Blattsalat
- 1 Tomate
- 1/2 Gurke
- Veganer Joghurt-Dip

ZUBEREITUNG:

1. Seitan in Streifen schneiden und mit Gyrosgewürz, 1 EL Öl und Zitronensaft marinieren.
2. Im restlichen Öl bei hoher Hitze 5-6 Minuten braten.
3. Salat, Tomate und Gurke anrichten.
4. Seitan darauf verteilen.
5. Mit veganem Joghurt-Dip servieren.

137. Kichererbsen-Salat-Sandwich

VEGANER "EIERSALAT": ZERDRÜCKTE KICHERERBSEN MIT MAYONNAISE UND GEWÜRZEN - CREMIG, PROTEINREICH UND PERFEKT IM BROT.

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 3 EL vegane Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 1/4 rote Zwiebel
- 1 Stange Sellerie
- 4 Scheiben Brot
- Salatblätter
- Salz, Pfeffer, Kurkuma

ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsen mit einer Gabel grob zerdrücken.
2. Mit Mayonnaise, Senf, gehackter Zwiebel und Sellerie vermischen.
3. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kurkuma (für die Farbe) abschmecken.

4. Brot mit Salat belegen.
5. Kichererbsen-Salat daraufgeben.

138. Tofu-Tikka-Masala

INDISCH-CREMIG: MARINIERTER TOFU IN AROMATISCHER TOMATENSAUCE - DIE VEGANE VERSION DES BRITISCH-INDISCHEN KLASSIKERS.

ZUTATEN:

- 200 g Tofu (fest)
- 100 g Sojajoghurt
- 200 g passierte Tomaten
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Tikka-Masala-Paste
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Tofu würfeln und mit Joghurt und 1 EL Tikka-Paste 30 Minuten marinieren.
2. Tofu in Öl 5-6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen.
3. Zwiebel und Knoblauch anbraten, restliche Paste, Tomaten und Kokosmilch hinzufügen.
4. Tofu zurückgeben und 10 Minuten köcheln.
5. Mit Koriander servieren.

139. Auberginen-Hummus-Bowl

ORIENTALISCH-MEDITERRAN: GERÖSTETE AUBERGINE AUF CREMIGEM HUMMUS MIT GEMÜSE - EINFACH UND VOLLER GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 1 Aubergine
- 150 g Hummus
- 100 g Quinoa (gekocht)
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- Frische Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Aubergine in Scheiben schneiden, mit Öl und Paprikapulver würzen.
2. Bei 200°C 20 Minuten rösten.
3. Hummus in eine Bowl geben.
4. Quinoa, Aubergine und halbierte Tomaten darauf anrichten.
5. Mit Petersilie, Zitronensaft und Olivenöl servieren.

140. Linsen-Wraps mit Avocado

VEGAN UND PROTEINREICH: WÜRZIGE LINSEN IN TORTILLAS MIT CREMIGER AVOCADO - SCHNELL, GESUND UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 150 g braune Linsen (gekocht oder Dose)
- 1 Avocado
- 4 Weizen-Tortillas
- 1 Tomate
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 TL Kreuzkümmel
- Saft einer Limette
- Frischer Koriander
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Linsen mit Kreuzkümmel und etwas Limettensaft würzen.
2. Avocado pürieren und mit Salz und Limettensaft abschmecken.
3. Tomate und Zwiebel würfeln.
4. Tortillas mit Avocado-Creme bestreichen, Linsen, Tomate, Zwiebel und Koriander daraufgeben.
5. Einrollen und servieren.

PASTA & NUDELN

141. Spaghetti Carbonara

RÖMISCHER KLASSIKER: CREMIGE EI-KÄSE-SAUCE MIT KNUSPRIGEM SPECK - AUTHENTISCH OHNE SAHNE ZUBEREITET.

ZUTATEN:

- 250 g Spaghetti
- 150 g Guanciale oder Speck
- 3 Eigelb
- 50 g Pecorino (gerieben)
- 30 g Parmesan (gerieben)
- Schwarzer Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, 100 ml Kochwasser aufheben.
2. Guanciale in Würfel schneiden und knusprig braten. Vom Herd nehmen.
3. Eigelb mit Käse und reichlich Pfeffer verrühren.
4. Heiße Pasta zum Guanciale geben, vom Herd nehmen, Ei-Käse-Mischung einrühren.
5. Mit etwas Kochwasser cremig rühren und sofort servieren.

142. Penne all'Arrabbiata

FEURIG-ITALIENISCH: PASTA IN SCHARFER TOMATEN-KNOBLAUCH-SAUCE - EINFACH, SCHNELL UND VOLLER GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 250 g Penne
- 1 Dose stückige Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Chiliflocken
- 4 EL Olivenöl
- Frische Petersilie
- Salz
- Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Penne al dente kochen.
2. Knoblauch in Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun braten.
3. Chiliflocken hinzufügen, kurz rösten, Tomaten hinzufügen.
4. 15 Minuten köcheln, mit Salz abschmecken.
5. Pasta mit der Sauce vermengen, mit Petersilie und Parmesan servieren.

143. Tagliatelle mit Lachs und Sahne

ELEGANT UND CREMIG: BREITE NUDELN MIT ZARTEM LACHS IN SAHNESAUCE - EIN KLASSIKER DER FEINEN KÜCHE.

ZUTATEN:

- 250 g Tagliatelle
- 200 g Lachsfilet
- 150 ml Sahne
- 100 ml Weißwein
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- Frischer Dill
- Zitronenzeste
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Lachs salzen, pfeffern und in 1 EL Butter 3-4 Minuten pro Seite braten. In Stücke brechen.
2. Schalotte in restlicher Butter glasig braten, mit Wein ablöschen.
3. Sahne hinzufügen, 3 Minuten einkochen.
4. Tagliatelle al dente kochen und mit der Sauce vermischen.
5. Lachs, Dill und Zitronenzeste daraufgeben.

144. Spaghetti Aglio e Olio mit Garnelen

MEDITERRAN-SCHLICHT: KNOBLAUCH-ÖL-PASTA MIT SAFTIGEN GARNELEN - WENIGE ZUTATEN, MAXIMALER GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 250 g Spaghetti
- 200 g Garnelen (geschält)
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Chiliflocken
- 6 EL Olivenöl
- Frische Petersilie
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Spaghetti al dente kochen, 100 ml Kochwasser aufheben.
2. Knoblauch in Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun braten.
3. Garnelen und Chili hinzufügen, 2-3 Minuten braten.
4. Pasta und etwas Kochwasser hinzufügen, durchschwenken.
5. Mit Petersilie und Salz abschmecken.

145. Rigatoni alla Norma

SIZILIANISCHE SPEZIALITÄT: PASTA MIT AUBERGINE, TOMATEN UND RICOTTA SALATA - MEDITERRANER GEMÜSEGENUSS.

ZUTATEN:

- 250 g Rigatoni
- 1 Aubergine

- 1 Dose stückige Tomaten
- 50 g Ricotta Salata (oder Feta)
- 3 Knoblauchzehen
- Frisches Basilikum
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Aubergine würfeln, salzen und 10 Minuten ziehen lassen, abtupfen.
2. In reichlich Olivenöl goldbraun braten. Herausnehmen.
3. Knoblauch kurz anbraten, Tomaten hinzufügen, 10 Minuten köcheln.
4. Rigatoni al dente kochen, mit Sauce und Aubergine vermengen.
5. Mit geriebenem Ricotta Salata und Basilikum servieren.

146. Hähnchen-Alfredo

AMERIKANISCH-CREMIG: FETTUCCINE IN REICHHALTIGER KÄSESAUCE MIT SAFTIGEM HÄHNCHEN - COMFORT FOOD PUR.

ZUTATEN:

- 250 g Fettuccine
- 200 g Hähnchenbrust
- 200 ml Sahne
- 50 g Butter
- 80 g Parmesan (gerieben)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen salzen, pfeffern und in etwas Butter 6-7 Minuten pro Seite braten. In Streifen schneiden.
2. Fettuccine al dente kochen.
3. Butter mit Knoblauch schmelzen, Sahne hinzufügen und erhitzen.
4. Parmesan einröhren, Pasta und Hähnchen unterheben.
5. Mit Petersilie servieren.

147. Pasta mit Thunfisch und Kapern

**SCHNELL UND PANTRY-FREUNDLICH:
PASTA MIT THUNFISCH AUS DER DOSE,
KAPER UND OLIVEN - IN 15 MINUTEN
FERTIG.**

ZUTATEN:

- 250 g Pasta (z.B. Fusilli)
- 1 Dose Thunfisch im Olivenöl
- 2 EL Kapern
- 50 g schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Pasta al dente kochen.
2. Knoblauch in Olivenöl anbraten, Tomaten hinzufügen und 5 Minuten köcheln.
3. Thunfisch (mit Öl), Kapern und Oliven hinzufügen.
4. Pasta mit der Sauce vermengen.
5. Mit Petersilie servieren.

148. Lasagne mit Spinat und Ricotta

VEGETARISCHES SCHICHTWERK: CREMIGE LASAGNE MIT SPINAT UND RICOTTA - DIE KÖSTLICHE ALTERNATIVE ZUR BOLOGNESE.

ZUTATEN:

- 9 Lasagneplatten
- 400 g Spinat
- 250 g Ricotta
- 400 ml Milch
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 100 g geriebener Käse
- 1 Knoblauchzehe
- Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Spinat mit Knoblauch anbraten, mit Ricotta und Muskat vermischen.
2. Béchamel: Butter schmelzen, Mehl einröhren, Milch langsam zugeben.
3. In einer Auflaufform abwechselnd Lasagneplatten, Spinat-Ricotta und Béchamel schichten.
4. Mit Käse bestreuen.
5. Bei 180°C 35-40 Minuten backen.

149. Pasta Primavera

FRÜHLINGSBUNT: PASTA MIT BUNTEM, LEICHT GEBRATENEM GEMÜSE - FRISCH, GESUND UND FARBFENFROH.

ZUTATEN:

- 250 g Pasta
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 100 g Erbsen
- 100 g Kirschtomaten

- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan
- Frisches Basilikum

ZUBEREITUNG:

1. Pasta al dente kochen, 100 ml Kochwasser aufheben.
2. Gemüse in Stücke schneiden und in Olivenöl mit Knoblauch 5-6 Minuten anbraten.
3. Erbsen und halbierte Tomaten hinzufügen, 2 Minuten mitbraten.
4. Pasta und Kochwasser einrühren.
5. Mit Parmesan und Basilikum servieren.

150. Orecchiette mit Salsiccia

**SÜDITALIENISCH-DEFTIG:
ÖHRCHENUDELN MIT WÜRZIGER
ITALIENISCHER WURST UND BROKKOLI -
RUSTIKAL UND KÖSTLICH.**

ZUTATEN:

- 250 g Orecchiette
- 200 g italienische Salsiccia
- 200 g Brokkoli
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Chiliflocken
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Pecorino

ZUBEREITUNG:

1. Orecchiette kochen, Brokkoli die letzten 5 Minuten mitkochen.
2. Salsiccia aus der Haut drücken und 5 Minuten krümelig braten.
3. Knoblauch und Chili hinzufügen, kurz mitbraten.
4. Pasta und Brokkoli hinzufügen, durchschwenken.

5. Mit Pecorino servieren.

151. Pesto-Pasta mit Hähnchen

ITALIENISCH-SCHNELL: PASTA MIT FRISCHEM BASILIKUM-PESTO UND SAFTIGEM HÄHNCHEN - IN 20 MINUTEN AUF DEM TISCH.

ZUTATEN:

- 250 g Pasta
- 200 g Hähnchenbrust
- 4 EL Basilikum-Pesto
- 50 g Kirschtomaten
- 30 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen salzen, pfeffern und in Olivenöl 6-7 Minuten pro Seite braten. In Streifen schneiden.
2. Pasta al dente kochen, 50 ml Kochwasser aufheben.
3. Pasta mit Pesto und Kochwasser vermengen.
4. Mit Hähnchen, halbierten Tomaten und Pinienkernen anrichten.
5. Parmesan darüberreiben.

152. Spaghetti mit Meatballs

**ITALO-AMERIKANISCHER KLASSIKER:
PASTA MIT FLEISCHBÄLLCHEN IN
TOMATENSAUCE - FAMILIENESSEN WIE
AUS DEM FILM.**

ZUTATEN:

- 250 g Spaghetti

- 300 g Rinderhack
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Dose passierte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- 3 EL Olivenöl
- Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen, kleine Bällchen formen.
2. In Olivenöl rundherum anbraten. Herausnehmen.
3. Knoblauch anbraten, Tomaten und Oregano hinzufügen, 10 Minuten köcheln.
4. Meatballs zurückgeben und 10 Minuten mitköcheln.
5. Spaghetti kochen und mit der Sauce servieren.

153. Pasta mit Ziegenkäse und Walnüssen

CREMIG UND NUSSIG: PASTA MIT MILDEM ZIEGENKÄSE, GERÖSTETEN WALNÜSSEN UND HONIG - EDEL UND ANDERS.

ZUTATEN:

- 250 g Pasta
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Honig
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Pasta al dente kochen, 100 ml Kochwasser aufheben.
2. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten.

3. Ziegenkäse mit warmem Kochwasser cremig rühren.
4. Pasta mit Käsecreme vermengen, Rucola unterheben.
5. Mit Walnüssen, Honig und Pfeffer servieren.

154. Pad Thai mit Garnelen

THAILÄNDISCHER STREET-FOOD-KLASSIKER: REISNUDELN MIT GARNELEN, EI UND ERDNÜSSEN - SÜß-SAUER-SALZIG PERFEKT.

ZUTATEN:

- 200 g Reisnudeln
- 150 g Garnelen (geschält)
- 2 Eier
- 3 EL Fischsoße
- 2 EL Tamarindenpaste
- 2 EL Zucker
- 50 g Erdnüsse
- 2 EL Öl
- Limettenspalten

ZUBEREITUNG:

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung einweichen.
2. Fischsoße, Tamarinde und Zucker vermischen.
3. Garnelen in Öl 2 Minuten braten, zur Seite schieben, Eier dazugeben und verrühren.
4. Nudeln und Sauce hinzufügen, 3-4 Minuten pfannenrühren.
5. Mit Erdnüssen und Limette servieren.

155. Ramen mit Schweinefleisch

JAPANISCHES SOULFOOD: REICHHALTIGE BRÜHE MIT NUDELN, ZARTEM FLEISCH UND EI - WÄRMEND UND AROMATISCH.

ZUTATEN:

- 2 Portionen Ramen-Nudeln
- 200 g Schweinebauch (gegart oder gebraten)
- 800 ml Hühner- oder Schweinebrühe
- 2 Eier (wachsweich gekocht)
- 3 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- Nori-Blätter

ZUBEREITUNG:

1. Brühe mit Sojasoße und Sesamöl erhitzen.
2. Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
3. Nudeln in Schüsseln geben, heiße Brühe darübergießen.
4. Mit Schweinebauch-Scheiben, halbierten Eiern und Frühlingszwiebeln belegen.
5. Mit Nori garnieren.

156. Nudeln mit Hackfleisch-Paprika-Sauce

FAMILIEN-KLASSIKER: WÜRZIG-TOMATIGE HACKFLEISCHSAUCE MIT PAPRIKA - SCHNELL, EINFACH UND BEI ALLEN BELIEBT.

ZUTATEN:

- 250 g Nudeln
- 300 g Rinderhack
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Zwiebel 5 Minuten anbraten.
2. Gewürfelte Paprika und Paprikapulver hinzufügen, 3 Minuten mitbraten.
3. Tomaten hinzufügen und 15 Minuten köcheln.
4. Nudeln al dente kochen.
5. Mit Sauce und Parmesan servieren.

157. Cacio e Pepe

RÖMISCHE EINFACHHEIT: NUR KÄSE, PFEFFER UND PASTA - EIN MEISTERWERK AUS DREI ZUTATEN.

ZUTATEN:

- 250 g Spaghetti oder Tonnarelli
- 150 g Pecorino Romano (fein gerieben)
- 2 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Spaghetti in wenig Salzwasser al dente kochen, 200 ml Kochwasser aufheben.
2. Pfeffer in einer Pfanne kurz rösten.
3. Pasta mit wenig Kochwasser in die Pfanne geben.
4. Vom Herd nehmen, Pecorino einrühren und mit Kochwasser cremig schwenken.
5. Sofort servieren.

158. Udon mit Rindfleisch

JAPANISCH-HERZHAFT: DICKE UDON-NUDELN MIT ZARTEM RINDFLEISCH IN AROMATISCHER SAUCE - SCHNELL UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 200 g Udon-Nudeln
- 200 g Rinderfilet (in Streifen)
- 2 Pak Choi
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Mirin
- 1 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG:

1. Udon nach Packungsanweisung kochen.
2. Rindfleisch in Sesamöl 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen.
3. Pak Choi und Knoblauch 2 Minuten anbraten.
4. Udon, Sojasoße und Mirin hinzufügen, Fleisch zurückgeben.
5. Mit Frühlingszwiebeln servieren.

159. Pasta mit Erbsen und Speck

SCHNELL UND DEFTIG: CREMIGE PASTA MIT SÜSSEN ERBSEN UND KNUSPRIGEM SPECK - IN 15 MINUTEN FERTIG.

ZUTATEN:

- 250 g Pasta
- 150 g Erbsen (TK)
- 100 g Speck (gewürfelt)
- 100 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Frische Minze

ZUBEREITUNG:

1. Pasta al dente kochen, Erbsen die letzten 3 Minuten mitkochen.
2. Speck knusprig braten, Knoblauch hinzufügen.
3. Sahne hinzufügen und kurz aufkochen.
4. Pasta und Erbsen mit der Sauce vermengen.
5. Mit Parmesan und Minze servieren.

160. Pasta e Fagioli

ITALIENISCHE BAUERNKÜCHE: PASTA MIT WEISSEN BOHNEN IN TOMATENSAUCE - SÄTTIGEND, GESUND UND PREISWERT.

ZUTATEN:

- 150 g kleine Pasta (Ditalini)
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl 3 Minuten anbraten.
2. Tomaten, Brühe und Rosmarin hinzufügen, 10 Minuten köcheln.
3. Bohnen und Pasta hinzufügen, weitere 10-12 Minuten köcheln.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit einem Schuss Olivenöl und Parmesan servieren.

REIS & GETREIDE

161. Gebratener Reis mit Hähnchen

ASIATISCHES FAST FOOD: WÜRZIGER REIS MIT HÄHNCHEN UND GEMÜSE AUS DEM WOK - SCHNELL, LECKER UND PROTEINREICH.

ZUTATEN:

- 200 g gekochter Reis (vom Vortag)
- 200 g Hähnchenbrust
- 2 Eier
- 100 g Erbsen
- 2 Möhren
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen würfeln und in 1 EL Sesamöl 5-6 Minuten anbraten. Herausnehmen.
2. Eier verquirlen, in die Pfanne geben und verrühren. Zur Seite schieben.
3. Gewürfelte Möhren und Erbsen mit Knoblauch 3 Minuten anbraten.

4. Reis und Hähnchen hinzufügen, mit Sojasoße würzen und 3-4 Minuten braten.

5. Mit Frühlingszwiebeln servieren.

162. Risotto mit Pilzen

ITALIENISCHER KLASSEK: CREMIGER RISOTTO MIT AROMATISCHEN WALDPILZEN - UMAMI-GENUSS IN PERFEKTION.

ZUTATEN:

- 200 g Risotto-Reis (Arborio)
- 300 g gemischte Pilze
- 700 ml Gemüsebrühe (warm)
- 100 ml Weißwein
- 1 Schalotte
- 50 g Parmesan
- 3 EL Butter
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Pilze in 1 EL Butter 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
2. Schalotte in restlicher Butter glasig braten, Reis hinzufügen und 1 Minute rösten.

3. Mit Wein ablöschen, dann kellenweise Brühe hinzufügen und unter Rühren einkochen lassen (ca. 18-20 Minuten).
4. Pilze, Parmesan und Thymian einrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

163. Jambalaya mit Garnelen

KREOLISCHE KÜCHE: WÜRZIGER REIS MIT GARNELEN, WURST UND GEMÜSE - DIE AROMEN VON NEW ORLEANS.

ZUTATEN:

- 200 g Langkornreis
- 150 g Garnelen (geschält)
- 100 g Chorizo
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 400 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Cajun-Gewürz

ZUBEREITUNG:

1. Chorizo in Scheiben schneiden und anbraten, herausnehmen.
2. Zwiebel, Paprika und Knoblauch im Fett 3 Minuten anbraten.
3. Reis, Tomaten, Brühe und Gewürz hinzufügen, 15 Minuten köcheln.
4. Chorizo und Garnelen hinzufügen, weitere 5-7 Minuten garen.
5. Mit Salz abschmecken und servieren.

164. Türkischer Bulgur-Salat (Kısır)

ORIENTALISCH-FRISCH: WÜRZIGER BULGURSALAT MIT TOMATENMARK UND FRISCHEN KRÄUTERN - PERFEKT ALS BEILAGE ODER HAUPTGERICHT.

ZUTATEN:

- 200 g feiner Bulgur
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Tomate
- 1/2 Gurke
- 3 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Bulgur mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen.
2. Tomatenmark, Paprikamark, Olivenöl und Zitronensaft einarbeiten.
3. Gehackte Kräuter, Frühlingszwiebeln und gewürfeltes Gemüse unterheben.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

165. Hähnchen-Biryani

KÖNIGLICH-INDISCH: AROMATISCHER GEWÜRZREIS MIT ZARTEM HÄHNCHEN - EIN FESTLICHES GERICHT VOLLER AROMEN.

ZUTATEN:

- 200 g Basmatireis
- 250 g Hähnchenschenkel (ohne Knochen)
- 150 g Joghurt

- 1 Zwiebel (in Ringen)
- 2 TL Biryani-Gewürz
- 1/2 TL Safran in 2 EL Milch
- 3 EL Ghee oder Öl
- Frischer Koriander
- Rosinen und Cashews

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen mit Joghurt und 1 TL Gewürz 1 Stunde marinieren.
2. Zwiebeln in Ghee goldbraun braten. Hähnchen hinzufügen und 10 Minuten anbraten.
3. Reis halbgar kochen, mit restlichem Gewürz mischen.
4. Reis auf Hähnchen schichten, Safranmilch darübergeben, Deckel auflegen und 20 Minuten bei niedriger Hitze dämpfen.
5. Mit gerösteten Nüssen und Koriander servieren.

166. Quinoa-Bowl mit Lachs

SUPERFOOD TRIFFT OMEGA-3: NUSSIGE QUINOA MIT GEBRATENEM LACHS UND FRISCHEM GEMÜSE - GESUND UND VOLLER NÄHRSTOFFE.

ZUTATEN:

- 150 g Quinoa
- 150 g Lachsfilet
- 1/2 Avocado
- 100 g Edamame
- 1/2 Gurke
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Sesam
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen.

2. Lachs salzen, pfeffern und in Sesamöl 4 Minuten pro Seite braten.
3. Edamame kurz blanchieren, Gurke und Avocado in Scheiben schneiden.
4. Quinoa in eine Bowl geben, alle Zutaten darauf anrichten.
5. Mit Sojasoße und Sesam servieren.

167. Couscous mit Lamm

**MAROKKANISCH-AROMATISCH:
FLUFFIGER COUSCOUS MIT ZARTEM
LAMMFLEISCH UND GEMÜSE - EIN
NORDAFRIKANISCHES FEST.**

ZUTATEN:

- 200 g Couscous
- 250 g Lammfleisch (Schulter oder Keule)
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 TL Ras el Hanout
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Lamm würfeln und in Olivenöl 5 Minuten anbraten.
2. Gewürze einrühren, Gemüse (gewürfelt) und Kichererbsen hinzufügen.
3. 400 ml Wasser hinzufügen und 20 Minuten köcheln.
4. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.
5. Lamm-Gemüse auf Couscous anrichten, mit Koriander garnieren.

168. Reis mit Bohnen (Rice and Beans)

KARIBISCHER KLASSEK: CREMIGER REIS MIT ROTEN BOHNEN IN KOKOSMILCH - SÄTTIGEND UND VOLLER PFLANZLICHEM PROTEIN.

ZUTATEN:

- 200 g Langkornreis
- 1 Dose rote Bohnen (240 g abgetropft)
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymian
- 1 Scotch-Bonnet-Chili (optional)
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch anbraten.
2. Bohnen, Kokosmilch, Wasser und Thymian hinzufügen.
3. Reis unterrühren, Chili (ganz, nicht aufschneiden!) hinzugeben.
4. 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, bis der Reis gar ist.
5. Chili entfernen, mit Salz abschmecken.

169. Gerstenrisotto mit Pilzen

ALTERNATIVE KÖRNER: CREMIGES RISOTTO MIT PERLGERSTE STATT REIS - NUSSIG, BISSFEST UND VOLLER BALLASTSTOFFE.

ZUTATEN:

- 200 g Perlgerste
- 200 g Champignons
- 700 ml Gemüsebrühe (warm)
- 100 ml Weißwein
- 1 Schalotte
- 50 g Parmesan
- 2 EL Butter
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Pilze in 1 EL Butter anbraten. Herausnehmen.
2. Schalotte in restlicher Butter glasig braten, Gerste hinzufügen.
3. Mit Wein ablöschen, dann kellenweise Brühe zugeben (ca. 30-35 Minuten).
4. Pilze, Parmesan und Thymian einrühren.
5. Abschmecken und servieren.

170. Fried Rice mit Tofu

ASIATISCH-VEGAN: WÜRZIGER GEBRATENER REIS MIT KNUSPRIGEM TOFU - SCHNELL, EINFACH UND PROTEINREICH.

ZUTATEN:

- 200 g gekochter Reis (vom Vortag)
- 200 g Tofu (fest)
- 100 g Erbsen und Mais
- 1 Möhre
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. Tofu würfeln und in 1 EL Sesamöl 5-6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen.
2. Gewürfelte Möhre mit Knoblauch 2 Minuten anbraten, Erbsen und Mais hinzufügen.
3. Reis hinzufügen und bei hoher Hitze 4-5 Minuten braten.
4. Tofu und Sojasoße hinzufügen, durchschwenken.
5. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam servieren.

171. Paella Mixta

**SPANISCHES NATIONALGERICHT:
SAFFRANREIS MIT MEERESFRÜCHTEN UND
HÄHNCHEN - DAS ULTIMATIVE ONE-PAN-
GERICHT.**

ZUTATEN:

- 200 g Paella-Reis (Bomba)
- 150 g Hähnchenstücke
- 100 g Garnelen
- 100 g Miesmuscheln
- 1 Paprika
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1/2 TL Safran
- 3 EL Olivenöl
- Zitronenspalten

ZUBEREITUNG:

1. Safran in warmer Brühe auflösen.
2. Hähnchen in Olivenöl anbraten und beiseite stellen.
3. Paprika anbraten, Reis hinzufügen und 1 Minute rösten.
4. Brühe und Hähnchen hinzufügen, 15 Minuten köcheln (nicht rühren!).
5. Garnelen und Muscheln obenauf legen, Deckel auflegen und 5 Minuten garen. Mit Zitrone servieren.

172. Bulgur mit Hähnchen

**ORIENTALISCH-GESUND: NUSSIGER
BULGUR MIT GEWÜRZTEM HÄHNCHEN
UND JOGHURT - BALLASTSTOFFREICH
UND SÄTTIGEND.**

ZUTATEN:

- 200 g Bulgur
- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Joghurt
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- Frische Minze
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Bulgur nach Packungsanweisung kochen.
2. Hähnchen würfeln und mit Gewürzen würzen.
3. Mit Zwiebel in Olivenöl 6-7 Minuten anbraten.
4. Bulgur mit Olivenöl auflockern, Hähnchen darauf anrichten.
5. Mit Joghurt und Minze servieren.

173. Reis-Bohnen-Bowl mit Avocado

**MEXIKANISCH INSPIRIERT: WÜRZIGER REIS
MIT SCHWARZEN BOHNEN UND CREMIGER
AVOCADO - PROTEINREICH UND
SÄTTIGEND.**

ZUTATEN:

- 150 g Reis
- 1 Dose schwarze Bohnen (240 g abgetropft)

- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 50 g Mais
- 1 TL Kreuzkümmel
- Saft einer Limette
- Frischer Koriander
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Bohnen mit Kreuzkümmel kurz erwärmen.
3. Avocado in Scheiben, Tomate würfeln.
4. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten.
5. Mit Limettensaft, Koriander und Salz servieren.

174. Graupensuppe mit Rindfleisch

**DEUTSCHE HAUSMANNSKOST:
HERZHAFTE SUPPE MIT GRAUPEN UND
ZARTEM RINDFLEISCH - DEFTIG UND
WÄRMEND.**

ZUTATEN:

- 100 g Perlgraupen
- 200 g Rindfleisch (Suppenfleisch)
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Rinderbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in der Brühe mit Lorbeerblatt 45 Minuten köcheln.

2. Fleisch herausnehmen, würfeln.
3. Graupen und gewürfeltes Gemüse in die Brühe geben, 25 Minuten köcheln.
4. Fleisch zurückgeben.
5. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer servieren.

175. Hirse-Bowl mit Gemüse

**GLUTENFREIES SUPERFOOD:
NÄHRSTOFFREICHE HIRSE MIT BUNTEM
OFENGEMÜSE UND TAHINI-DRESSING.**

ZUTATEN:

- 150 g Hirse
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 2 EL Tahini
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Hirse nach Packungsanweisung kochen.
2. Süßkartoffel und Zucchini würfeln, mit Öl, Kreuzkümmel und Salz bei 200°C 25 Minuten rösten.
3. Tahini mit Zitronensaft und 2 EL Wasser verrühren.
4. Hirse in eine Bowl geben, Gemüse und Kichererbsen darauf anrichten.
5. Mit Tahini-Dressing beträufeln.

176. Reis mit Linsen (Mujadara)

**ARABISCHES COMFORT FOOD: REIS MIT
LINSEN UND KARAMELLISIERTEN**

ZWIEBELN - EINFACH, GÜNSTIG UND VOLLER GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 150 g Basmatireis
- 100 g braune Linsen
- 3 große Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Joghurt zum Servieren
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Linsen in 500 ml Wasser 15 Minuten vorkochen.
2. 2 Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in reichlich Öl 20 Minuten langsam karamellisieren (dunkelbraun).
3. 1 gewürfelte Zwiebel separat anbraten, Reis und Kreuzkümmel hinzufügen, kurz rösten.
4. Linsen samt Kochwasser hinzufügen, 15-18 Minuten köcheln.
5. Mit karamellisierten Zwiebeln und Joghurt servieren.

177. Polenta mit Pilz-Ragout

NORDITALIENISCH-CREMIG: SAMTWEICHE POLENTA MIT AROMATISCHEM PILZ-RAGOUT - VEGETARISCHES WOHLFÜHLEN.

ZUTATEN:

- 150 g Polenta (Maisgrieß)
- 300 g gemischte Pilze
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen

- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Brühe aufkochen, Polenta einrühren und unter Rühren 20 Minuten köcheln.
2. Butter und Parmesan einrühren.
3. Pilze mit Knoblauch in Butter 5 Minuten anbraten.
4. Sahne und Thymian hinzufügen, 3 Minuten köcheln.
5. Polenta mit Pilz-Ragout servieren.

178. Farro-Salat mit Gemüse

URKORN-POWER: NUSSIGER FARRO MIT MEDITERRANEM GEMÜSE UND FETA - GESUND, SÄTTIGEND UND VOLLER BALLASTSTOFFE.

ZUTATEN:

- 150 g Farro (Emmer)
- 100 g Kirschtomaten
- 1/2 Gurke
- 50 g Feta
- 50 g Oliven
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Farro nach Packungsanweisung kochen (ca. 25-30 Minuten), abkühlen lassen.
2. Tomaten halbieren, Gurke würfeln.
3. Farro mit Gemüse und Oliven vermengen.
4. Mit Olivenöl und Zitronensaft anmachen.
5. Feta darüberbröckeln, mit Petersilie garnieren.

179. Nasi Goreng

INDONESISCHES STREET FOOD: WÜRZIG-SCHARFER GEBRATENER REIS MIT EI UND KETJAP MANIS - SÜSS, SALZIG, PERFEKT.

ZUTATEN:

- 200 g gekochter Reis (vom Vortag)
- 200 g Hähnchen oder Garnelen
- 2 Eier
- 3 EL Ketjap Manis
- 2 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- Krabbenchips und Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen oder Garnelen in 1 EL Öl 4-5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
2. Knoblauch und Chili kurz anbraten, Reis hinzufügen und 3-4 Minuten braten.
3. Ketjap Manis einrühren, Fleisch zurückgeben.
4. Spiegeleier separat braten.
5. Reis mit Spiegelei, Frühlingszwiebeln und Krabbenchips servieren.

180. Reis mit Hähnchenleber

PROTEINBOMBE: ZARTES REIS-GERICHT MIT AROMATISCH GEBRATENER HÄHNCHENLEBER - NÄHRSTOFFREICH UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 200 g Reis
- 200 g Hähnchenleber
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 TL Thymian
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Hähnchenleber putzen, salzen und pfeffern.
3. Zwiebel in Butter glasig braten, Leber hinzufügen und 3-4 Minuten scharf anbraten.
4. Thymian und Sahne hinzufügen, 2 Minuten köcheln.
5. Auf Reis anrichten, mit Petersilie garnieren.

ONE-POT & SCHNELLE GERICHTE

181. One-Pot Hähnchen mit Reis

ALLES IN EINEM TOPF: SAFTIGES HÄHNCHEN MIT REIS UND GEMÜSE - MINIMALER AUFWAND, MAXIMALER GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 300 g Hähnchenkeulen
- 200 g Reis
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 400 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen würzen und in Olivenöl 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
2. Zwiebel und Paprika anbraten, Reis und Paprikapulver einrühren.
3. Brühe hinzufügen, Hähnchen darauflegen.
4. Deckel auflegen und 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
5. Serve direkt aus dem Topf.

182. Schnelle Rinderpfanne

IN 15 MINUTEN FERTIG: ZARTES RINDFLEISCH MIT PAPRIKA UND ZWIEBELN - SCHNELL, EINFACH, KÖSTLICH.

ZUTATEN:

- 250 g Rindersteak

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in Streifen schneiden, salzen und pfeffern.
2. In heißem Öl 2-3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen.
3. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, 4-5 Minuten anbraten.
4. Fleisch zurückgeben, Sojasoße und Paprikapulver hinzufügen.
5. Kurz durchschwenken und servieren.

183. One-Pot Pasta mit Hähnchen

PASTA OHNE VORKOCHEN: ALLES IN EINEM TOPF GEGART - CREMIGE PASTA MIT HÄHNCHEN IN 20 MINUTEN.

ZUTATEN:

- 250 g Pasta
- 200 g Hähnchenbrust
- 400 ml Milch
- 400 ml Hühnerbrühe
- 100 g Spinat
- 50 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen würfeln und in Olivenöl mit Knoblauch 5 Minuten anbraten.

2. Pasta, Milch und Brühe hinzufügen.
3. Aufkochen und 12-14 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln (gelegentlich rühren).
4. Spinat und Parmesan unterheben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

184. Schnelles Putencurry

**EXOTISCH IN MINUTEN: ZARTES
PUTENFLEISCH IN CREMIGER
CURRYSAUCE - AROMATISCH UND
SCHNELL GEMACHT.**

ZUTATEN:

- 250 g Putenbrust
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Curypaste (gelb oder rot)
- 1 Paprika
- 100 g Zuckerschoten
- 1 EL Öl
- Frischer Koriander
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Pute würfeln und in Öl 4-5 Minuten anbraten.
2. Curypaste einröhren, Kokosmilch hinzufügen.
3. Paprika (in Streifen) und Zuckerschoten hinzufügen.
4. 8-10 Minuten köcheln.
5. Mit Salz abschmecken und mit Koriander servieren.

185. One-Pot Linsen mit Würstchen

**DEFTIGER EINTOPF: LINSEN MIT
WÜRZIGEN WÜRSTCHEN IN EINER PFANNE
- TRADITIONELL UND SÄTTIGEND.**

ZUTATEN:

- 200 g braune Linsen
- 4 Würstchen (z.B. Wiener)
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Essig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Möhren würfeln und in etwas Öl anbraten.
2. Linsen, Brühe und Lorbeerblatt hinzufügen.
3. 30 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
4. Würstchen in Scheiben schneiden, die letzten 5 Minuten mitköcheln.
5. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

186. 15-Minuten-Garnelenpfanne

**BLITZSCHNELL UND LECKER: GARNELEN
MIT KNOBLAUCH UND ZITRONE -
MEERESFRÜCHTE-GENUSS IN
REKORDZEIT.**

ZUTATEN:

- 300 g Garnelen (geschält)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 3 EL Butter
- 1/2 TL Chiliflocken
- Frische Petersilie
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Knoblauch in Scheiben schneiden und in Butter 1 Minute anbraten.
2. Garnelen und Chiliflocken hinzufügen, 2-3 Minuten pro Seite braten.
3. Mit Zitronensaft ablöschen.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Mit Petersilie bestreut servieren.

187. One-Pot Chili mit Reis

TEX-MEX AUS EINEM TOPF: WÜRZIGES CHILI CON CARNE MIT REIS - ALLES IN EINEM DURCHGANG GEGART.

ZUTATEN:

- 200 g Rinderhack
- 150 g Reis
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 400 ml Rinderbrühe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- 1 Zwiebel
- Saure Sahne

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Zwiebel 5 Minuten anbraten.
2. Gewürze einröhren, Tomaten, Brühe und Bohnen hinzufügen.
3. Reis unterrühren, aufkochen.
4. Deckel auflegen und 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
5. Mit saurer Sahne servieren.

188. Schnelles Hähnchen-Gyros

GRIECHISCHES FAST FOOD: WÜRZIGES GYROS-HÄHNCHEN IN 15 MINUTEN - PERFEKT ZU PITA ODER SALAT.

ZUTATEN:

- 300 g Hähnchenbrust
- 2 TL Gyrosgewürz
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Joghurt
- 1/2 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- Pita-Brot oder Fladenbrot
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden und mit Gyrosgewürz und 1 EL Öl würzen.
2. In einer heißen Pfanne 5-6 Minuten scharf anbraten.
3. Für Tzatziki: Gurke raspeln, ausdrücken, mit Joghurt und Knoblauch mischen.
4. Pita-Brot erwärmen.
5. Gyros mit Tzatziki in Pita servieren.

189. One-Pot Lachs mit Kartoffeln

SKANDINAVISCH-EINFACH: LACHS AUF KARTOFFELN IN DILL-SAHNE-SAUCE - ELEGANT UND UNKOMPLIZIERT.

ZUTATEN:

- 200 g Lachsfilet
- 400 g Kartoffeln (in Scheiben)
- 200 ml Sahne
- 100 ml Fischbrühe
- 3 EL frischer Dill
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln in Butter 2 Minuten anbraten.
2. Sahne und Brühe hinzufügen, 15 Minuten köcheln.
3. Lachs salzen, pfeffern und auf die Kartoffeln legen.
4. Deckel auflegen und 10 Minuten bei niedriger Hitze garen.
5. Mit Dill bestreuen.

190. Express-Thunfisch-Salat

IN 5 MINUTEN FERTIG: PROTEINREICHER THUNFISCHSALAT AUS DER DOSE – SCHNELL, GESUND UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch (150 g)
- 1 Handvoll Blattsalat
- 1 Tomate
- 1/4 Gurke
- 1/4 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch abtropfen lassen.
2. Tomate, Gurke und Zwiebel würfeln.
3. Salat auf einem Teller anrichten.
4. Gemüse und Thunfisch darauf verteilen.
5. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

191. Schnelle Frikadellen-Pfanne

FAMILIENESSEN IN 20 MINUTEN: SAFTIGE FRIKADELLEN MIT GEMÜSE UND KARTOFFELN – ALLES AUS EINER PFANNE.

ZUTATEN:

- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 400 g Kartoffeln (vorgekocht)
- 200 g Erbsen
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen, kleine Frikadellen formen.
2. In 1 EL Öl 4-5 Minuten pro Seite braten. Herausnehmen.
3. Kartoffeln in Würfel schneiden, im restlichen Öl 5 Minuten anbraten.
4. Erbsen hinzufügen, Frikadellen zurückgeben.
5. 3 Minuten durchschwenken und servieren.

192. One-Pot Thai-Curry

THAILÄNDISCH AUS EINEM TOPF: CREMIGES CURRY MIT HÄHNCHEN, GEMÜSE UND REIS – ALLES ZUSAMMEN GEGART.

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Reis
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 2 EL rote Currysauce
- 100 g Paprika
- 100 g Zuckerschoten

- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen würfeln und mit Currysauce 3 Minuten anbraten.
2. Kokosmilch, Wasser und Reis hinzufügen, aufkochen.
3. Deckel auflegen und 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
4. Gemüse hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.
5. Mit Koriander servieren.

193. Schnelle Eierpfanne mit Speck

PROTEIN PUR IN 10 MINUTEN: DEFTIGE EIERPFANNE MIT KNUSPRIGEM SPECK UND TOMATEN - EINFACH UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 100 g Speck (gewürfelt)
- 1 Tomate
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Butter
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Speck knusprig braten, Zwiebel hinzufügen und 2 Minuten mitbraten.
2. Gewürfelte Tomate hinzufügen.
3. Eier darüberschlagen oder verquirlt hinzufügen.
4. Bei niedriger Hitze stocken lassen.
5. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer servieren.

194. One-Pot Tortellini

ITALIENISCHES FAST FOOD: TORTELLINI MIT SPINAT UND TOMATEN - ALLES AUS EINEM TOPF IN 15 MINUTEN.

ZUTATEN:

- 300 g Tortellini (frisch)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g Spinat
- 100 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Brühe mit Knoblauch aufkochen, Tortellini hinzufügen.
2. 8-10 Minuten köcheln, bis die Tortellini gar sind.
3. Halbierte Tomaten und Spinat hinzufügen.
4. Sahne einrühren.
5. Mit Parmesan, Salz und Pfeffer servieren.

195. Schneller Lachs mit Brokkoli

GESUND IN 15 MINUTEN: LACHSFILET MIT GEDÄMPFTEM BROKKOLI UND ZITRONE - EINFACH, SCHNELL, NAHRHAFT.

ZUTATEN:

- 200 g Lachsfilet
- 300 g Brokkoli
- 2 EL Butter
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Dill
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Brokkoli in Röschen teilen und 5 Minuten in Salzwasser blanchieren.
2. Lachs salzen, pfeffern und in 1 EL Butter 4 Minuten pro Seite braten.
3. Restliche Butter mit Zitronensaft und Dill schmelzen.
4. Lachs und Brokkoli anrichten.
5. Mit Zitronenbutter servieren.

196. One-Pot Bauernfrühstück

**DEUTSCHES KLASSEK-GERICHT:
KARTOFFELN, SPECK UND EIER AUS EINER
PFANNE - DEFTIG UND SÄTTIGEND.**

ZUTATEN:

- 500 g Kartoffeln (gekocht)
- 4 Eier
- 150 g Speck
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln in Scheiben schneiden, Speck würfeln.
2. Speck in Öl knusprig braten, Zwiebel hinzufügen.
3. Kartoffeln hinzufügen und 8-10 Minuten goldbraun braten.
4. Eier verquirlen und über die Kartoffeln gießen, stocken lassen.
5. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer servieren.

197. Express-Hackpfanne mit Gemüse

SCHNELLES FAMILIENESSEN: WÜRZIGES HACKFLEISCH MIT BUNTEM GEMÜSE - IN 15 MINUTEN AUF DEM TISCH.

ZUTATEN:

- 300 g Rinderhack
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch in Öl 5 Minuten krümelig braten.
2. Gemüse würfeln und 5 Minuten mitbraten.
3. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
4. 3 Minuten durchschwenken.
5. Direkt aus der Pfanne servieren.

198. One-Pot Bohnen-Eintopf

**VEGETARISCHES POWERPAKET: WEISSE
BOHNEN-EINTOPF MIT TOMATEN UND
KRÄUTERN - SÄTTIGEND UND
PROTEINREICH.**

ZUTATEN:

- 2 Dosen weiße Bohnen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Parmesan

- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl 3 Minuten anbraten.
2. Tomaten, Brühe, Bohnen und Rosmarin hinzufügen.
3. 15 Minuten köcheln.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit einem Schuss Olivenöl und Parmesan servieren.

199. Schnelle Putenpfanne Asia-Style

ASIATISCH-FIX: ZARTES PUTENFLEISCH MIT WOK-GEMÜSE UND SOJASOSSE - IN 15 MINUTEN SERVIERFERTIG.

ZUTATEN:

- 250 g Putenbrust
- 200 g Wok-Gemüse (TK oder frisch)
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Speisestärke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. Pute in Streifen schneiden und mit Speisestärke bestäuben.
2. In Sesamöl 4-5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
3. Knoblauch, Ingwer und Gemüse 3-4 Minuten pfannenrühren.
4. Pute und Sojasoße hinzufügen, durchschwenken.
5. Mit Sesam bestreuen.

200. One-Pot Spaghetti mit Hackfleisch

**PASTA-KLASSIKER VEREINFACHT:
SPAGHETTI MIT HACKFLEISCHSAUCE AUS
EINEM TOPF - PERFEKT FÜR DIE
SCHNELLE KÜCHE.**

ZUTATEN:

- 250 g Spaghetti
- 200 g Rinderhack
- 1 Dose passierte Tomaten
- 500 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL italienische Kräuter
- 30 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten anbraten.
2. Tomaten, Wasser und Kräuter hinzufügen, aufkochen.
3. Spaghetti (halbiert) hineingeben und 12-15 Minuten köcheln (gelegentlich rühren).
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Parmesan servieren.