

# **High Protein Power- Abendessen - 200 eiweißreiche Rezepte für jeden Tag**

*Gesunde, ausgewogene und eiweißreiche Abendgerichte  
- für Genuss, Wohlbefinden und einen erholsamen Schlaf*



# INHALTSVERZEICHNIS

---

• <b>Leichte Salate &amp; Bowls</b> .....	9	
• 1. Caesar Salad mit gegrillter Putenbrust ..	9	
• 2. Griechischer Bauernsalat mit Feta und Oliven	9	
• 3. Thunfisch-Nicoise mit grünen Bohnen	10	
• 4. Asia-Hähnchen-Bowl mit Sesam-Dressing	10	
• 5. Quinoa-Lachs-Bowl mit Avocado .....	11	
• 6. Caprese-Salat mit Hähnchen und Balsamico	11	
• 7. Buddha Bowl mit Tofu und Hummus ..	11	
• 8. Garnelen-Mango-Salat mit Limette .....	12	
• 9. Linsensalat mit Ziegenkäse und Rucola	12	
• 10. Steak-Streifen-Salat mit Parmesan .....	13	
• 11. Couscous-Bowl mit Kichererbsen und Feta	13	
• 12. Thunfisch-Bohnen-Salat mediterran ..	13	
• 13. Hähnchen-Wrap-Bowl ohne Tortilla ..	14	
• 14. Lachs-Sashimi-Bowl mit Edamame ..	14	
• 15. Italienischer Antipasti-Salat mit Mozzarella	14	
• 16. Thai-Rindfleisch-Salat mit Koriander	15	
• 17. Kichererbsen-Gurken-Salat mit Joghurt	15	
• 18. Poke Bowl mit mariniertem Lachs .....	16	
• 19. Türkischer Hirtensalat mit Weißkäse ..	16	
• 20. Protein-Power-Bowl mit Ei und Quinoa	16	
• <b>Suppen &amp; Eintöpfe</b> .....	17	
• 21. Cremige Hühnersuppe mit Gemüse .....	17	
• 22. Linsensuppe mit Würstchen .....	17	
• 23. Thai-Kokos-Suppe mit Garnelen .....	18	
• 24. Rindfleisch-Gemüse-Eintopf .....	18	
• 25. Erbsensuppe mit Kasseler .....	19	
• 26. Tomatensuppe mit Fleischbällchen .....	19	
• 27. Asiatische Misosuppe mit Tofu und Ei	19	
• 28. Minestrone mit weißen Bohnen .....	20	
• 29. Kartoffel-Lauch-Suppe mit Speck .....	20	
• 30. Ungarische Gulaschsuppe .....	20	
• 31. Rote-Linsen-Suppe mit Kokosmilch ..	21	
• 32. Fischsuppe provenzalisch .....	21	

• <b>Leichte Salate &amp; Bowls</b>	9	15
• 1. Caesar Salad mit gegrillter Putenbrust ..	9	
• 2. Griechischer Bauernsalat mit Feta und Oliven	9	
• 3. Thunfisch-Nicoise mit grünen Bohnen	10	
• 4. Asia-Hähnchen-Bowl mit Sesam-Dressing	10	
• 5. Quinoa-Lachs-Bowl mit Avocado .....	11	
• 6. Caprese-Salat mit Hähnchen und Balsamico	11	
• 7. Buddha Bowl mit Tofu und Hummus ..	11	
• 8. Garnelen-Mango-Salat mit Limette .....	12	
• 9. Linsensalat mit Ziegenkäse und Rucola	12	
• 10. Steak-Streifen-Salat mit Parmesan ....	13	
• 11. Couscous-Bowl mit Kichererbsen und Feta	13	
• 12. Thunfisch-Bohnen-Salat mediterran ..	13	
• 13. Hähnchen-Wrap-Bowl ohne Tortilla ..	14	
• 14. Lachs-Sashimi-Bowl mit Edamame ..	14	
• 15. Italienischer Antipasti-Salat mit Mozzarella	14	
• 16. Thai-Rindfleisch-Salat mit Koriander	15	
• 17. Kichererbsen-Gurken-Salat mit Joghurt		15
• 18. Poke Bowl mit mariniertem Lachs .....		16
• 19. Türkischer Hirtensalat mit Weißkäse ..		16
• 20. Protein-Power-Bowl mit Ei und Quinoa		16
• <b>Suppen &amp; Eintöpfe</b>	17	
• 21. Cremige Hühnersuppe mit Gemüse .....		17
• 22. Linsensuppe mit Würstchen .....		17
• 23. Thai-Kokos-Suppe mit Garnelen .....		18
• 24. Rindfleisch-Gemüse-Eintopf .....		18
• 25. Erbsensuppe mit Kasseler .....		19
• 26. Tomatensuppe mit Fleischbällchen .....		19
• 27. Asiatische Misosuppe mit Tofu und Ei		19
• 28. Minestrone mit weißen Bohnen .....		20
• 29. Kartoffel-Lauch-Suppe mit Speck .....		20
• 30. Ungarische Gulaschsuppe .....		20
• 31. Rote-Linsen-Suppe mit Kokosmilch ..		21
• 32. Fischsuppe provenzalisch .....		21
• 33. Kichererbsen-Curry-Suppe .....		22
• 34. Hackfleisch-Paprika-Topf .....		22
• 35. Cremige Champignonsuppe mit Hähnchen		22

• 38. Brokkoli-Käse-Suppe .....	24	• 58. Hähnchen-Fajitas mit Paprika .....	31
• 39. Bohnen-Schinken-Eintopf .....	24	• 59. Puten-Curry mit Ananas .....	32
• 40. Paprika-Tomaten-Suppe mit Feta .....	24	• 60. Zitronenhähnchen aus dem Ofen .....	32
<b>• Hähnchen &amp; Pute .....</b>	<b>25</b>	<b>• Fisch &amp; Meeresfrüchte .....</b>	<b>33</b>
• 41. Hähnchenbrust mit Kräuterkruste .....	25	• 61. Lachsfilet mit Dill-Sahne-Sauce .....	33
• 42. Puten-Geschnetzeltes mit Champignons .....	25	• 62. Garnelen-Pfanne mit Knoblauch .....	33
• 43. Hähnchen-Curry mit Basmatireis .....	26	• 63. Kabeljau mit Kräuterkruste .....	34
• 44. Putensteak mit Tomaten-Mozzarella .....	26	• 64. Thunfischsteak mit Sesamkruste .....	34
• 45. Hähnchen-Teriyaki mit Brokkoli .....	27	• 65. Forelle Müllerin Art mit Mandeln .....	34
• 46. Puten-Piccata mit Kapern und Zitrone .....	27	• 66. Garnelen-Curry mit Kokosmilch .....	35
• 47. Griechisches Hähnchen mit Tzatziki .....	27	• 67. Scholle mit Zitronenbutter .....	35
• 48. Cajun-Putenpfanne mit Paprika .....	28	• 68. Lachs-Teriyaki mit Gemüse .....	35
• 49. Hähnchen-Saltimbocca mit Salbei .....	28	• 69. Muscheln in Weißweinsauce .....	36
• 50. Putenbrust mit Senf-Honig-Glasur .....	28	• 70. Zander mit Champignon-Rahm .....	36
• 51. Mediterranes Hähnchen mit Oliven .....	29	• 71. Garnelen-Scampi mit Pasta .....	36
• 52. Puten-Rouladen mit Spinat-Füllung .....	29	• 72. Seelachs an Tomaten-Oliven .....	37
• 53. Hähnchen-Tikka-Masala .....	30	• 73. Jakobsmuscheln in brauner Butter .....	37
• 54. Gebratene Hähnchenschenkel mit Rosmarin .....	30	• 74. Lachs mit Mango-Salsa .....	38
• 55. Puten-Wok mit buntem Gemüse .....	30	• 75. Fischfrikadellen mit Remoulade .....	38
• 56. Hähnchen-Gyros mit Joghurt-Sauce .....	31	• 76. Calamari mit Knoblauch-Aioli .....	38
• 57. Putenschnitzel mit Parmesan-Kruste .....	31	• 77. Dorade im Gemüsebett .....	39
		• 78. Garnelen-Risotto .....	39
		• 79. Thunfisch-Burger mit Wasabi .....	39

• 80. Lachs-Spinat-Auflauf .....	40	• <b>Vegetarische Gerichte</b> .....	<b>48</b>
<b>• Rindfleisch &amp; Lamm</b> .....	<b>40</b>	• 101. Shakshuka mit Feta .....	48
• 81. Klassisches Rindersteak mit Pfeffersoße .....	40	• 102. Spinat-Ricotta-Cannelloni .....	49
• 82. Rindergeschnetzeltes in Sahnesauce .....	41	• 103. Blumenkohl-Käse-Auflauf .....	49
• 83. Beef Stroganoff mit Champignons .....	41	• 104. Griechische Moussaka vegetarisch .....	49
• 84. Rinderrouladen klassisch .....	41	• 105. Linsen-Dal mit Naan-Brot .....	50
• 85. Rindergulasch ungarischer Art .....	42	• 106. Gebratener Halloumi mit Gemüse .....	50
• 86. Steak mit karamellisierten Zwiebeln .....	42	• 107. Gemüse-Quiche mit Käse .....	50
• 87. Rindfleisch-Stir-Fry mit Brokkoli .....	43	• 108. Omelette mit Pilzen und Kräutern .....	51
• 88. Tafelspitz mit Meerrettichsoße .....	43	• 109. Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip .....	51
• 89. Lammkoteletts mit Rosmarin .....	43	• 110. Paneer Tikka Masala .....	52
• 90. Hackbraten mit Kartoffelpüree .....	44	• 111. Gemüse-Frittata mediterran .....	52
• 91. Lammcurry mit Basmatireis .....	44	• 112. Auberginen-Parmigiana .....	52
• 92. Rindfleisch-Paprika-Pfanne .....	45	• 113. Käsespätzle mit Röstzwiebeln .....	53
• 93. Geschmorte Lammhaxe .....	45	• 114. Gefüllte Champignons mit Spinat .....	53
• 94. Steak-Sandwich mit Rucola .....	45	• 115. Kichererbsen-Eintopf mit Feta .....	53
• 95. Rindfleisch-Bourguignon .....	46	• 116. Tortilla Española .....	54
• 96. Lammspieße mit Tzatziki .....	46	• 117. Ricotta-Spinat-Ravioli .....	54
• 97. Gefüllte Paprika mit Hackfleisch .....	46	• 118. Überbackene Zucchini mit Hackersatz .....	54
• 98. Chili con Carne klassisch .....	47	• 119. Indisches Paneer-Curry .....	55
• 99. Rinder-Fajitas mit Salsa .....	47	• 120. Caprese-Auflauf mit Mozzarella .....	55
• 100. Lamm-Kebab mit Joghurt-Dip .....	48	• <b>Vegane Abendessen</b> .....	<b>56</b>

• 121. Linsen-Bolognese mit Spaghetti .....	56	• 141. Zucchini-Nudeln mit Lachs .....	64
• 122. Kichererbsen-Curry mit Spinat .....	56	• 142. Blumenkohlrund mit Hähnchen .....	64
• 123. Tofu-Scramble mit Gemüse .....	57	• 143. Keto-Hackfleisch-Pfanne .....	64
• 124. Schwarze-Bohnen-Burger .....	57	• 144. Avocado-Ei-Schiffchen mit Speck ...	65
• 125. Tempeh-Stir-Fry asiatisch .....	57	• 145. Spinat-Feta-Hähnchen aus dem Ofen	65
• 126. Quinoa-Bowl mit Röstgemüse .....	58	• 146. Low-Carb-Pizza mit Blumenkohlboden	65
• 127. Erdnuss-Nudeln mit knusprigem Tofu	58	• 147. Schweinefilet mit Spargel .....	66
• 128. Rotes Linsen-Dal mit Kokosmilch ..	58	• 148. Keto-Thunfisch-Avocado-Salat .....	66
• 129. Jackfruit-Pulled-"Pork" .....	59	• 149. Gefüllte Paprika ohne Reis .....	66
• 130. Gemüse-Couscous mit Kichererbsen	59	• 150. Hähnchen-Brokkoli-Auflauf .....	67
• 131. Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf .....	60	• 151. Zucchini-Lasagne ohne Nudeln .....	67
• 132. Gebratener Reis mit Edamame .....	60	• 152. Rinderfilet mit grünem Gemüse .....	67
• 133. Blumenkohl-Tikka .....	60	• 153. Keto-Eiersalat mit Bacon .....	68
• 134. Veganes Chili sin Carne .....	61	• 154. Gebratener Tofu mit Pak Choi .....	68
• 135. Seitan-Gyros mit Salat .....	61	• 155. Low-Carb-Garnelen-Curry .....	69
• 136. Kichererbsen-Salat-Sandwich .....	61	• 156. Spargel mit Schinken und Hollandaise	69
• 137. Tofu-Tikka-Masala .....	62	• 157. Keto-Schweinekoteletts mit Pilzen ..	69
• 138. Auberginen-Hummus-Bowl .....	62	• 158. Hähnchen mit Feta-Spinat-Füllung ..	70
• 139. Linsen-Wraps mit Avocado .....	62	• 159. Low-Carb-Rindfleisch-Suppe .....	70
• 140. Veganes Pad Thai .....	63	• 160. Zucchini-Schnitzel mit Parmesan ...	70
• <b>Low-Carb &amp; Keto</b> .....	63	• <b>Ofengerichte &amp; Aufläufe</b> .....	71

• 161. Überbackene Hähnchenbrust mit Tomate	71	• <b>Schnelle 20-Minuten-Rezepte</b>	78
• 162. Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf	71	• 181. Express-Hähnchenpfanne mit Paprika	78
• 163. Lachs mit Kartoffelkruste	72	• 182. Schnelles Rührei mit Lachs	79
• 164. Gemüse-Gratin mit Käse	72	• 183. 15-Minuten-Garnelen-Pasta	79
• 165. Moussaka mit Lammhack	72	• 184. Blitz-Omelett mit Kräutern	79
• 166. Überbackene Putenschnitzel	73	• 185. Schneller Thunfisch-Wrap	80
• 167. Lasagne Bolognese klassisch	73	• 186. Express-Putengeschnetzeltes	80
• 168. Fisch-Kartoffel-Auflauf	73	• 187. 10-Minuten-Avocado-Toast mit Ei	80
• 169. Brokkoli-Käse-Auflauf mit Schinken	74	• 188. Schnelle Hackfleisch-Pfanne	81
• 170. Shepherd's Pie mit Lammfleisch	74	• 189. Express-Lachs aus der Pfanne	81
• 171. Überbackene Zucchini mit Feta	75	• 190. 15-Minuten-Tofu-Stir-Fry	81
• 172. Hähnchen-Reis-Auflauf	75	• 191. Schneller Griechischer Salat mit Hähnchen	82
• 173. Gratinierte Austernpilze	75	• 192. Express-Burrito-Bowl	82
• 174. Nudelauf auf mit Käse und Schinken	76	• 193. 10-Minuten-Mozzarella-Carpaccio	82
• 175. Gefüllte Auberginen überbacken	76	• 194. Schnelle Bohnen-Thunfisch-Pfanne	83
• 176. Rosenkohl-Speck-Gratin	76	• 195. Express-Hähnchen-Quesadilla	83
• 177. Kartoffelgratin mit Lachs	77	• 196. 15-Minuten-Lachsfilet	83
• 178. Mediterrane Gemüsepfanne aus dem Ofen	77	• 197. Schneller Eiersalat auf Brot	84
• 179. Überbackene Champignons mit Hackfüllung	77	• 198. Express-Putenpfanne Asia	84
• 180. Thunfisch-Pasta-Auflauf	78	• 199. 10-Minuten-Caprese mit Pute	84
		• 200. Schneller Protein-Shake-Bowl	85

# LEICHTE SALATE & BOWLS

## 1. Caesar Salad mit gegrillter Putenbrust

DER AMERIKANISCHE KLASSEK FÜR DEN ABEND: KNACKIGER RÖMERSALAT MIT ZARTEM PUTENFILET, CREMIGEM DRESSING UND WÜRZIGEM PARMESAN - LEICHT UND SÄTTIGEND ZUGLEICH.

### ZUTATEN:

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

### ZUBEREITUNG:

1. Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten. 5 Minuten ruhen lassen.
2. Ciabatta würfeln und mit restlichem Öl und gepresstem Knoblauch in einer Pfanne 4-5 Minuten goldbraun rösten.
3. Römersalat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen.

4. Pute in Streifen schneiden. Salat mit Dressing vermengen.
5. Pute und Croûtons darauf anrichten, mit Parmesan bestreuen.

## 2. Griechischer Bauernsalat mit Feta und Oliven

MEDITERRANER GENUSS FÜR LAUE SOMMERABENDE: SONNENGEREIFTES GEMÜSE, CREMIGER FETA UND WÜRZIGE OLIVEN - URLAUBSFEELING AUF DEM TELLER.

### ZUTATEN:

- 150 g Feta
- 2 große Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 50 g Kalamata-Oliven
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Tomaten, Gurke und Paprika in grobe Würfel schneiden.
- 2.** Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- 3.** Gemüse mit Oliven in einer Schüssel vermengen.
- 4.** Olivenöl mit Essig, Oregano, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und darübergeben.
- 5.** Feta in großen Stücken obenauf legen und servieren.

### 3. Thunfisch-Nicoise mit grünen Bohnen

**FRANZÖSISCHE ELEGANZ: DER PROVENZALISCHE KLAISIKER MIT THUNFISCH, KNACKIGEN BOHNEN UND WACHSWEICHEN EIERN - GEHALTVOLL UND DENNOCH LEICHT.**

#### ZUTATEN:

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

#### ZUBEREITUNG:

- 1.** Kartoffeln in Salzwasser 15-18 Minuten kochen, abgießen und vierteln.
- 2.** Eier 7 Minuten wachsweich kochen, abschrecken und halbieren.
- 3.** Bohnen 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken.
- 4.** Olivenöl, Essig und Senf zu einem Dressing verrühren.

- 5.** Alle Zutaten auf einem Teller anrichten, Thunfisch darauf verteilen, mit Dressing beträufeln.

### 4. Asia-Hähnchen-Bowl mit Sesam-Dressing

**FERNÖSTLICHE AROMEN FÜR DEN ABEND:  
ZARTES HÄHNCHEN AUF REIS MIT  
KNACKIGEM GEMÜSE UND WÜRZIGEM  
SESAM-DRESSING - EINE BOWL VOLLER  
ENERGIE.**

#### ZUTATEN:

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

#### ZUBEREITUNG:

- 1.** Hähnchenbrust mit 1 EL Sojasoße marinieren und bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten.
- 2.** Edamame nach Packungsanweisung kochen.
- 3.** Sesamöl mit Reisessig und restlicher Sojasoße zu einem Dressing verrühren.
- 4.** Reis in eine Bowl geben, Hähnchen in Scheiben darauf anrichten.
- 5.** Edamame, Möhre und Gurke dazugeben, mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.

## 5. Quinoa-Lachs-Bowl mit Avocado

**SUPERFOOD TRIFFT OMEGA-3: NUSSIGE QUINOA MIT SAFTIGEM LACHS UND CREMIGER AVOCADO - PROTEINREICH UND VOLLER GUTER FETTE.**

### ZUTATEN:

- 150 g Lachsfilet
- 100 g Quinoa
- 1 Avocado
- 1/4 Gurke
- 50 g Edamame
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- Saft einer Limette
- Sesamsamen
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Quinoa in der doppelten Menge Wasser 15 Minuten kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Lachs salzen, pfeffern und in Sesamöl 4 Minuten pro Seite braten.
3. Avocado und Gurke in Scheiben schneiden.
4. Quinoa mit Limettensaft würzen und in eine Bowl geben.
5. Lachs, Avocado, Gurke und Edamame darauf anrichten, mit Sojasoße und Sesam servieren.

## 6. Caprese-Salat mit Hähnchen und Balsamico

**ITALIENISCHER TRAUM FÜR DEN ABEND: KLASSISCHE CAPRESE AUFGEWERTET MIT SAFTIGEM HÄHNCHEN - TOMATE,**

## MOZZARELLA UND BASILIKUM IN PERFEKTION.

### ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 125 g Mozzarella
- 2 große Tomaten
- Frisches Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 2 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 dicke Scheiben schneiden.
3. Hähnchen 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.
4. Tomaten, Mozzarella und Hähnchen abwechselnd auf einem Teller anrichten.
5. Mit Olivenöl beträufeln, Balsamico-Creme darübergeben und mit Basilikum garnieren.

## 7. Buddha Bowl mit Tofu und Hummus

**BUNT UND AUSGEWOGEN: EINE BOWL VOLLER GUTER ZUTATEN - KNUSPRIGER TOFU, CREMIGER HUMMUS UND BUNTES GEMÜSE IN PERFEKTER HARMONIE.**

### ZUTATEN:

- 200 g Tofu (fest)
- 80 g Quinoa (gekocht)
- 80 g Hummus
- 1/2 Avocado
- 50 g Rotkohl (geraspelt)
- 1/2 Möhre (geraspelt)

- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit Speisestärke bestäuben.
2. In Sesamöl bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten von allen Seiten goldbraun braten.
3. Alle Komponenten in Sektionen in einer Bowl anrichten.
4. Hummus in die Mitte geben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## 8. Garnelen-Mango-Salat mit Limette

**TROPISCH-FRISCH: SAFTIGE GARNELEN UND SÜSSE MANGO MIT SPRITZIGER LIMETTE - EXOTISCH, LEICHT UND PERFEKT FÜR WARME ABENDE.**

#### ZUTATEN:

- 200 g Garnelen (geschält)
- 1 reife Mango
- 1 Handvoll Blattsalat
- 1/2 rote Paprika
- 1/4 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 2 Limetten
- Frischer Koriander
- 1/2 TL Chiliflocken
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Garnelen in 1 EL Olivenöl 2-3 Minuten pro Seite braten, bis sie rosa sind.

2. Mango schälen und in Würfel schneiden, Paprika und Zwiebel fein schneiden.
3. Limettensaft mit restlichem Öl, Chili und Salz zu einem Dressing verrühren.
4. Salat auf einem Teller anrichten, Mango, Paprika und Zwiebel darauf verteilen.
5. Garnelen daraufgeben, mit Dressing beträufeln und Koriander garnieren.

## 9. Linsensalat mit Ziegenkäse und Rucola

**MEDITERRAN-HERZHAFT: ERDIGE LINSEN MIT CREMIGEM ZIEGENKÄSE UND PFEFFRIGEM RUCOLA - EIN VEGETARISCHES PROTEIN-KRAFTPAKET.**

#### ZUTATEN:

- 200 g gekochte Linsen (oder Dose)
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 2 Handvoll Rucola
- 8 Kirschtomaten
- 1/4 rote Zwiebel
- 2 EL Walnüsse
- 3 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, Dressing unterheben.
4. Auf Rucola anrichten.
5. Ziegenkäse darüberbröckeln und mit Walnüssen bestreuen.

## 10. Steak-Streifen-Salat mit Parmesan

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

### ZUTATEN:

- 200 g Rindersteak
- 2 Handvoll Rucola
- 8 Kirschtomaten
- 40 g Parmesan (gehobelt)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Reduktion
- 1 TL Rosmarin
- Fleur de Sel und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Steak mit Pfeffer und Rosmarin würzen.
2. In einer sehr 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, Balsamico-Reduktion darüberträufeln und mit Fleur de Sel würzen.

## 11. Couscous-Bowl mit Kichererbsen und Feta

ORIENTALISCH-MEDITERRAN: FLUFFIGER COUSCOUS MIT PROTEINREICHEN KICHERERBSEN UND WÜRZIGEM FETA - SCHNELL UND VOLLER AROMEN.

### ZUTATEN:

- 100 g Couscous

- 150 g Kichererbsen (Dose, abgetropft)
- 80 g Feta
- 1/2 Gurke
- 8 Kirschtomaten
- Frische Minze
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Couscous mit 100 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.
2. Gurke und Tomaten würfeln.
3. Olivenöl, Zitronensaft und Kreuzkümmel zu einem Dressing verrühren.
4. Couscous mit Kichererbsen, Gurke und Tomaten vermengen, Dressing unterheben.
5. Feta darüberbröckeln und mit Minze garnieren.

## 12. Thunfisch-Bohnen-Salat mediterran

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

### ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g)
- 1 Dose weiße Bohnen (240 g abgetropft)
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Stange Sellerie
- Frische Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Sellerie fein würfeln, Petersilie hacken.
3. Thunfisch abtropfen und mit einer Gabel grob zerteilen.
4. Olivenöl, Zitronensaft und gepressten Knoblauch zu einem Dressing verrühren.
5. Alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 13. Hähnchen-Wrap-Bowl ohne Tortilla

**LOW-CARB-GENUSS: ALLE WRAP-ZUTATEN IN EINER BOWL - WÜRZIGES HÄHNCHEN, FRISCHES GEMÜSE UND CREMIGE SAUCE OHNE TEIGMANTEL.**

#### ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Handvoll Eisbergsalat
- 1 Tomate
- 1/4 Gurke
- 50 g Mais
- 2 EL saure Sahne
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
2. In Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten, in Streifen schneiden.

3. Salat in Streifen schneiden, Tomate und Gurke würfeln.

4. Alles in einer Bowl anrichten.

5. Mit saurer Sahne topfen und servieren.

### 14. Lachs-Sashimi-Bowl mit Edamame

**JAPANISCH INSPIRIERT: FRISCHER LACHS AUF SUSHI-REIS MIT EDAMAME UND AVOCADO - ELEGANT UND VOLLER OMEGA-3.**

#### ZUTATEN:

- 150 g frischer Lachs (Sashimi-Qualität)
- 100 g Sushi-Reis (gekocht)
- 80 g Edamame (geschält)
- 1/2 Avocado
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Wasabi
- Eingelegter Ingwer
- 1 TL Sesamsamen
- Nori-Streifen

#### ZUBEREITUNG:

1. Lachs in dünne Scheiben schneiden.
2. Sushi-Reis in eine Bowl geben.
3. Lachs, Edamame und in Scheiben geschnittene Avocado darauf anrichten.
4. Mit Sojasoße beträufeln.
5. Mit Wasabi, Ingwer, Sesam und Nori servieren.

### 15. Italienischer Antipasti-Salat mit Mozzarella

**BELLA ITALIA AM ABEND: GEGRILLTES GEMÜSE, CREMIGER MOZZARELLA UND**

## WÜRZIGER SCHINKEN - MEDITERRANER GENUSS IN SALatform.

### ZUTATEN:

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

### ZUBEREITUNG:

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

## 16. Thai-Rindfleisch-Salat mit Koriander

SCHARF UND ERFRISCHEND: ZARTES RINDFLEISCH MIT THAILÄNDISCHEN AROMEN - CHILI, LIMETTE UND FRISCHE KRÄUTER IM PERFEKTEN ZUSAMMENSPIEL.

### ZUTATEN:

- 200 g Rinderfilet
- 1 Handvoll Blattsalat
- 1/2 Gurke
- 1/4 rote Zwiebel
- 1 Chilischote
- Frischer Koriander und Minze

- 2 EL Fischsoße
- Saft von 2 Limetten
- 1 EL Zucker
- 1 EL Öl

### ZUBEREITUNG:

1. Rinderfilet in heißem Öl 2 Minuten pro Seite scharf anbraten (medium rare). 5 Minuten ruhen lassen.
2. Fischsoße, Limettensaft, Zucker und gehackte Chili zu einem Dressing verrühren.
3. Gurke in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden.
4. Fleisch in dünne Streifen schneiden, mit Gemüse und Kräutern vermengen.
5. Dressing darübergeben und sofort servieren.

## 17. Kichererbsen-Gurken-Salat mit Joghurt

ORIENTALISCH-ERFRISCHEND: KÜHLER JOGHURT-DIP MIT KICHERERBSEN UND FRISCHER GURKE - PROTEINREICH UND PERFEKT FÜR HEISSE SOMMERABENDE.

### ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Gurke
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Frische Minze und Dill
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Gurke raspeln und ausdrücken (oder würfeln).

2. Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen verrühren.
3. Kichererbsen, Gurke und fein gehackte Zwiebel unterheben.
4. Mit gehackten Kräutern bestreuen.
5. Kalt servieren, am besten zu Fladenbrot.

## 18. Poke Bowl mit mariniertem Lachs

**HAWAIIANISCHER TREND: FRISCHER LACHS IN WÜRZIGER MARINADE AUF REIS - DIE BOWL, DIE SÜCHTIG MACHT.**

### ZUTATEN:

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

### ZUBEREITUNG:

1. Lachs in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Sojasoße, Sesamöl und Reisessig vermischen, Lachs darin 15 Minuten marinieren.
3. Avocado und Gurke in Scheiben schneiden.
4. Reis in eine Bowl geben, alle Zutaten darauf anrichten.
5. Mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

## 19. Türkischer Hirtensalat mit Weißkäse

**ÇOBAN SALATASI: FRISCHER TÜRKISCHER SALAT MIT CREMIGEM WEISSKÄSE - KNACKIG, WÜRZIG UND PERFEKT ALS LEICHTES ABENDESSEN.**

### ZUTATEN:

- 100 g Weißkäse (Beyaz Peynir) oder Feta
- 2 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1/2 grüne Paprika
- 1/4 Zwiebel
- Frische Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Sumach (optional)
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Tomaten, Gurke, Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
2. Petersilie fein hacken.
3. Gemüse und Petersilie in einer Schüssel vermengen.
4. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz anmachen.
5. Käse darüberbröckeln und mit Sumach bestreuen.

## 20. Protein-Power-Bowl mit Ei und Quinoa

**DREIFACHE PROTEIN-POWER: QUINOA, KICHERERBSEN UND EI VEREINT - DER PERFEKTE ENERGIELIEFERANT FÜR EINEN AKTIVEN ABEND.**

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Quinoa (gekocht)
- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Handvoll Spinat

- 1/2 Avocado
- 8 Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**

1. Eier 7 Minuten wachsweich kochen, abschrecken und halbieren.
2. Kichererbsen mit Paprikapulver in 1 EL Öl 3 Minuten anrösten.
3. Quinoa mit restlichem Öl, Salz und Pfeffer würzen.
4. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten.
5. Eier obenauf legen und servieren.

# SUPPEN & EINTÖPFE

## 21. Cremige Hühnersuppe mit Gemüse

DAS WOHLFÜHLGERICHT FÜR KÜHNE  
ABENDE: ZARTE HÄHNCHENSTREIFEN IN REICHHALTIGER GEMÜSEBRÜHE - WÄRMT KÖRPER UND SEELE.

**ZUTATEN:**

- 250 g Hähnchenbrust
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 2 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Lauch
- 100 ml Sahne
- 100 g Nudeln (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 der Brühe 10 Minuten köcheln, Nudeln hinzufügen und nach Packungsanweisung garen.
5. Sahne und Hähnchen einrühren, mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

## 22. Linsensuppe mit Würstchen

DEFTIG UND SÄTTIGEND: HERZHAFTE LINSENSUPPE MIT KNACKIGEN WÜRSTCHEN - EIN DEUTSCHES TRADITIONSREZEPT VOLLER PROTEINE.

**ZUTATEN:**

- 200 g braune Linsen

- 4 Wiener Würstchen
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Essig
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel würfeln und in etwas Öl glasig braten.
2. Möhren und Kartoffeln würfeln, mit Linsen, Brühe und Lorbeerblatt hinzufügen.
3. 30-35 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Linsen weich sind.
4. Würstchen in Scheiben schneiden und die letzten 5 Minuten mitgaren.
5. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## 23. Thai-Kokos-Suppe mit Garnelen

**EXOTISCH-CREMIG: TOM YUM GOONG - THAILÄNDISCHE SUPPE MIT GARNELEN, KOKOSMILCH UND AROMATISCHEN GEWÜRZEN.**

#### ZUTATEN:

- 200 g Garnelen (geschält)
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Champignons
- 2 cm Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 EL Fischsoße
- Saft einer Limette
- 1 Chilischote

- Frischer Koriander

#### ZUBEREITUNG:

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

## 24. Rindfleisch-Gemüse-Eintopf

**RUSTIKALES SCHMORGERICHT: ZARTES RINDFLEISCH MIT BUNTEM GEMÜSE - LANGSAM GEGART FÜR MAXIMALEN GESCHMACK.**

#### ZUTATEN:

- 300 g Rindergulasch
- 2 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 100 g grüne Bohnen
- 800 ml Rinderbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Thymian
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in Öl bei hoher Hitze 4-5 Minuten anbraten.
2. Zwiebel würfeln und 2 Minuten mitbraten, Tomatenmark einrühren.

3. Mit Brühe ablöschen, gewürfelter Gemüse (außer Bohnen) und Thymian hinzufügen.
4. 60-70 Minuten bei niedriger Hitze schmoren, Bohnen die letzten 10 Minuten mitgaren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 25. Erbsensuppe mit Kasseler

**NORDDEUTSCHER KLASSIKER: CREMIGE ERBSENSUPPE MIT GERÄUCHERTEM KASSELER - DEFTIG, WÄRMEND UND PROTEINREICH.**

### ZUTATEN:

- 200 g getrocknete Erbsen (über Nacht eingeweicht)
- 200 g Kasseler
- 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. Kasseler im Stück hinzufügen und 45-60 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
4. Kasseler herausnehmen und würfeln. Suppe teilweise pürieren.
5. Kasseler zurückgeben, mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

## 26. Tomatensuppe mit Fleischbällchen

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

### ZUTATEN:

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

### ZUBEREITUNG:

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

## 27. Asiatische Misosuppe mit Tofu und Ei

**JAPANISCHER KLASSIKER ERWEITERT: UMAMI-REICHE MISOSUPPE MIT SEIDENTOFU UND POCHIERTEM EI - LEICHT, WÄRMEND UND PROTEINREICH.**

### ZUTATEN:

- 200 g Seidentofu
- 2 Eier

- 3 EL Miso-Paste
- 700 ml Wasser
- 1 TL Dashi-Pulver
- 2 EL Wakame-Algen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Shiitake-Pilze

#### ZUBEREITUNG:

1. Wakame 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Wasser mit Dashi aufkochen, Pilze hinzufügen und 5 Minuten köcheln.
3. Hitze reduzieren, Miso in etwas Brühe auflösen und einrühren (nicht mehr kochen!).
4. Tofu würfeln und vorsichtig hinzufügen. Eier hineingleiten lassen und 3 Minuten pochieren.
5. Mit Wakame und Frühlingszwiebeln servieren.

## 28. Minestrone mit weißen Bohnen

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

#### ZUTATEN:

- 150 g weiße Bohnen (Dose)
- 100 g kleine Pasta
- 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.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit geriebenem Parmesan und Basilikum servieren.

## 29. Kartoffel-Lauch-Suppe mit Speck

**SAMTIGER GENUSS: CREMIGE KARTOFFELSUPPE MIT LAUCH UND KNUSPRIGEM SPECK - EIN KLASSIKER, DER IMMER SCHMECKT.**

#### ZUTATEN:

- 400 g Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 100 g Speck (gewürfelt)
- 800 ml Hühnerbrühe
- 150 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Speck 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 einröhren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Speck und Schnittlauch servieren.

## 30. Ungarische

## Gulaschsuppe

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

### ZUTATEN:

- 300 g Rindergulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika (rot)
- 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 einrühren.
2. Fleisch hinzufügen und kurz anbraten, Tomatenmark einrühren.
3. Mit Brühe ablöschen, 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.

## 31. Rote-Linsen-Suppe mit Kokosmilch

ORIENTALISCH-CREMIG: WÜRZIGE ROTE LINSEN MIT KOKOSMILCH UND CURRY - EXOTISCH, VEGAN UND SÄTTIGEND.

### ZUTATEN:

- 200 g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 2 TL 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 und Brühe hinzufügen, 15-18 Minuten köcheln.
4. Kokosmilch einröhren und pürieren.
5. Mit Salz abschmecken und mit Koriander servieren.

## 32. Fischsuppe provenzalisch

FRANZÖSISCHE KÜSTENKÜCHE:  
AROMATISCHE FISCHSUPPE MIT TOMATEN UND FENCHEL - MEDITERRAN UND LEICHT.

### ZUTATEN:

- 200 g weißes Fischfilet (z.B. Kabeljau)
- 100 g Garnelen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 300 ml Fischbrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Fenchel
- 3 EL Olivenöl

- 1 Prise Safran
- Frische Petersilie

#### ZUBEREITUNG:

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

## 33. Kichererbsen-Curry-Suppe

**INDISCH INSPIRIERT: WÜRZIGE SUPPE MIT KICHERERBSEN, CURRY UND KOKOSMILCH - VEGAN, PROTEINREICH UND AROMATISCH.**

#### ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 200 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Currys
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Öl
- 1 TL Ingwer
- Frischer Koriander

#### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl 3 Minuten anbraten.
2. Gewürze einröhren und 1 Minute rösten.
3. Brühe und Kokosmilch hinzufügen, aufkochen.

4. Die Hälfte der Kichererbsen pürieren, rest ganz in die Suppe geben, 10 Minuten köcheln.
5. Mit Koriander servieren.

## 34. Hackfleisch-Paprika-Topf

**UNGARISCH INSPIRIERT: WÜRZIGER EINTOPF MIT HACKFLEISCH UND BUNTER PAPRIKA - SCHNELL UND SÄTTIGEND.**

#### ZUTATEN:

- 300 g Rinderhack
- 2 Paprika (verschiedene Farben)
- 1 Zwiebel
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 ml Rinderbrühe
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kümmel
- 100 ml saure Sahne
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch in etwas Öl 5-6 Minuten krümelig braten.
2. Zwiebel und Paprika würfeln und 4 Minuten mitbraten.
3. Paprikapulver und Kümmel einröhren, Tomaten und Brühe hinzufügen.
4. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer servieren.

## 35. Cremige Champignonsuppe mit Hähnchen

**SAMTIGER PILZGENUSS: CREMIGE CHAMPIGNONSUPPE MIT ZARTEM**

## HÄHNCHEN - EDEL, SÄTTIGEND UND VOLLER UMAMI.

### ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 300 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 600 ml Hühnerbrühe
- 200 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. Die Hälfte pürieren, Sahne und Hähnchen einrühren.
5. Mit Thymian, Salz und Pfeffer servieren.

## 36. Kürbissuppe mit gerösteten Kernen

**HERBSTLICH-WARM: SAMTIGE KÜRBISSUPPE MIT KNUSPRIGEN KERNEN - SÜSS, WÜRZIG UND PROTEINREICH DURCH DIE KERNE.**

### ZUTATEN:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 50 g Kürbiskerne
- 1 Zwiebel
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 TL Currys

- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kürbiskernöl

### ZUBEREITUNG:

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, beiseite stellen.
2. Zwiebel und gewürfelten Kürbis in Öl 5 Minuten anbraten.
3. Curry einrühren, Brühe hinzufügen und 20 Minuten köcheln.
4. Pürieren, Sahne einröhren und abschmecken.
5. Mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl servieren.

## 37. Weißkohl-Eintopf mit Mettenden

**NORDISCH-DEFTIG: HERZHAFTER KOHLEINTOPF MIT WÜRZIGEN METTENDEN - TRADITIONELL, WÄRMEND UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 500 g Weißkohl
- 4 Mettenden
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 800 ml Fleischbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kummel
- 2 EL Schmalz
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Kohl in Streifen schneiden, Kartoffeln und Zwiebel würfeln.
2. Zwiebel in Schmalz glasig braten, Kohl hinzufügen und 5 Minuten anbraten.

3. Kartoffeln, Brühe, Lorbeerblatt und Kümmel hinzufügen.
4. Mettenden obenauf legen, 25-30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 38. Brokkoli-Käse-Suppe

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

### ZUTATEN:

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

### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in Butter 3 Minuten anbraten.
2. Brokkolisöchen und Brühe hinzufügen, 15 Minuten köcheln.
3. Pürieren und Sahne einrühren.
4. Bei niedriger Hitze Käse einröhren, bis er geschmolzen ist.
5. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

## 39. Bohnen-Schinken-Eintopf

**SPANISCH INSPIRIERT: WEISSE BOHNENEINTOPF MIT WÜRZIGEM SCHINKEN - DEFTIG, PROTEINREICH UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- 150 g Serrano-Schinken (oder Kochschinken)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 400 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie

### ZUBEREITUNG:

1. Schinken würfeln und in Olivenöl 3 Minuten anbraten.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, 2 Minuten mitbraten.
3. Paprikapulver einröhren, Tomaten, Brühe, Bohnen und Lorbeerblatt hinzufügen.
4. 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
5. Mit Petersilie servieren.

## 40. Paprika-Tomaten-Suppe mit Feta

**MEDITERRANER GENUSS: SAMTIGE SUPPE AUS GERÖSTETER PAPRIKA UND TOMATEN MIT CREMIGEM FETA - LEICHT UND AROMATISCH.**

### ZUTATEN:

- 3 rote Paprika
- 1 Dose stückige Tomaten
- 100 g Feta

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Oregano
- 3 EL Olivenöl
- Frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Paprika vierteln und bei 220°C 20 Minuten im Ofen rösten, bis die Haut schwarz wird. Häuten.
2. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, Paprika und Tomaten hinzufügen.
3. Brühe hinzufügen, 10 Minuten köcheln, dann pürieren.
4. Mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit zerbröckeltem Feta und Basilikum servieren.

# HÄHNCHEN & PUTE

## 41. Hähnchenbrust mit Kräuterkruste

**AROMATISCH UND SAFTIG:  
HÄHNCHENBRUST UNTER EINER  
GOLDENEN KRÄUTER-PARMESAN-KRUSTE  
- EINFACH, ABER BEEINDRUCKEND.**

#### ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrüste (ca. 300 g)
- 3 EL Semmelbrösel
- 2 EL Parmesan (gerieben)
- 2 EL gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarin)
- 2 EL Butter (weich)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Semmelbrösel, Parmesan, gehackte Kräuter und weiche Butter vermischen.
3. Hähnchen salzen, pfeffern und in Olivenöl 2 Minuten pro Seite anbraten.
4. Mit Senf bestreichen, Kräutermischung darauf drücken.
5. 15-18 Minuten im Ofen backen, bis die Kruste goldbraun ist.

## 42. Puten-Geschnetzeltes mit Champignons

**CREMIGER KLASSEK: ZARTES  
PUTENGESCHNETZELTES IN SAMTIGER  
CHAMPIGNON-SAHNE-SAUCE - EIN  
WOHLFÜHLGERICHT.**

## ZUTATEN:

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

• 1 EL Öl

- Frischer Koriander
- Salz

## ZUBEREITUNG:

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

## ZUBEREITUNG:

1. Pute in Streifen schneiden, würzen und in 1 EL Butter 4-5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
2. Zwiebel und Champignons in restlicher Butter 5 Minuten anbraten.
3. Mehl und Paprikapulver einröhren, Brühe und Sahne hinzufügen.
4. 5 Minuten einkochen lassen, Pute zurückgeben.
5. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer servieren.

## 43. Hähnchen-Curry mit Basmatireis

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

## ZUTATEN:

- 250 g Hähnchenbrust
- 150 g Basmatireis
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Curtypaste (gelb oder rot)

## 44. Putensteak mit Tomaten-Mozzarella

ITALIENISCH ÜBERBACKEN: SAFTIGES PUTENSTEAK MIT CAPRESE-TOPPING - SCHMELZENDER MOZZARELLA AUF SONNIGEN TOMATEN.

## ZUTATEN:

- 2 Putensteaks (ca. 250 g)
- 2 Tomaten
- 125 g Mozzarella
- Frisches Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 TL italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Putensteaks mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl 3-4 Minuten pro Seite anbraten.
3. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.

4. Steaks in eine ofenfeste Form legen, mit Tomaten und Mozzarella belegen.
5. 5-7 Minuten überbacken. Mit Basilikum und Balsamico servieren.

## 45. Hähnchen-Teriyaki mit Brokkoli

**JAPANISCHER KLASSEK: GLASIERTES HÄHNCHEN IN SÜSS-SALZIGER TERIYAKI-SAUCE MIT KNACKIGEM BROKKOLI.**

### ZUTATEN:

- 250 g Hähnchenbrust
- 250 g Brokkoli
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Mirin
- 1 EL Honig
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- Sesamsamen

### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Sojasoße, Mirin, Honig, Knoblauch und Ingwer vermischen.
3. Hähnchen in Sesamöl 5-6 Minuten anbraten, Sauce hinzufügen und glasig einkochen.
4. Brokkoli 5 Minuten in Salzwasser blanchieren.
5. Hähnchen mit Brokkoli anrichten und mit Sesam bestreuen.

## 46. Puten-Piccata mit Kapern und Zitrone

**ITALIENISCHE ELEGANZ: DÜNN GEKLOPFTE PUTENSCHNITZEL IN**

## SPRITZIGER ZITRONEN-KAPERNSAUCE.

### ZUTATEN:

- 250 g Putenschnitzel
- 3 EL Mehl
- 3 EL Butter
- 100 ml Hühnerbrühe
- Saft von 1,5 Zitronen
- 3 EL Kapern
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

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

## 47. Griechisches Hähnchen mit Tzatziki

**MEDITERRANER GENUSS: WÜRZIG MARINIERTES HÄHNCHEN MIT CREMIGEM GURKEN-JOGHURT-DIP - WIE IM GRIECHENLAND-URLAUB.**

### ZUTATEN:

- 300 g Hähnchenkeulen (ohne Knochen)
- 200 g griechischer Joghurt
- 1/2 Gurke
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft

- 1 TL Oregano
- Frischer Dill
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen mit 1 EL Öl, 1 gepressten Knoblauchzehe, Oregano, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten pro Seite braten.
3. Gurke raspeln und ausdrücken, mit Joghurt, 2 gepressten Knoblauchzehen und Dill mischen.
4. Tzatziki mit Salz abschmecken.
5. Hähnchen mit Tzatziki servieren.

## 48. Cajun-Putenpfanne mit Paprika

**SÜDSTAATEN-FEUER: WÜRZIG-SCHARFE CAJUN-PUTE MIT BUNTER PAPRIKA - VOLLER GESCHMACK AUS LOUISIANA.**

#### ZUTATEN:

- 300 g Putenbrust
- 2 Paprika (verschiedene Farben)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Cajun-Gewürz
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Sahne
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Pute 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, im restlichen Öl 5 Minuten anbraten.

4. Brühe und Sahne hinzufügen, Pute zurückgeben und 3 Minuten köcheln.
5. Mit Salz abschmecken und servieren.

## 49. Hähnchen-Saltimbocca mit Salbei

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

#### ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrüste (ca. 300 g)
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 8 Salbeiblätter
- 3 EL Butter
- 100 ml Weißwein
- Zahnstocher
- Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrüste halbieren und zwischen Folie flach klopfen. Pfeffern (nicht salzen).
2. Je 2 Salbeiblätter auflegen und mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln, mit Zahnstocher fixieren.
3. In 2 EL Butter bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite braten. Herausnehmen.
4. Restliche Butter und Wein in die Pfanne geben, 2 Minuten einkochen.
5. Sauce über das Fleisch geben und servieren.

## 50. Putenbrust mit Senf-Honig-Glasur

**SÜSS-WÜRZIG GLASIERT: SAFTIGE PUTENBRUST MIT AROMATISCHER SENF-**

## HONIG-KRUSTE - EINFACH UND BEEINDRUCKEND.

### ZUTATEN:

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

• Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen salzen, pfeffern und in Olivenöl rundherum 5 Minuten anbraten.
2. Knoblauch kurz mitbraten, Tomaten und Oregano hinzufügen.
3. Deckel auflegen und 25 Minuten bei niedriger Hitze schmoren.
4. Oliven und Kapern hinzufügen, weitere 5 Minuten garen.
5. Mit Basilikum garnieren.

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Senf, Honig, gepressten Knoblauch 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 garen.
5. 5 Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

## 51. Mediterranes Hähnchen mit Oliven

SONNIGE AROMEN: GESCHMORTES HÄHNCHEN MIT TOMATEN, OLIVEN UND KAPERNS - WIE AM MITTELMEER.

### ZUTATEN:

- 4 Hähnchenschenkel (ca. 500 g)
- 1 Dose stückige Tomaten
- 100 g Kalamata-Oliven
- 2 EL Kapern
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- 3 EL Olivenöl
- Frisches Basilikum

## 52. Puten-Rouladen mit Spinat-Füllung

ELEGANT GEROLLT: DÜNNE PUTENSCHNITZEL GEFÜLLT MIT SPINAT UND FETA - FESTLICH UND PROTEINREICH.

### ZUTATEN:

- 4 dünne Putenschnitzel (ca. 300 g)
- 150 g Spinat
- 80 g Feta
- 2 EL getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Hühnerbrühe
- Zahnstocher
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Spinat mit Knoblauch kurz in etwas Wasser zusammenfallen lassen, ausdrücken.
2. Schnitzel flach klopfen, salzen und pfeffern.
3. Mit Spinat, zerbrockeltem Feta und gehackten Tomaten belegen, aufrollen und fixieren.
4. In Olivenöl 3-4 Minuten von allen Seiten anbraten.

5. Brühe hinzufügen, Deckel auflegen und 12-15 Minuten bei niedriger Hitze garen.

## 53. Hähnchen-Tikka-Masala

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

### ZUTATEN:

- 300 g Hähnchenbrust
- 150 g Joghurt
- 200 g passierte Tomaten
- 150 ml Sahne
- 3 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. 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.

## 54. Gebratene Hähnchenschenkel mit Rosmarin

**RUSTIKAL UND AROMATISCH: IM OFEN  
GEBRATENE HÄHNCHENSCHENKEL MIT  
KNOBLAUCH UND ROSMARIN - KNUSPRIG  
UND SAFTIG.**

### ZUTATEN:

- 4 Hähnchenschenkel (ca. 600 g)
- 4 Rosmarinzweige
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Hähnchenschenkel mit Olivenöl einreiben, großzügig 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. Mit den Bratensaften servieren.

## 55. Puten-Wok mit buntem Gemüse

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

### ZUTATEN:

- 250 g Putenbrust
- 250 g Wok-Gemüse (gemischt)
- 3 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  
durchschwenken.
5. Mit Sesam bestreuen und servieren.

## 56. Hähnchen-Gyros mit Joghurt-Sauce

**GRIECHISCHER STREET-FOOD-GENUSS:  
WÜRZIG MARINIERTES GYROS-  
HÄHNCHEN MIT CREMIGEM TZATZIKI.**

### ZUTATEN:

- 300 g Hähnchenbrust
- 2 TL Gyrosgewürz
- 2 EL Olivenöl
- 150 g griechischer Joghurt
- 1/2 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- Frischer Dill
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden, mit 1 EL Öl und Gyrosgewürz marinieren.
2. In einer heißen Pfanne 5-6 Minuten scharf anbraten.
3. Gurke raspeln und ausdrücken.
4. Mit Joghurt, gepresstem Knoblauch, Dill und Salz zu Tzatziki vermischen.
5. Gyros mit Tzatziki servieren.

## 57. Putenschnitzel mit Parmesan-Kruste

**KNUSPRIG-ITALIENISCH: DÜNN GEKLOPFTE PUTE IN PARMESAN-PANADE - DIE KÖSTLICHE ALTERNATIVE ZUM WIENER SCHNITZEL.**

### ZUTATEN:

- 250 g Putenschnitzel
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 3 EL Semmelbrösel
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 3 EL Olivenöl
- Zitronenspalten
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

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

## 58. Hähnchen-Fajitas mit Paprika

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

### ZUTATEN:

- 250 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 Guacamole

#### 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 Guacamole servieren.

## 59. Puten-Curry mit Ananas

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

#### ZUTATEN:

- 250 g Putenbrust
- 150 g Ananas (frisch oder Dose)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 2 EL Currysauce
- 1 EL Öl
- Frischer Koriander
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Pute würfeln und in Öl 5 Minuten anbraten.
2. Zwiebel und Paprika (gewürfelt) hinzufügen, 3 Minuten mitbraten.

3. Currysauce einröhren, Kokosmilch und Ananasstücke hinzufügen.
4. 12-15 Minuten köcheln.
5. Mit Salz abschmecken und mit Koriander servieren.

## 60. Zitronenhähnchen aus dem Ofen

**MEDITERRAN-FRISCH: SAFTIGES HÄHNCHEN MIT ZITRONE UND KRÄUTERN AUS DEM OFEN - AROMATISCH UND UNKOMPLIZIERT.**

#### ZUTATEN:

- 4 Hähnchenkeulen (ca. 500 g)
- 2 Zitronen
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Oregano
- 4 EL Olivenöl
- 200 ml Hühnerbrühe
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Hähnchen mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer einreiben.
3. Mit Zitronenscheiben und ganzen Knoblauchzehen in eine Auflaufform legen.
4. Brühe angießen und 35-40 Minuten backen.
5. Mit Petersilie garnieren und mit dem Bratensaft servieren.

# FISCH & MEERESFRÜCHTE

## 61. Lachsfilet mit Dill-Sahne-Sauce

SKANDINAVISCHER KLASSEK: ROSA GEBRATENER LACHS MIT CREMIGER DILL-SAUCE - ELEGANT, GESUND UND VOLLER OMEGA-3-FETTSÄUREN.

### ZUTATEN:

- 2 Lachsfilets (ca. 300 g)
- 150 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 und warm halten.
3. Butter in die Pfanne geben, Wein und Sahne hinzufügen und 3-4 Minuten einkochen.
4. Dill und Zitronensaft einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Lachs mit der Sauce servieren.

## 62. Garnelen-Pfanne mit Knoblauch

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

### ZUTATEN:

- 300 g Garnelen (geschält)
- 5 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 TL Chiliflocken
- Saft einer halben Zitrone
- Frische Petersilie
- Salz
- Baguette zum Dippen

### 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 mit Baguette servieren.

## 63. Kabeljau mit Kräuterkruste

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

### ZUTATEN:

- 2 Kabeljaufilets (ca. 300 g)
- 4 EL Semmelbrösel
- 3 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 fest auf die Filets drücken.
5. 15-18 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.

## 64. Thunfischsteak mit Sesamkruste

**ASIATISCH-EDEL: AUSSEN KNUSPRIG,  
INNEN ROSA - THUNFISCHSTEAK IN  
SESAMKRUSTE WIE IM JAPANISCHEN  
RESTAURANT.**

### ZUTATEN:

- 2 Thunfischsteaks (ca. 250 g, Sashimi-Qualität)

- 4 EL Sesamsamen (schwarz und weiß gemischt)
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 cm Ingwer (gerieben)
- Wasabi und eingelegter Ingwer

### ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch mit Sojasoße und Ingwer kurz 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 Müllerin Art mit Mandeln

**KLASSIKER DER GASTHAUSKÜCHE:  
GEBRATENE FORELLE MIT GERÖSTETEN  
MANDELN UND ZITRONENBUTTER -  
ZEITLOS GUT.**

### ZUTATEN:

- 2 Forellen (küchenfertig, ca. 300 g pro Stück)
- 50 g Mandelblättchen
- 4 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 1 Zitrone
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Forellen 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 und aufschäumen lassen.
5. Mandelbutter über die Forellen geben und mit Petersilie servieren.

## 66. Garnelen-Curry mit Kokosmilch

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

### ZUTATEN:

- 250 g Garnelen (geschält)
- 250 ml Kokosmilch
- 2 EL rote Curtypaste
- 1 Paprika (rot)
- 100 g Zuckerschoten
- 1 EL Fischsoße
- 1 EL Öl
- Frisches Thai-Basilikum
- Saft einer Limette

### ZUBEREITUNG:

1. Curtypaste in Öl 1 Minute anrösten.
2. Kokosmilch und in Streifen geschnittene Paprika hinzufügen, 5 Minuten köcheln.
3. Zuckerschoten und Garnelen hinzufügen, 5 Minuten garen.
4. Mit Fischsoße und Limettensaft 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:

- 2 Schollen (küchenfertig, ca. 300 g pro Stück)
- 5 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 1 Zitrone
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Schollen salzen, pfeffern und in Mehl wenden.
2. In 3 EL Butter bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite braten. Herausnehmen.
3. Restliche Butter in die Pfanne geben und goldbraun werden lassen.
4. Zitronensaft hinzufügen und kurz aufschäumen.
5. Zitronenbutter über die Scholle geben und mit Petersilie servieren.

## 68. Lachs-Teriyaki mit Gemüse

**JAPANISCH-SÜSS: GLASIERTES LACHSFILET IN HAUSGEMACHTER TERIYAKI-SAUCE MIT KNACKIGEM GEMÜSE.**

### ZUTATEN:

- 2 Lachsfilets (ca. 300 g)
- 200 g Wok-Gemüse
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Mirin
- 1 EL Honig
- 1 TL Speisestärke

- 1 EL Öl
- Sesamsamen

#### ZUBEREITUNG:

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

## 69. Muscheln in Weißweinsauce

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

#### ZUTATEN:

- 1 kg Miesmuscheln (geputzt)
- 250 ml Weißwein
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 3 EL Butter
- Frische Petersilie
- Pfeffer
- Baguette

#### 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 und kurz einkochen.
5. Mit reichlich Petersilie, Pfeffer und Baguette servieren.

## 70. Zander mit Champignon-Rahm

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

#### ZUTATEN:

- 2 Zanderfilets (ca. 300 g)
- 200 g Champignons
- 150 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, 4 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.

### ZUTATEN:

- 250 g Garnelen (geschält)
- 250 g Spaghetti
- 5 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein
- 5 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 goldbraun braten.
3. Garnelen hinzufügen, 2-3 Minuten braten, mit Wein ablöschen.
4. Pasta und etwas Kochwasser hinzufügen, vermengen.
5. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer servieren.

## 72. Seelachs an Tomaten-Oliven

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

### ZUTATEN:

- 2 Seelachsfilets (ca. 300 g)
- 250 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 und 10 Minuten backen.
4. Fisch salzen, pfeffern, auf das Gemüse legen, restliches Öl darübergeben.
5. Weitere 12-15 Minuten backen, mit Basilikum servieren.

## 73. Jakobsmuscheln in brauner Butter

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

### ZUTATEN:

- 8-10 Jakobsmuscheln (ca. 250 g)
- 4 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:

- 2 Lachsfilets (ca. 300 g)
- 1 reife Mango
- 1/4 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño
- Saft einer Limette
- Frischer Koriander
- 2 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.
5. Sofort servieren.

## 75. Fischfrikadellen mit Remoulade

**NORDDEUTSCH-LECKER: SAFTIGE FISCHFRIKADELLEN AUS KABELJAU MIT WÜRZIGER REMOULADE - PERFEKT AUCH KALT.**

### ZUTATEN:

- 350 g Kabeljaufillet

- 1 Ei
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Remoulade
- Frischer Dill
- 3 EL Öl
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Fisch fein hacken oder im Mixer kurz zerkleinern.
2. Mit Ei, Semmelbröseln, fein gehackter Zwiebel, gehacktem Dill, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Kleine Frikadellen formen.
4. In Öl bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite goldbraun braten.
5. Mit Remoulade servieren.

## 76. Calamari mit Knoblauch-Aioli

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

### ZUTATEN:

- 300 g Calamari (Ringe)
- 100 g Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- Öl zum Frittieren
- 100 g Mayonnaise
- 3 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 zu Aioli verrühren.
- 5.** Calamari heiß mit Aioli und Zitronenspalten servieren.

## 77. Dorade im Gemüsebett

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

### ZUTATEN:

- 1 Dorade (küchenfertig, ca. 450 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 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:

- 200 g Garnelen (geschält)
- 200 g Risotto-Reis (Arborio)
- 600 ml Fischbrühe (warm)
- 100 ml Weißwein
- 1 Schalotte
- 3 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 zugeben und unter Rühren einkochen (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 mit Wasabi

**AUSGEFALLEN UND LECKER: SAFTIGER BURGER-PATTY AUS FRISCHEM THUNFISCH MIT WASABI-MAYO - DIE EDLE ALTERNATIVE.**

### ZUTATEN:

- 300 g frischer Thunfisch
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- 2 Burger-Brötchen
- 2 EL Mayonnaise

- 1 TL Wasabi-Paste
- Salatblätter, Avocado

#### ZUBEREITUNG:

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

## 80. Lachs-Spinat-Auflauf

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

#### ZUTATEN:

- 2 Lachsfilets (ca. 300 g)
- 400 g frischer Spinat
- 150 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse
- 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 20-22 Minuten backen.

# RINDFLEISCH & LAMM

## 81. Klassisches Rindersteak mit Pfeffersoße

**EIN STEAKHOUSE-KLASSIKER: PERFEKT GEBRATENES RINDERSTEAK MIT CREMIGER PFEFFERSAUCE - ZEITLOS UND UNWIDERSTEHLICH.**

#### ZUTATEN:

- 2 Rindersteaks (ca. 400 g, z.B. Entrecôte)
- 2 EL grüner Pfeffer (aus dem Glas)
- 150 ml Sahne
- 50 ml Cognac (optional)
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Steaks 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Olivenöl bei hoher Hitze 3-4 Minuten pro Seite braten (medium). Herausnehmen und ruhen lassen.
3. Butter in die Pfanne geben, mit Cognac ablöschen (vorsichtig, kann flammen).
4. Sahne und grünen Pfeffer hinzufügen, 3 Minuten einkochen.
5. Steaks mit der Sauce servieren.

## 82. Rindergeschnetzeltes in Sahnesauce

**CREMIG UND ZART: FEINES RINDERGESENZELTES IN SAMTIGER SAUCE - PERFEKT ZU SPÄTZLE ODER REIS.**

## ZUTATEN:

- 300 g Rinderfilet
- 200 g Champignons
- 200 ml Sahne
- 100 ml Rinderbrühe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 TL Paprikapulver
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in dünne Streifen schneiden.
2. In 1 EL Butter bei hoher Hitze 2-3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen.
3. Zwiebel und Pilze in restlicher Butter 5 Minuten anbraten.
4. Paprikapulver, Brühe und Sahne hinzufügen, 5 Minuten einkochen.

5. Fleisch zurückgeben, mit Petersilie, Salz und Pfeffer servieren.

## 83. Beef Stroganoff mit Champignons

**RUSSISCHER ADEL: ZARTES RINDFLEISCH IN CREMIGER SAUCE MIT PILZEN UND GEWÜRZGURKEN - EIN KLASSIKER DER WELTKÜCHE.**

## ZUTATEN:

- 300 g Rinderfilet
- 200 g Champignons
- 100 ml saure Sahne
- 100 ml Rinderbrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Gewürzgurken
- 2 EL Butter
- 1 TL Senf
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in feine Streifen schneiden.
2. In 1 EL Butter bei hoher Hitze 2 Minuten anbraten. Herausnehmen.
3. Zwiebel und in Scheiben geschnittene Pilze 5 Minuten anbraten.
4. Brühe, saure Sahne, Senf und in Streifen geschnittene Gurken hinzufügen, 4 Minuten köcheln.
5. Fleisch zurückgeben, mit Petersilie servieren.

## 84. Rinderrouladen klassisch

**DEUTSCHE SONNTAGSKÜCHE: GEFÜLLTE RINDERROULADEN IN DUNKLER SAUCE - EIN FESTESSEN AUS OMAS KÜCHE.**

## ZUTATEN:

- 4 Rinderrouladen (ca. 600 g)
- 4 TL Senf
- 4 Gewürzgurken
- 100 g Speck
- 2 Zwiebeln
- 500 ml Rinderbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Öl
- Rouladen-Nadeln
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Rouladen flach ausbreiten, salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen.
2. Mit Speck, Gurkenstreifen und Zwiebelringen belegen, aufrollen und mit Nadeln fixieren.
3. In Öl rundherum 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
4. Tomatenmark anrösten, mit Brühe ablöschen, Rouladen hineinlegen und 90 Minuten bei niedriger Hitze schmoren.
5. Sauce pürieren oder passieren und zu den Rouladen servieren.

## 85. Rindergulasch ungarischer Art

PAPRIKA-KLASSIKER: ZARTES  
RINDFLEISCH IN WÜRZIGER SAUCE -  
LANGSAM GESCHMORT FÜR MAXIMALEN  
GESCHMACK.

## ZUTATEN:

- 500 g Rindergulasch
- 3 Zwiebeln
- 2 Paprika (rot)
- 3 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 400 ml Rinderbrühe

- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Schmalz
- 1 TL Kümmel
- Saure Sahne

## ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln in Schmalz glasig braten, vom Herd nehmen und Paprikapulver einrühren.
2. Fleisch hinzufügen und rundherum anbraten, Tomatenmark einrühren.
3. Mit Brühe ablöschen, gewürfelte Paprika und Kümmel hinzufügen.
4. 90-120 Minuten bei niedriger Hitze schmoren.
5. Mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

## 86. Steak mit karamellisierten Zwiebeln

SÜSS-HERZHAFT: SAFTIGES STEAK  
GEKRÖNT VON GOLDBRAUNEN  
KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN - EINFACH  
UND KÖSTLICH.

## ZUTATEN:

- 2 Rindersteaks (ca. 350 g)
- 3 große Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 TL Zucker
- Frischer Thymian
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in 1 EL Butter bei niedriger Hitze 25-30 Minuten karamellisieren.

- 2.** Zucker und Balsamico hinzufügen, weitere 5 Minuten köcheln.
- 3.** Steaks salzen, pfeffern und in Öl 3-4 Minuten pro Seite braten.
- 4.** 5 Minuten ruhen lassen.
- 5.** Mit karamellisierten Zwiebeln und Thymian servieren.

## 87. Rindfleisch-Stir-Fry mit Brokkoli

**ASIATISCH-SCHNELL: ZARTES RINDFLEISCH MIT BROKKOLI IN WÜRZIGER SAUCE - GESUND UND IN 15 MINUTEN FERTIG.**

### ZUTATEN:

- 250 g Rinderfilet
- 300 g Brokkoli
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- 1 TL Speisestärke
- Sesamsamen

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Rindfleisch in dünne Streifen schneiden, mit Speisestärke bestäuben.
- 2.** Brokkoli in Röschen teilen und 2 Minuten blanchieren.
- 3.** Fleisch in heißem Sesamöl 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen.
- 4.** Knoblauch und Ingwer (gehackt) anbraten, Brokkoli hinzufügen, Saucen einrühren.
- 5.** Fleisch zurückgeben, mit Sesam servieren.

## 88. Tafelspitz mit Meerrettichsoße

**WIENER HOFKÜCHE: ZART GEKOCHTES RINDFLEISCH MIT SCHARFER MEERRETTICHSAUCE - EIN KAISERLICHER KLAASSIKER.**

### ZUTATEN:

- 500 g Tafelspitz (oder Bürgermeisterstück)
- 2 Möhren
- 1/4 Sellerie
- 1 Lauch
- 1 Zwiebel (halbierter)
- 150 ml Sahne
- 3 EL frischer Meerrettich
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Fleisch in 1,5 Liter kaltem Wasser mit Salz aufsetzen, aufkochen und abschäumen.
- 2.** Zwiebel (angeröstet), Gemüse und Lorbeerblatt hinzufügen.
- 3.** 2-2,5 Stunden bei niedriger Hitze köcheln, bis das Fleisch zart ist.
- 4.** Sahne steif schlagen und mit geriebenem Meerrettich vermischen.
- 5.** Fleisch in Scheiben geschnitten mit Gemüse und Meerrettichsauce servieren.

## 89. Lammkoteletts mit Rosmarin

**MEDITERRAN-AROMATISCH: ROSA GEBRATENE LAMMKOTELETT MIT DUFTENDEM ROSMARIN - EDEL UND SCHNELL ZUBEREITET.**

## ZUTATEN:

- 6 Lammkoteletts (ca. 400 g)
- 4 Rosmarinzweige
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Fleur de Sel und schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Koteletts mit 2 EL Öl, gepresstem Knoblauch und Rosmarinnadeln marinieren.
2. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
3. In einer heißen Pfanne mit restlichem Öl 3-4 Minuten pro Seite braten (medium).
4. 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit Fleur de Sel und Pfeffer servieren.

## 90. Hackbraten mit Kartoffelpüree

**SONNTAGSESEN-KLASSIKER: SAFTIGER HACKBRATEN MIT CREMIGEM KARTOFFELPÜREE - COMFORT FOOD FÜR DIE GANZE FAMILIE.**

## ZUTATEN:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 3 EL Semmelbrösel
- 500 g Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.

2. Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, gehackter Zwiebel, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Zu einem Laib formen und 45-50 Minuten backen.
4. Kartoffeln kochen, mit heißer Milch und Butter stampfen, mit Muskat und Salz würzen.
5. Hackbraten mit Püree und Bratensaft servieren.

## 91. Lammcurry mit Basmatireis

**INDISCHE AROMEN: ZARTES LAMMFLEISCH IN WÜRZIGEM CURRY - EXOTISCH, AROMATISCH UND VOLLER GESCHMACK.**

## ZUTATEN:

- 400 g Lammschulter (in Würfeln)
- 150 g Basmatireis
- 200 ml Kokosmilch
- 200 g passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- Frischer Koriander

## ZUBEREITUNG:

1. Lammfleisch in Öl rundherum anbraten. Herausnehmen.
2. Zwiebeln und Knoblauch 4 Minuten anbraten, Gewürze einrühren.
3. Tomaten und Kokosmilch hinzufügen, Lamm zurückgeben.
4. 60-70 Minuten bei niedriger Hitze schmoren. Reis kochen.
5. Mit Koriander und Reis servieren.

## 92. Rindfleisch-Paprika-Pfanne

BUNT UND WÜRZIG: ZARTES RINDFLEISCH MIT KNACKIGER PAPRIKA UND ZWIEBELN - SCHNELL UND AROMATISCH.

### ZUTATEN:

- 300 g Rinderfilet
- 2 Paprika (verschiedene Farben)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

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

## 93. Geschmorte Lammhaxe

RUSTIKAL UND ZART: LANGSAM GESCHMORTE LAMMHAXE VOM KNOCHEN FALLEND - EIN FESTTAGSGERICHT FÜR GENIESSE.

### ZUTATEN:

- 2 Lammhaxen (ca. 700 g)
- 300 ml Rotwein

- 300 ml Lammbrühe
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzweige
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Lammhaxen salzen, pfeffern und in Olivenöl rundherum anbraten.
3. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Wein, Brühe und Rosmarin in einen Bräter geben.
4. Deckel auflegen und 2,5-3 Stunden schmoren.
5. Sauce entfetten und mit den Haxen servieren.

## 94. Steak-Sandwich mit Rucola

DER LUNCH-HELD: SAFTIGES STEAK IM KNUSPRIGEN CIABATTA MIT RUCOLA UND PARMESAN - UNTERWEGS ODER DAHEIM EIN GENUSS.

### ZUTATEN:

- 200 g Rindersteak
- 2 Ciabatta-Brötchen
- 1 Handvoll Rucola
- 30 g Parmesan (gehobelt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Steak salzen, pfeffern und in 1 EL Öl bei hoher Hitze 3 Minuten pro Seite braten. Ruhen lassen.
2. Ciabatta aufschneiden und toasten.

3. Mit restlichem Öl beträufeln.
4. In dünne Scheiben geschnittenes Steak, Rucola und Parmesan auf das Brot schichten.
5. Mit Balsamico beträufeln und zusammenklappen.

## 95. Rindfleisch-Bourguignon

**FRANZÖSISCHE KÜCHE: RIND IN ROTWEIN  
GESCHMORT MIT SPECK, PILZEN UND  
ZWIEBELN - EIN MEISTERWERK DER  
SCHMOKUR.**

### ZUTATEN:

- 500 g Rindergulasch
- 200 g Champignons
- 100 g Speck
- 12 Perlzwiebeln
- 400 ml Rotwein (Burgunder)
- 200 ml Rinderbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Butter
- 1 Lorbeerblatt
- Frischer Thymian

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Speck anbraten, herausnehmen, Fleisch im Fett rundherum anbraten.
3. Tomatenmark einrühren, mit Wein und Brühe ablöschen, Lorbeer und Thymian hinzufügen.
4. Im Ofen 2 Stunden schmoren. Pilze und Zwiebeln separat in Butter braten.
5. Pilze, Zwiebeln und Speck unter den Schmorbraten heben.

## 96. Lammspieße mit Tzatziki

**GRIECHISCHER GRILLGENUSS: WÜRZIG  
MARINIERTE LAMMSPIESSE MIT KÜHLEM  
JOGHURT-GURKEN-DIP - PERFEKT VOM  
GRILL ODER AUS DER PFANNE.**

### ZUTATEN:

- 350 g Lammfilet
- 1 Zitrone (Saft und Zeste)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 150 g griechischer Joghurt
- 1/2 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- Frischer Dill
- Holzspieße

### ZUBEREITUNG:

1. Lamm würfeln und mit Zitronensaft, Öl und Oregano marinieren.
2. Auf Spieße stecken und 3-4 Minuten pro Seite braten oder grillen.
3. Gurke raspeln und ausdrücken.
4. Mit Joghurt, gepresstem Knoblauch und Dill zu Tzatziki vermischen.
5. Spieße mit Tzatziki servieren.

## 97. Gefüllte Paprika mit Hackfleisch

**OSTEUROPÄISCHER KLASSIKER: BUNTE  
PAPRIKA GEFÜLLT MIT WÜRZIGEM  
HACKFLEISCH UND REIS - HERZAFT UND  
SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 4 Paprika (verschiedene Farben)
- 300 g Rinderhack
- 100 g Reis (gekocht)

- 1 Zwiebel
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver
- 100 ml saure Sahne
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Paprika-Deckel abschneiden und entkernen.
3. Hackfleisch mit gehackter Zwiebel, Reis, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Paprika füllen und in eine Auflaufform stellen. Tomaten darübergießen.
5. 45-50 Minuten backen, mit saurer Sahne servieren.

## 98. Chili con Carne klassisch

**TEX-MEX-KLASSIKER: FEURIGES HACKFLEISCH MIT BOHNEN IN WÜRZIGER TOMATENSAUCE - PERFEKT ZU NACHOS ODER REIS.**

#### ZUTATEN:

- 400 g Rinderhack
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Paprika (rot)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- Saure Sahne und Koriander

#### ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch in Öl krümelig braten.
2. Zwiebel, Knoblauch und gewürfelte Paprika 3 Minuten mitbraten.

3. Gewürze einröhren, Tomaten und abgetropfte Bohnen hinzufügen.
4. 25-30 Minuten köcheln.
5. Mit saurer Sahne und Koriander servieren.

## 99. Rinder-Fajitas mit Salsa

**TEX-MEX-PARTY: BRUTZELNDES RINDFLEISCH MIT PAPRIKA IN WARMEN TORTILLAS - BUNT, LECKER UND GESELLIG.**

#### ZUTATEN:

- 300 g Rindersteak
- 2 Paprika (verschiedene Farben)
- 1 Zwiebel
- 4 Weizen-Tortillas
- 2 EL Öl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Limettensaft
- Salsa und Guacamole

#### ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in Streifen schneiden und mit Gewürzen würzen.
2. In 1 EL Öl bei hoher Hitze 2-3 Minuten anbraten. Herausnehmen.
3. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, im restlichen Öl 4-5 Minuten anbraten.
4. Fleisch zurückgeben, mit Limettensaft beträufeln.
5. In warmen Tortillas mit Salsa und Guacamole servieren.

## 100. Lamm-Kebab mit Joghurt-Dip

**ORIENTALISCHER GRILLGENUSS:  
WÜRZIGE LAMMSPIESSE MIT CREMIGEM  
JOGHURT UND MINZE - PERFEKT ZU  
FLADENBROT.**

### ZUTATEN:

- 300 g Lammhack
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Zimt

- 150 g Joghurt
- Frische Minze
- Metallspieße
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Lammhack mit geriebener Zwiebel, gepresstem Knoblauch und Gewürzen vermengen.
2. Um Metallspieße formen (ca. 10 cm lange Würstchen).
3. Grillen oder in der Pfanne 8-10 Minuten von allen Seiten braten.
4. Joghurt mit gehackter Minze und Salz vermischen.
5. Kebab mit Joghurt-Dip und Fladenbrot servieren.

# VEGETARISCHE GERICHTE

## 101. Shakshuka mit Feta

**ORIENTALISCHES ABENDESSEN:  
POCHIERT EIER IN WÜRZIGER  
TOMATENSauce MIT CREMIGEM FETA -  
EINFACH UND VOLLER AROMEN.**

### 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 einrühren, 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. Spinat-Ricotta-Cannelloni

**ITALIENISCHER AUFLAUF: GEFÜLLTE PASTA-RÖLLCHEN MIT SPINAT UND RICOTTA IN TOMATENSAUCE - CREMIG, KÄSIG UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 12 Cannelloni
- 400 g Spinat
- 250 g Ricotta
- 1 Ei
- 500 g passierte Tomaten
- 100 g geriebener Käse
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Muskat
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Spinat mit Knoblauch in etwas Wasser zusammenfallen lassen, ausdrücken und hacken.
3. Mit Ricotta, Ei, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen.
4. Cannelloni füllen und in eine Auflaufform legen. Mit Tomaten bedecken und Käse bestreuen.
5. 35-40 Minuten backen.

## 103. Blumenkohl-Käse-Auflauf

**CREMIG ÜBERBACKEN:  
BLUMENKOHLRÖSCHEN IN KÄSIGER**

## BÉCHAMELSAUCE - COMFORT FOOD IN PERFEKTION.

### ZUTATEN:

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

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Blumenkohl in Röschen teilen und 8 Minuten in Salzwasser blanchieren.
3. Béchamel: Butter schmelzen, Mehl einrühren, Milch langsam zugeben, dicklich kochen.
4. 100 g Käse und Senf einrühren. Blumenkohl in eine Auflaufform geben, Sauce darübergießen.
5. Mit restlichem Käse und Semmelbröseln bestreuen. 20-25 Minuten backen.

## 104. Griechische Moussaka vegetarisch

**OHNE FLEISCH, VOLLER GESCHMACK:  
GESCHICHTETE AUBERGINEN MIT KARTOFFELN UND CREMIGER BÉCHAMEL -  
EIN MEDITERRANES FESTESSEN.**

### ZUTATEN:

- 2 Auberginen
- 3 Kartoffeln
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 150 g Linsen (gekocht)

- 400 ml Milch
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 100 g Feta
- 1 TL Zimt

#### ZUBEREITUNG:

1. Auberginen und Kartoffeln in Scheiben schneiden, in Olivenöl braten.
2. Zwiebel anbraten, Tomaten, Linsen und Zimt 10 Minuten köcheln.
3. Béchamel mit zerbröckeltem Feta zubereiten.
4. In einer Auflaufform Kartoffeln, Tomatensauce, Auberginen und Béchamel schichten.
5. Bei 180°C 40 Minuten backen.

## 105. Linsen-Dal mit Naan-Brot

**INDISCHES WOHLFÜHLEN: CREMIGES DAL AUS ROTEN LINSEN MIT KOKOSMILCH UND FRISCHEN GEWÜRZEN - VEGAN 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
- 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 Brühe hinzufügen, 15-18 Minuten köcheln.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Mit Koriander und warmem Naan-Brot servieren.

## 106. Gebratener Halloumi mit Gemüse

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

#### ZUTATEN:

- 200 g Halloumi
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Aubergine
- 4 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Oregano
- Frische Minze
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Gemüse in Scheiben schneiden und in 2 EL Olivenöl 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 und Minze garnieren.

## 107. Gemüse-Quiche mit

## Käse

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

### ZUTATEN:

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

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Teig 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. 30-35 Minuten backen.

## 108. Omelette mit Pilzen und Kräutern

**KLASSISCH UND SCHNELL: FLUFFIGES OMELETTE GEFÜLLT MIT AROMATISCHEN PILZEN UND FRISCHEN KRÄUTERN - IN 10 MINUTEN FERTIG.**

### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 150 g Champignons

- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Champignons in Scheiben schneiden und mit Knoblauch in 1 EL Butter 3-4 Minuten anbraten. Herausnehmen.
2. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen.
3. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Eier hinzugeben.
4. Bei niedriger Hitze stocken lassen, Pilze auf eine Hälfte geben.
5. Zusammenklappen und servieren.

## 109. Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip

**KNUSPRIG UND LEICHT: GOLDBRAUNE ZUCCHINIPUFFER MIT CREMIGEM JOGHURT-KRÄUTER-DIP - PERFEKT ALS LEICHTES ABENDESEN.**

### ZUTATEN:

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

### ZUBEREITUNG:

1. Zucchini raspeln, salzen und 10 Minuten ziehen lassen, dann gut ausdrücken.
2. Mit Eiern, Mehl, zerbröckeltem Feta, Salz und Pfeffer vermischen.
3. In Öl kleine Puffer bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite braten.
4. Joghurt mit gepresstem Knoblauch und Dill zu einem Dip vermischen.
5. Puffer mit dem Dip servieren.

## 110. 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 30 Minuten 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.

## 111. Gemüse-Frittata mediterran

**IM OFEN GEBACKEN: EIERGERICHT MIT MEDITERRANEM GEMÜSE - PERFEKT ZUM ABENDESSEN ODER ZUM MITNEHMEN.**

### ZUTATEN:

- 6 Eier
- 1 Zucchini
- 100 g Kirschtomaten
- 50 g Feta
- 50 g schwarze Oliven
- 3 EL Sahne
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Zucchini in Scheiben schneiden und in einer ofenfesten Pfanne 3 Minuten anbraten.
3. Eier mit Sahne, Oregano, Salz und Pfeffer verquirlen.
4. Über das Gemüse gießen, halbierte Tomaten, Oliven und zerbröckelten Feta darauf verteilen.
5. 20-25 Minuten backen, bis die Frittata fest ist.

## 112. Auberginen-Parmigiana

**NEAPOLITANISCHER KLASSIKER:  
GESCHICHTETE AUBERGINEN MIT  
TOMATEN, MOZZARELLA UND PARMESAN  
- KÄSIG UND KÖSTLICH.**

### ZUTATEN:

- 2 Auberginen
- 400 g passierte Tomaten

- 200 g Mozzarella
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 2 Knoblauchzehen
- Frisches Basilikum
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 20 Minuten ziehen lassen. Abtupfen.
3. In Olivenöl goldbraun braten.
4. Tomaten mit Knoblauch würzen. In einer Auflaufform Auberginen, Tomaten und Mozzarella schichten.
5. Mit Parmesan bestreuen und 25-30 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren.

## 113. Käsespätzle mit Röstzwiebeln

#### SCHWÄBISCHES SOULFOOD:

**HAUSGEMACHTE SPÄTZLE MIT GESCHMOLZENEM KÄSE UND KNUSPRIGEN ZWIEBELN - DEFTIG UND SÄTTIGEND.**

#### ZUTATEN:

- 300 g Spätzle (frisch oder fertig)
- 200 g würziger Käse (Bergkäse, Emmentaler)
- 2 große Zwiebeln
- 3 EL Butter
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Spätzle nach Packungsanweisung kochen.
2. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in 2 EL Butter 15-20 Minuten goldbraun braten.

3. Käse reiben.

4. Spätzle mit restlicher Butter in einer Pfanne schwenken, lagenweise mit Käse mischen.
5. Mit Röstzwiebeln und Schnittlauch servieren.

## 114. Gefüllte Champignons mit Spinat

**ELEGANTE VORSPEISE ODER LEICHTES ABENDESSEN: GROSSE CHAMPIGNONS GEFÜLLT MIT SPINAT UND KÄSE - IN 20 MINUTEN FERTIG.**

#### ZUTATEN:

- 8 große Champignons
- 150 g Spinat
- 100 g Frischkäse
- 50 g 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-Eintopf mit Feta

**GRIECHISCH INSPIRIERT: WÜRZIGER KICHERERBSEN-EINTOPF MIT TOMATEN UND CREMIGEM FETA - VOLLER PROTEIN UND GESCHMACK.**

## ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 1 Dose stückige Tomaten
- 100 g Feta
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie

## ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl 3 Minuten anbraten.
2. Gewürze einrühren, Tomaten hinzufügen und 5 Minuten köcheln.
3. Kichererbsen hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Mit zerbröckeltem Feta und Petersilie servieren.

## 116. Tortilla Española

**SPANISCHES NATIONALGERICHT: DICKE KARTOFFEL-OMELETTE MIT ZWIEBELN - WARM ODER KALT EIN KÖSTLICHER 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. Ricotta-Spinat-Ravioli

**ITALIENISCHE PASTA-KLASSIKER: ZARTE RAVIOLI GEFÜLLT MIT CREMIGEM RICOTTA UND SPINAT - PERFEKT ZU SALBEIBUTTER.**

## ZUTATEN:

- 250 g frische Ravioli (Ricotta-Spinat)
- 80 g Butter
- 15 Salbeiblätter
- 50 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Ravioli in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen und goldbraun werden lassen.
3. Salbeiblätter hinzufügen und 1 Minute braten.
4. Ravioli abtropfen, in die Pfanne geben und in der Butter schwenken.
5. Mit Parmesan, Salz und Pfeffer servieren.

## 118. Überbackene Zucchini mit Hackersatz

**VEGETARISCHES LOW-CARB: GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT WÜRZIGEM SOJA-**

## GRANULAT UND GOLDENER KÄSEKRUSTE.

### ZUTATEN:

- 2 große Zucchini
- 100 g Soja-Granulat
- 1 Dose stückige Tomaten
- 100 g geriebener Käse
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL italienische Kräuter
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Soja-Granulat nach Packung einweichen.
2. Zucchini halbieren und aushöhlen.
3. Zwiebel, Knoblauch und Soja-Granulat 5 Minuten anbraten, Tomaten und Kräuter hinzufügen.
4. Zucchini füllen, mit Käse bestreuen.
5. 25-30 Minuten backen.

## 119. Indisches Paneer-Curry

NORDINDISCHER KLASSIKER: PANEER IN CREMIGER SPINAT-SAUCE (PALAK PANEER) - GRÜN, GESUND UND UNGLAUBLICH LECKER.

### ZUTATEN:

- 200 g Paneer
- 400 g Spinat
- 100 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 cm Ingwer
- 1 TL Garam Masala
- 1 EL Öl

- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Spinat blanchieren und pürieren.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten, Garam Masala einrühren.
3. Spinat-Püree und Sahne hinzufügen, 5 Minuten köcheln.
4. Paneer würfeln, separat anbraten und zur Sauce geben.
5. Mit Salz abschmecken und servieren.

## 120. Caprese-Auflauf mit Mozzarella

ITALIENISCH ÜBERBACKEN: TOMATEN UND MOZZARELLA IM OFEN GRATINIERT - CAPRESE IN WARMER, KÖSTLICHER VARIANTE.

### ZUTATEN:

- 250 g Mozzarella
- 4 große Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Frisches Basilikum
- 2 EL Paniermehl
- Salz und Pfeffer
- Balsamico-Creme

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und abwechselnd in eine Auflaufform schichten.
3. Mit Olivenöl beträufeln, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer darauf verteilen.
4. Mit Paniermehl bestreuen und 15-20 Minuten backen.
5. Mit Basilikum und Balsamico-Creme servieren.

# VEGANE ABENDESSEN

## 121. Linsen-Bolognese mit Spaghetti

ITALIENISCH-VEGAN: REICHHALTIGE LINSENSAUCE ALS PERFEKTER ERSATZ FÜR DAS KLASISCHE 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 einrühren, 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 Currysauce
- 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 - DER PERFEKTE ERSATZ FÜR EIN PROTEINREICHES ABENDESSEN.**

### 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. Schwarze-Bohnen-Burger

**VEGANER POWERBURGER: HERZHAFTES PATTY AUS SCHWARZEN BOHNEN MIT GEWÜRZEN - PROTEINREICH UND KÖSTLICH.**

### 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 vermengen.
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 asiatisch

**FERMENTIERTE POWER: KNUSPRIG GEBRATENER TEMPEH MIT WOK-GEMÜSE IN SOJASOSSE - 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 braten. Herausnehmen.
3. Knoblauch und Ingwer (gehackt) kurz anbraten, Gemüse hinzufügen und 3-4 Minuten pfannenrühren.
4. Tempeh und restliche Marinade hinzufügen.
5. Mit Sesam bestreuen.

## 126. Quinoa-Bowl mit Röstgemüse

**NÄHRSTOFF-POWERPAKET: QUINOA MIT BUNTEM OFENGEMÜSE UND TAHINI-DRESSING – VEGAN UND VITAMINREICH.**

### 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 knusprigem Tofu

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

### ZUTATEN:

- 200 g Nudeln
- 200 g Tofu (fest)
- 3 EL Erdnussbutter
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Sriracha
- 1 EL Sesamöl
- Frühlingszwiebeln und gehackte 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 Erdnüssen servieren.

## 128. Rotes Linsen-Dal mit Kokosmilch

**INDISCHER KLASSIKER: CREMIGES DAL AUS ROTEN LINSEN MIT KOKOSMILCH – 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 einröhren 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 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 und 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

ASIATISCH-VEGAN: WÜRZIGER GEBRATENER REIS MIT PROTEINREICHEM EDAMAME - SCHNELL UND SÄTTIGEND.

### ZUTATEN:

- 200 g gekochter Reis (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. Blumenkohl-Tikka

INDISCH-WÜRZIG: GERÖSTETER BLUMENKOHL IN TIKKA-MARINADE - VOLLER GESCHMACK UND PERFEKT ALS HAUPTGERICHT.

### 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. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Blumenkohl in Röschen teilen.
3. Joghurt, Tikka-Paste, Garam Masala und Öl vermischen.
4. Blumenkohl in der Marinade wenden und auf einem Backblech 25-30 Minuten rösten.
5. Mit Zitrone und Koriander servieren.

## 134. Veganes Chili sin Carne

**FEURIG-PROTEINREICH: WÜRZIGES BOHNEN-CHILI OHNE FLEISCH - SÄTTIGEND 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.

## 135. 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.

## 136. Kichererbsen-Salat-Sandwich

**VEGANER "EIERSALAT": ZERDRÜCKTE KICHERERBSEN MIT MAYONNAISE UND GEWÜRZEN - CREMIG 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 Vollkornbrot

- 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 1 Prise Kurkuma (für die Farbe) abschmecken.
4. Brot mit Salat belegen.
5. Kichererbsen-Salat daraufgeben und zusammenklappen.

## 137. Tofu-Tikka-Masala

**INDISCH-CREMIG: MARINIERTER TOFU IN AROMATISCHER TOMATENSAUCE - DIE VEGANE VERSION DES 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.

## 138. 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
- 3 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.

## 139. 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.

## 140. Veganes Pad Thai

**THAILÄNDISCHER STREET-FOOD-KLASSIKER: REISNUDELN MIT TOFU, GEMÜSE UND ERDNÜSSEN - SÜß-SAUER-SALZIG PERFEKT.**

## ZUTATEN:

- 200 g Reisnudeln
- 150 g Tofu (fest)
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Tamarindenpaste
- 2 EL Zucker
- 50 g Erdnüsse
- 1 Möhre
- 100 g Sojasprossen
- 2 EL Öl
- Limettenspalten

## ZUBEREITUNG:

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung einweichen.
2. Sojasoße, Tamarinde und Zucker vermischen.
3. Tofu (gewürfelt) in Öl 4 Minuten braten, geraspelte Möhre hinzufügen.
4. Nudeln und Sauce hinzufügen, 3-4 Minuten pfannenrühren, Sprossen unterheben.
5. Mit Erdnüssen und Limette servieren.

**LOW-CARB & KETO**

## 141. Zucchini-Nudeln mit Lachs

KOHLENHYDRATARM UND LECKER: ZARTE ZOODLES MIT SAFTIGEM LACHS IN LEICHTER ZITRONENSAUCE - LOW-CARB VOM FEINSTEN.

### ZUTATEN:

- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 200 g Lachsfilet
- 2 EL Butter
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Frischer Dill
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.
2. Lachs salzen, pfeffern und in 1 EL Butter 4 Minuten pro Seite braten. In Stücke teilen.
3. Knoblauch in restlicher Butter anbraten, Zoodles hinzufügen und 2-3 Minuten schwenken.
4. Zitronensaft hinzufügen.
5. Mit Lachs und Dill servieren.

## 142. Blumenkohlreis mit Hähnchen

REISERSATZ-KLASSIKER: FEIN GERASPELTER BLUMENKOHL MIT WÜRZIGEM HÄHNCHEN - KETOGEN UND SÄTTIGEND.

### ZUTATEN:

- 1 Blumenkohl (ca. 500 g)
- 250 g Hähnchenbrust

- 2 EL Sojasoße (oder Coconut Aminos)
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- Sesamsamen
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl im Mixer fein zu "Reis" verarbeiten.
2. Hähnchen würfeln und in Sesamöl 5-6 Minuten anbraten. Herausnehmen.
3. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Blumenkohlriss hinzufügen und 5 Minuten braten.
4. Hähnchen und Sojasoße hinzufügen, durchschwenken.
5. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam servieren.

## 143. Keto-Hackfleisch-Pfanne

SCHNELL UND LOW-CARB: WÜRZIGES HACKFLEISCH MIT BUNTEM GEMÜSE - PERFEKT FÜR DEN KETOGENEN LIFESTYLE.

### ZUTATEN:

- 300 g Rinderhack
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Sahne (optional)
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch in Öl 5 Minuten krümelig braten.
2. Gewürfeltes Gemüse und Knoblauch hinzufügen, 5 Minuten mitbraten.
3. Paprikapulver einrühren.
4. Optional Sahne hinzufügen und 3 Minuten köcheln.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 144. Avocado-Ei-Schiffchen mit Speck

**KETO-FRÜHSTÜCK ZUM ABENDESSEN: IM OFEN GEBACKENE AVOCADO MIT EI UND KNUSPRIGEM SPECK - CREMIG UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 2 Avocados
- 4 Eier
- 100 g Speck (gewürfelt)
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken (optional)

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen und etwas Fruchtfleisch aushöhlen.
3. Je 1 Ei in jede Avocado-Hälfte geben, salzen und pfeffern.
4. 12-15 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist. Speck knusprig braten.
5. Mit Speck, Schnittlauch und Chiliflocken servieren.

## 145. Spinat-Feta-Hähnchen aus dem Ofen

**LOW-CARB UND MEDITERRAN:  
HÄHNCHENBRUST GEFÜLLT MIT SPINAT**

**UND FETA - SAFTIG, WÜRZIG UND KOHLENHYDRATFREI.**

### ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrüste (ca. 300 g)
- 100 g Spinat (blanchiert)
- 80 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano
- Zahnstocher
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Spinat mit Feta und gepresstem Knoblauch vermischen.
3. Hähnchenbrüste horizontal einschneiden (Tasche bilden), füllen und mit Zahnstocher fixieren.
4. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen, in Öl 2 Minuten pro Seite anbraten.
5. Im Ofen 18-20 Minuten fertig garen.

## 146. Low-Carb-Pizza mit Blumenkohlboden

**PIZZA OHNE REUE: KNUSPRIGER BLUMENKOHLBODEN MIT KLASSISCHEM BELAG - KETOGEN UND KöSTLICH.**

### ZUTATEN:

- 1 Blumenkohl (ca. 500 g)
- 1 Ei
- 50 g geriebener Parmesan
- 100 g passierte Tomaten
- 150 g Mozzarella
- 1 TL Oregano
- Belag nach Wahl (Paprika, Oliven, Schinken)

## ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl im Mixer fein hacken, 5 Minuten in der Mikrowelle garen und in einem Tuch gut ausdrücken.
2. Mit Ei und Parmesan vermengen, auf einem Backblech zu einem Pizzaboden formen.
3. Bei 220°C 15-18 Minuten vorbacken.
4. Mit Tomaten, Mozzarella und Belag belegen.
5. Weitere 10-12 Minuten backen.

## 147. Schweinefilet mit Spargel

**ELEGANT UND LOW-CARB: ZARTES SCHWEINEFILET MIT GRÜNEM SPARGEL IN BUTTERSOSSE - FRÜHLINGSFRISCH UND PROTEINREICH.**

## ZUTATEN:

- 300 g Schweinefilet
- 300 g grüner Spargel
- 3 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer halben Zitrone
- Frischer Thymian
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Schweinefilet salzen, pfeffern und in 1 EL Butter bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite braten. Ruhen lassen.
2. Spargel im unteren Drittel schälen und in 2 EL Butter 5 Minuten anbraten.
3. Knoblauch hinzufügen, Zitronensaft darübergeben.
4. Filet in Medallions schneiden.
5. Mit Spargel und Thymian servieren.

## 148. Keto-Thunfisch-

## Avocado-Salat

**SCHNELL UND SÄTTIGEND: CREMIGER SALAT AUS THUNFISCH UND AVOCADO - PERFEKT FÜR EIN SCHNELLES LOW-CARB-ABENDESEN.**

## ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g)
- 1 Avocado
- 1/4 rote Zwiebel
- Saft einer Limette
- 2 EL Mayonnaise
- Frischer Koriander
- Salat zum Servieren
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch abtropfen und mit einer Gabel zerteilen.
2. Avocado würfeln, Zwiebel fein hacken.
3. Mit Mayonnaise, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Koriander unterheben.
5. Auf Salatblättern oder als Füllung für Avocadohälften servieren.

## 149. Gefüllte Paprika ohne Reis

**KETO-VERSION DES KLASSIKERS: PAPRIKA GEFÜLLT MIT HACKFLEISCH UND KÄSE - LOW-CARB UND VOLLER GESCHMACK.**

## ZUTATEN:

- 4 Paprika
- 300 g Rinderhack
- 100 g Frischkäse
- 100 g geriebener Käse

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Paprika-Deckel abschneiden und entkernen.
3. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch anbraten, Frischkäse einrühren.
4. Mit Gewürzen abschmecken, Paprika füllen, mit Käse bestreuen.
5. 35-40 Minuten backen.

## 150. Hähnchen-Brokkoli-Auflauf

**CREMIG UND SÄTTIGEND: HÄHNCHEN UND BROKKOLI IN KÄSESAUCE ÜBERBACKEN - EIN LOW-CARB-FAMILIENESSEN.**

#### ZUTATEN:

- 300 g Hähnchenbrust (gegart, gewürfelt)
- 400 g Brokkoli
- 200 ml Sahne
- 150 g geriebener Käse (Cheddar)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Muskat
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Brokkoli in Röschen teilen und 3 Minuten blanchieren.
3. Sahne mit Knoblauch (gepresst), 100 g Käse, Muskat, Salz und Pfeffer verrühren.

4. Hähnchen und Brokkoli in eine Auflaufform geben, Sauce darübergießen, restlichen Käse bestreuen.
5. 20-25 Minuten backen.

## 151. Zucchini-Lasagne ohne Nudeln

**LOW-CARB-KLASSIKER: LASAGNE MIT ZUCCHINISCHEIBEN STATT PASTA - CREMIGE SCHICHTEN OHNE KOHLENHYDRATE.**

#### ZUTATEN:

- 3 Zucchini
- 300 g Rinderhack
- 1 Dose passierte Tomaten
- 200 g Ricotta
- 100 g geriebener Käse
- 1 Ei
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Abtupfen.
3. Hackfleisch anbraten, mit Tomaten und Oregano 10 Minuten köcheln.
4. Ricotta mit Ei vermischen. In einer Auflaufform Zucchini, Hacksoße und Ricotta schichten.
5. Mit Käse bestreuen und 30-35 Minuten backen.

## 152. Rinderfilet mit grünem Gemüse

**ELEGANT UND EINFACH: ZARTES RINDERFILET MIT GEDÜNSTETEM GRÜNEN GEMÜSE - REIN UND KÖSTLICH.**

## ZUTATEN:

- 250 g Rinderfilet
- 150 g grüne Bohnen
- 150 g Brokkoli
- 3 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- Frischer Rosmarin
- Fleur de Sel und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Filet 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Bohnen und Brokkoli 4 Minuten in Salzwasser blanchieren.
3. Filet salzen, pfeffern und in 2 EL Butter mit Rosmarin 3-4 Minuten pro Seite braten. Ruhen lassen.
4. Gemüse in restlicher Butter mit Knoblauch kurz schwenken.
5. Filet in Scheiben schneiden und mit Gemüse servieren.

## 153. Keto-Eiersalat mit Bacon

**CREMIG UND PROTEINREICH:  
KLASSISCHER EIERSALAT MIT  
KNUSPRIGEM SPECK - PERFEKT ALS  
LEICHTES ABENDESSEN.**

## ZUTATEN:

- 6 hart gekochte Eier
- 100 g Speck
- 4 EL Mayonnaise
- 1 EL Senf
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- Salatblätter zum Servieren

## ZUBEREITUNG:

1. Speck knusprig braten und grob hacken.
2. Eier pellen und würfeln.
3. Mit Mayonnaise und Senf vermischen.
4. Speck und gehackten Schnittlauch unterheben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Salatblättern servieren.

## 154. Gebratener Tofu mit Pak Choi

**ASIATISCH-VEGETARISCH: KNUSPRIGER  
TOFU MIT GEDÜNSTETEM PAK CHOI -  
KETOGEN UND VOLLER UMAMI.**

## ZUTATEN:

- 200 g Tofu (fest)
- 300 g Pak Choi
- 2 EL Sojasoße (oder Coconut Aminos)
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- Sesamsamen

## ZUBEREITUNG:

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. In Sesamöl 5-6 Minuten von allen Seiten goldbraun braten. Herausnehmen.
3. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Pak Choi hinzufügen und 3 Minuten anbraten.
4. Sojasoße hinzufügen, Tofu zurückgeben.
5. Mit Sesam bestreuen.

## 155. Low-Carb-Garnelen-Curry

**EXOTISCH UND KOHLENHYDRATARM:  
CREMIGES CURRY MIT GARNELEN UND  
KOKOSMILCH - VOLLER GESCHMACK  
OHNE KOHLENHYDRATE.**

### ZUTATEN:

- 250 g Garnelen (geschält)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Curypaste (rot)
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Paprika
- 1 EL Kokosöl
- Frischer Koriander
- Limettensaft

### ZUBEREITUNG:

1. Curypaste in Kokosöl 1 Minute anbraten.
2. Kokosmilch und in Streifen geschnittene Paprika hinzufügen, 5 Minuten köcheln.
3. Zuckerschoten und Garnelen hinzufügen, 5 Minuten garen.
4. Mit Limettensaft abschmecken.
5. Mit Koriander servieren.

## 156. Spargel mit Schinken und Hollandaise

**KLASSISCHER SPARTELGENUSS: WEISSE  
SPARTEL MIT KOCHSCHINKEN UND  
CREMIGER SAUCE - EIN  
FRÜHLINGSKLASSIKER.**

### ZUTATEN:

- 500 g weißer Spargel

- 150 g Kochschinken
- 2 Eigelb
- 150 g Butter
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker

### ZUBEREITUNG:

1. Spargel schälen und in Salzwasser mit Zucker 15-18 Minuten kochen.
2. Für Hollandaise: Butter schmelzen. Eigelb mit 2 EL Wasser über heißem Wasserbad cremig aufschlagen.
3. Langsam flüssige Butter einrühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.
4. Spargel abtropfen lassen.
5. Mit Schinken und Hollandaise servieren.

## 157. Keto-Schweinekoteletts mit Pilzen

**DEFTIG UND LOW-CARB: SAFTIGE  
KOTELETTS MIT CREMIGER PILZSAUCE -  
KLASSISCHE UND KETOGEN.**

### ZUTATEN:

- 2 Schweinekoteletts (ca. 350 g)
- 250 g Champignons
- 150 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Koteletts salzen, pfeffern und in 1 EL Butter 5-6 Minuten pro Seite braten. Herausnehmen.
2. Zwiebel und Pilze (in Scheiben) in restlicher Butter 5 Minuten anbraten.

3. Sahne hinzufügen, 3 Minuten einkochen.
4. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Koteletts mit Pilzsauce servieren.

## 158. Hähnchen mit Feta-Spinat-Füllung

**MEDITERRAN GEFÜLLT: SAFTIGE HÄHNCHENBRUST MIT WÜRZIGER SPINAT-FETA-FÜLLUNG - KOHLENHYDRATFREI UND KÖSTLICH.**

### ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrüste (ca. 300 g)
- 100 g Spinat
- 100 g Feta
- 30 g getrocknete Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Zahnstocher
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Spinat, zerbröckelten Feta und gehackte Tomaten vermischen.
3. Hähnchenbrüste horizontal einschneiden, füllen und mit Zahnstocher fixieren.
4. Würzen und in Olivenöl 2 Minuten pro Seite anbraten.
5. Im Ofen 18-20 Minuten fertig garen.

## 159. Low-Carb-Rindfleisch-Suppe

**WÄRMEND UND SÄTTIGEND:  
GEHALTVOLLE RINDFLEISCHSUPPE MIT  
GEMÜSE - KOHLENHYDRATARM UND  
VOLLER FLAVOR.**

### ZUTATEN:

- 250 g Rindfleisch (Suppenfleisch)
- 2 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Lauch
- 1 Liter Rinderbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Rindfleisch in der Brühe mit Lorbeerblatt 45 Minuten köcheln.
2. Gemüse in Stücke schneiden und die letzten 15 Minuten mitkochen.
3. Fleisch herausnehmen und in Stücke schneiden.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Fleisch und Petersilie servieren.

## 160. Zucchini-Schnitzel mit Parmesan

**VEGETARISCH UND LOW-CARB: KNUSPRIG PANIERTE ZUCCHINISCHEIBEN MIT PARMESAN - EINE LECKERE BEILAGE ODER LEICHTES HAUPTGERICHT.**

### ZUTATEN:

- 2 große Zucchini
- 2 Eier
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL italienische Kräuter
- Olivenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Eier verquirlen. Parmesan, Mandeln und Kräuter mischen.
3. Zucchinischeiben salzen, in Ei tauchen und in der Parmesan-Mandel-Mischung wenden.

4. In Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite goldbraun braten.
5. Mit Salz und Pfeffer servieren.

## OFENGERICHTE & AUFLÄUFE

### 161. Überbackene Hähnchenbrust mit Tomate

ITALIENISCH-INSPIRIERT: SAFTIGE HÄHNCHENBRUST MIT TOMATEN UND SCHMELZENDEM MOZZARELLA - EIN EINFACHES OFENGERICHT.

#### ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrüste (ca. 300 g)
- 2 Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter
- Frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Hähnchenbrust salzen, pfeffern und mit Kräutern würzen, in Olivenöl 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. In eine Auflaufform legen, Tomaten- und Mozzarellascheiben darauf schichten.

4. 18-20 Minuten backen.
5. Mit frischem Basilikum servieren.

### 162. Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf

FAMILIENKLASSIKER: SCHICHTEN AUS KARTOFFELN UND WÜRZIGEM HACKFLEISCH MIT GOLDENER KÄSEKRUSTE.

#### ZUTATEN:

- 600 g Kartoffeln
- 350 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 150 g geriebener Käse
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.

2. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Hackfleisch mit Zwiebel anbraten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Auflaufform Kartoffeln und Hackfleisch schichten. Sahne mit Milch verrühren und darübergießen.
5. Mit Käse bestreuen und 45-50 Minuten backen.

## 163. Lachs mit Kartoffelkruste

**SKANDINAVISCH-ELEGANT: LACHSFILET UNTER EINER KNUSPRIGEN KARTOFFELKRUSTE - EDEL UND UNKOMPLIZIERT.**

### ZUTATEN:

- 2 Lachsfilets (ca. 300 g)
- 2 Kartoffeln
- 3 EL Butter (geschmolzen)
- 1 EL Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden (Mandoline).
3. Lachs salzen, pfeffern und in eine Auflaufform legen.
4. Kartoffelscheiben dachziegelartig auf den Lachs legen, mit geschmolzener Butter bestreichen.
5. 20-25 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind.

## 164. Gemüse-Gratin mit Käse

**VEGETARISCH UND BUNT: SCHICHTEN AUS BUNTEM GEMÜSE IN CREMIGER**

## KÄSESAUCE ÜBERBACKEN.

### ZUTATEN:

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 200 ml Sahne
- 150 g geriebener Käse
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Gemüse in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform schichten.
3. Sahne mit gepresstem Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren und darübergießen.
4. Mit Käse bestreuen.
5. 35-40 Minuten backen.

## 165. Moussaka mit Lammhack

**GRIECHISCHER KLASSIKER:  
GESCHICHTETE AUBERGINEN MIT WÜRZIGEM LAMMHACK UND CREMIGER BÉCHAMEL.**

### ZUTATEN:

- 2 Auberginen
- 350 g Lammhack
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 400 ml Milch
- 40 g Butter
- 40 g Mehl

- 1 TL Zimt
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Auberginen in Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun braten.
2. Lammhack mit Zwiebel anbraten, Tomaten und Zimt hinzufügen, 10 Minuten köcheln.
3. Béchamel zubereiten: Butter schmelzen, Mehl einrühren, Milch langsam zugeben.
4. In einer Auflaufform Auberginen und Hacksoße schichten, Béchamel darübergeben.
5. Bei 180°C 40-45 Minuten backen.

## 166. Überbackene Putenschnitzel

**SCHNELL UND KÖSTLICH: SCHNELL PANIERTE PUTENSCHNITZEL MIT KÄSE ÜBERBACKEN - EIN FAMILIENFAVORIT.**

#### ZUTATEN:

- 4 Putenschnitzel (ca. 400 g)
- 200 g passierte Tomaten
- 150 g geriebener Käse
- 1 TL Oregano
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Schnitzel salzen, pfeffern und in Olivenöl 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. In eine Auflaufform legen, mit passierten Tomaten bedecken.
4. Oregano darüberstreuen und mit Käse bestreuen.
5. 15-18 Minuten backen.

## 167. Lasagne Bolognese klassisch

**DER ITALIENISCHE SONNTAGSKLASSIKER:  
SCHICHTEN AUS PASTA,  
BOLOGNESESUAZE UND CREMIGER  
BÉCHAMEL.**

#### ZUTATEN:

- 12 Lasagneplatten
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Milch
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 100 g Parmesan

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch anbraten, Tomaten hinzufügen und 20 Minuten köcheln.
3. Béchamel zubereiten: Butter schmelzen, Mehl einrühren, Milch langsam zugeben.
4. In einer Auflaufform Lasagneplatten, Bolognese und Béchamel abwechselnd schichten.
5. Mit Parmesan bestreuen und 40-45 Minuten backen.

## 168. Fisch-Kartoffel-Auflauf

**NORDDEUTSCH-CREMIG: FISCHFILET AUF KARTOFFELN IN DILL-SAHNE-SAUZE - EIN KLASSISCHES OFENGERICHT.**

#### ZUTATEN:

- 300 g weißes Fischfilet (Kabeljau, Seelachs)

- 500 g Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- 100 ml Fischbrühe
- 3 EL frischer Dill
- 1 Zwiebel
- 50 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und 10 Minuten vorkochen.
3. In einer Auflaufform schichten, Zwiebelringe und Fischstücke darauf verteilen.
4. Sahne mit Brühe und Dill verrühren, darübergießen, mit Käse bestreuen.
5. 30-35 Minuten backen.

## 169. Brokkoli-Käse-Auflauf mit Schinken

**SCHNELL UND SÄTTIGEND: BROKKOLI IN CREMIGER KÄSESAUCE MIT WÜRZIGEM SCHINKEN ÜBERBACKEN.**

#### ZUTATEN:

- 500 g Brokkoli
- 150 g Kochschinken
- 200 ml Sahne
- 150 g geriebener Käse
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Muskat
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Brokkoli in Röschen teilen und 5 Minuten blanchieren.

3. Mit gewürfeltem Schinken in eine Auflaufform geben.
4. Sahne mit Knoblauch (gepresst), 100 g Käse, Muskat, Salz und Pfeffer verrühren, darübergießen.
5. Mit restlichem Käse bestreuen und 20 Minuten backen.

## 170. Shepherd's Pie mit Lammfleisch

**BRITISCHER PUB-KLASSIKER: DEFTIGES LAMMHACK UNTER CREMIGEM KARTOFFELPÜREE - WÄRMEND UND SÄTTIGEND.**

#### ZUTATEN:

- 400 g Lammhack
- 600 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 100 g Erbsen
- 200 ml Lammbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml Milch
- 50 g Butter

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Lammhack mit Zwiebel und Möhren anbraten, Tomatenmark und Brühe hinzufügen, 10 Minuten köcheln. Erbsen unterheben.
3. Kartoffeln kochen und mit Milch und Butter stampfen.
4. Lammfleisch in eine Auflaufform geben, Püree darauf verteilen.
5. 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

## 171. Überbackene Zucchini mit Feta

GRIECHISCH-MEDITERRAN: MIT FETA UND TOMATEN GEFÜLLTE ZUCCHINISCHIFFCHEN - LEICHT UND AROMATISCH.

### ZUTATEN:

- 2 große Zucchini
- 150 g Feta
- 1 Tomate
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Zucchini halbieren und aushöhlen.
3. Ausgehöhltes Fruchtfleisch mit Feta, gewürfelter Tomate, gepresstem Knoblauch und Oregano mischen.
4. Zucchinihälfte füllen, mit Semmelbröseln und Olivenöl bestreuen.
5. 25-30 Minuten backen.

## 172. Hähnchen-Reis-Auflauf

ONE-DISH-WUNDER: HÄHNCHEN UND REIS GEMEINSAM IM OFEN GEGART - EIN UNKOMPLIZIERTES FAMILIENESSEN.

### ZUTATEN:

- 300 g Hähnchenkeulen
- 200 g Reis
- 1 Paprika

- 1 Zwiebel
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Hähnchen salzen, pfeffern und mit Paprikapulver würzen.
3. Reis, gewürfelte Paprika und Zwiebel in eine Auflaufform geben, Brühe darübergießen.
4. Hähnchen obenauf legen.
5. 50-55 Minuten backen.

## 173. Gratinierte Austernpilze

VEGETARISCHE DELIKATESSE: GROSSE AUSTERNPILZE MIT KRÄUTER-KNOBLAUCH-BUTTER GRATINIERT - EDEL UND SCHNELL.

### ZUTATEN:

- 400 g Austernpilze
- 80 g Butter (weich)
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL frische Petersilie
- 50 g Semmelbrösel
- 30 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Butter mit gepresstem Knoblauch und Petersilie vermengen.
3. Pilze in eine Auflaufform legen und mit Kräuterbutter bestreichen.

**4.** Semmelbrösel und Parmesan mischen und darüberstreuen.

**5.** 15-18 Minuten backen.

## 174. Nudelauflauf mit Käse und Schinken

**KINDHEITSKLASSIKER: CREMIGER NUDELAUFLAUF MIT SCHINKEN UND GOLDERNER KÄSEKRUSTE - EINFACH UND BELIEBT.**

### ZUTATEN:

- 300 g Nudeln
- 150 g Kochschinken
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 150 g geriebener Käse
- 1/4 TL Muskat
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Backofen auf 180°C vorheizen.
- 2.** Nudeln al dente kochen.
- 3.** Sahne, Milch, Eier und 100 g Käse verrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Nudeln und gewürfelten Schinken in eine Auflaufform geben, Guss darübergießen.
- 5.** Mit restlichem Käse bestreuen und 30-35 Minuten backen.

## 175. Gefüllte Auberginen überbacken

**ORIENTALISCH-MEDITERRAN: MIT WÜRZIGEM HACKFLEISCH GEFÜLLTE AUBERGINEN MIT KÄSEKRUSTE.**

### ZUTATEN:

- 2 große Auberginen
- 250 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 1 Dose stückige Tomaten
- 100 g geriebener Käse
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Backofen auf 180°C vorheizen.
- 2.** Auberginen halbieren und aushöhlen. Fruchtfleisch hacken.
- 3.** Hackfleisch mit Zwiebel, Auberginenfruchtfleisch und Kreuzkümmel anbraten, Tomaten hinzufügen.
- 4.** Auberginenhälften füllen, mit Käse bestreuen.
- 5.** 30-35 Minuten backen, mit Petersilie servieren.

## 176. Rosenkohl-Speck-Gratin

### DEFTIG UND HERBSTLICH:

**ROSENKOHLRÖSCHEN MIT KNUSPRIGEM SPECK IN SAHNE SAUCE ÜBERBACKEN.**

### ZUTATEN:

- 500 g Rosenkohl
- 100 g Speck
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse
- 1/4 TL Muskat
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Backofen auf 200°C vorheizen.
- 2.** Rosenkohl putzen und 8 Minuten in Salzwasser blanchieren.

3. Speck knusprig braten.
4. Rosenkohl und Speck in eine Auflaufform geben.  
Sahne mit Muskat, Salz und Pfeffer verrühren und darübergießen.
5. Mit Käse bestreuen und 20-25 Minuten backen.

## 177. Kartoffelgratin mit Lachs

**SKANDINAVISCH-CREMIG: DÜNN GESCHICHTETE KARTOFFELN MIT LACHS UND SAHNE - EIN ELEGANTES OFENGERICHT.**

### ZUTATEN:

- 200 g Lachsfilet
- 500 g Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 2 EL frischer Dill
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Muskat

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Lachs würfeln. Auflaufform mit Knoblauch ausreiben.
4. Kartoffeln und Lachs schichten, Sahne mit Milch, Dill und Gewürzen verrühren und darübergießen.
5. 45-50 Minuten backen.

## 178. Mediterrane Gemüsepfanne aus dem Ofen

**BUNT UND AROMATISCH: OFENGERÖSTETES GEMÜSE MIT**

**OLIVENÖL UND KRÄUTERN - VEGAN UND VOLLER GESCHMACK.**

### ZUTATEN:

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 8 Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Rosmarin und Thymian
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Gemüse in große Stücke schneiden.
3. Mit Olivenöl, Kräutern, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Auf einem Backblech verteilen.
5. 30-35 Minuten rösten.

## 179. Überbackene Champignons mit Hackfüllung

**SCHNELLE VORSPEISE ODER LEICHTES ABENDESSEN: GROSSE CHAMPIGNONS MIT WÜRZIGEM HACK UND KÄSE GEFÜLLT.**

### ZUTATEN:

- 12 große Champignons
- 150 g Rinderhack
- 50 g geriebener Käse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Olivenöl

- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Champignonstiele entfernen und fein hacken.
3. Hackfleisch mit Stielen, Knoblauch und Petersilie anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Champignonköpfe füllen, mit Käse bestreuen.
5. 15-18 Minuten backen.

## 180. Thunfisch-Pasta-Auflauf

SCHNELL UND PANTRY-FREUNDLICH:  
NUDELAUFLAUF MIT THUNFISCH UND  
CREMIGER SAUCE - EIN PRAKTISCHES  
OFENGERICHT.

#### ZUTATEN:

- 250 g Pasta
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Dose stückige Tomaten
- 150 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Pasta al dente kochen.
3. Tomaten mit Sahne und Oregano verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Pasta, abgetropften Thunfisch und Sauce in einer Auflaufform vermengen, mit Käse bestreuen.
5. 20-25 Minuten backen.

# SCHNELLE 20-MINUTEN-REZEPTE

## 181. Express-Hähnchenpfanne mit Paprika

IN REKORDZEIT FERTIG: WÜRZIGES  
HÄHNCHEN MIT BUNTER PAPRIKA -  
MAXIMALER GESCHMACK IN MINIMALER  
ZEIT.

#### ZUTATEN:

- 250 g Hähnchenbrust
- 2 Paprika (verschiedene Farben)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl

- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden und mit Paprikapulver würzen.
2. In heißem Öl 4-5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
3. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden und 4 Minuten anbraten.
4. Hähnchen zurückgeben, Sojasoße hinzufügen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### 182. Schnelles Rührei mit Lachs

**LUXURIÖSES BLITZGERICHT: CREMIGES RÜHREI MIT RÄUCHERLACHS UND SCHNITTLAUCH - IN 10 MINUTEN AUF DEM TISCH.**

#### ZUTATEN:

- 4 Eier
- 100 g Räucherlachs
- 2 EL Sahne
- 2 EL Butter
- Frischer Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Butter bei niedriger Hitze schmelzen.
3. Eier hinzufügen und unter ständigem Rühren stocken lassen (4-5 Minuten).
4. Lachs in Streifen schneiden.
5. Rührei mit Lachs und Schnittlauch servieren.

### 183. 15-Minuten-Garnelen-Pasta

**ITALIENISCH-EXPRESS: SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH-GARNELEN IN WEISSWEINSAUCE - RESTAURANT-QUALITÄT ZU HAUSE.**

#### ZUTATEN:

- 200 g Spaghetti
- 200 g Garnelen (geschält)
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein
- 4 EL Olivenöl
- Frische Petersilie
- Chiliflocken
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Pasta in Salzwasser kochen. 50 ml Kochwasser aufheben.
2. Knoblauch in Scheiben in Olivenöl 1 Minute goldbraun braten.
3. Garnelen hinzufügen, 2 Minuten braten, mit Wein ablöschen.
4. Pasta und Kochwasser hinzufügen, durchschwenken.
5. Mit Petersilie, Chili und Salz servieren.

### 184. Blitz-Omelett mit Kräutern

**KLASSISCH SCHNELL: LUFTIGES OMELETT MIT FRISCHEN KRÄUTERN - EIN 10-MINUTEN-ABENDESSEN.**

#### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 2 EL gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill)
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Eier verquirlen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Eiermasse hinzugeben und 2-3 Minuten stocken lassen.
4. Die Ränder ab und zu zum Zentrum schieben.
5. Zusammenklappen und sofort servieren.

## 185. Schneller Thunfisch-Wrap

**PANTRY-HELD: CREMIGER THUNFISCH IN DER TORTILLA - IN 10 MINUTEN VOM KÜHLSCHRANK AUF DEN TISCH.**

## ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 2 EL Mayonnaise
- 2 Weizen-Tortillas
- 1 Handvoll Salat
- 1 Tomate
- 1/4 Gurke
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch abtropfen und mit Mayonnaise, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Tomate und Gurke in Scheiben schneiden.
3. Tortillas mit Salat belegen.
4. Thunfischmischung und Gemüse darauf verteilen.
5. Einrollen und servieren.

## 186. Express-Putengeschnetzeltes

**CREMIG UND SCHNELL: ZARTES PUTENGESCHNETZELTES IN RAHMSOSSE - EIN KLASSIKER IN 15 MINUTEN.**

## ZUTATEN:

- 250 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 150 ml Sahne
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Butter
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Pute in dünne Streifen schneiden.
2. In Butter 4-5 Minuten anbraten. Herausnehmen.
3. Zwiebel würfeln und 2 Minuten anbraten, Paprika einrühren.
4. Sahne hinzufügen, Pute zurückgeben, 3 Minuten köcheln.
5. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer servieren.

## 187. 10-Minuten-Avocado-Toast mit Ei

**BRUNCHFAVORIT AM ABEND: CREMIGE AVOCADO AUF KNUSPRIGEM BROT MIT SPIEGELEI - EINFACH UND SÄTTIGEND.**

## ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Avocado
- 2 Eier
- Saft einer halben Limette
- 1 EL Butter
- Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Brot toasten.
2. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Eier in Butter als Spiegelei braten.
4. Toast mit Avocado bestreichen.
5. Ei obenauf setzen, mit Chili bestreuen.

## 188. Schnelle Hackfleisch-Pfanne

### DEFTIG-FIX: WÜRZIGES HACKFLEISCH MIT GEMÜSE - IN 15 MINUTEN AUF DEM TISCH.

## ZUTATEN:

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

## ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch in etwas Öl 5 Minuten krümelig braten.
2. Gewürfeltes Gemüse hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.
3. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren.
4. 2-3 Minuten durchschwenken.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 189. Express-Lachs aus der Pfanne

### EDEL IN MINUTEN: PERFEKT GEBRATENES LACHSFILET MIT ZITRONE - IN 12 MINUTEN

## FERTIG.

## ZUTATEN:

- 2 Lachsfilets (ca. 250 g)
- 2 EL Butter
- 1 Zitrone
- Frischer Dill
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Lachs salzen und pfeffern.
2. In Butter mit der Hautseite nach unten 4 Minuten braten.
3. Wenden und weitere 3-4 Minuten braten.
4. Mit Zitronensaft beträufeln.
5. Mit Dill garnieren und servieren.

## 190. 15-Minuten-Tofu-Stir-Fry

### ASIATISCH-VEGAN: KNUSPRIGER TOFU MIT WOK-GEMÜSE - SCHNELL, GESUND UND PROTEINREICH.

## ZUTATEN:

- 200 g Tofu (fest)
- 200 g Wok-Gemüse (gemischt)
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Speisestärke
- Sesamsamen

## ZUBEREITUNG:

1. Tofu würfeln und mit Speisestärke bestäuben.
2. In Sesamöl 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen.

3. Knoblauch kurz anbraten, Gemüse hinzufügen und 3-4 Minuten pfannenröhren.
4. Tofu und Sojasoße hinzufügen, durchschwenken.
5. Mit Sesam bestreuen.

## 191. Schneller Griechischer Salat mit Hähnchen

**MEDITERRAN-FRISCH: KLASISCHER GRIECHISCHER SALAT MIT GEGRILLTEM HÄHNCHEN - LEICHT UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 2 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1/2 Zwiebel
- 50 g Feta
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen salzen, pfeffern und in 1 EL Öl 5-6 Minuten pro Seite braten.
2. Gemüse grob würfeln.
3. Hähnchen in Scheiben schneiden.
4. Salat mit restlichem Öl und Oregano anmachen.
5. Hähnchen und zerbröckelten Feta darauf anrichten.

## 192. Express-Burrito-Bowl

**TEX-MEX OHNE TORTILLA: ALLE BURRITO-ZUTATEN IN EINER SCHNELLEN BOWL - BUNT UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 200 g Rinderhack
- 100 g Reis (gekocht)
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Avocado
- 1 TL Kreuzkümmel
- Saure Sahne
- Salsa
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Kreuzkümmel und Salz anbraten (5 Minuten).
2. Bohnen erwärmen.
3. Reis in eine Bowl geben, Hackfleisch und Bohnen darauf verteilen.
4. Avocado in Scheiben schneiden und dazugeben.
5. Mit saurer Sahne und Salsa toppen.

## 193. 10-Minuten-Mozzarella-Carpaccio

**ITALIENISCH-ELEGANT: HAUCHFEIN GESCHNITTENER MOZZARELLA MIT TOMATEN UND RUCOLA - SCHNELL UND BEEINDRUCKEND.**

### ZUTATEN:

- 250 g Büffelmozzarella
- 2 Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- 3 EL Olivenöl
- Balsamico-Creme
- Frisches Basilikum
- Fleur de Sel und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Mozzarella und Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

2. Abwechselnd fächerartig auf einem Teller anrichten.
3. Rucola darauf verteilen.
4. Mit Olivenöl beträufeln.
5. Mit Balsamico-Creme, Basilikum, Fleur de Sel und Pfeffer servieren.

## 194. Schnelle Bohnen-Thunfisch-Pfanne

**PANTRY-QUICKIE: WEISSE BOHNEN UND THUNFISCH IN WÜRZIGER TOMATENSAUCE - IN 15 MINUTEN FERTIG.**

### ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- Frische Petersilie

### ZUBEREITUNG:

1. Knoblauch in Olivenöl kurz anbraten.
2. Tomaten und Oregano hinzufügen, 5 Minuten köcheln.
3. Abgetropfte Bohnen und Thunfisch hinzufügen.
4. 5 Minuten erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Petersilie servieren.

## 195. Express-Hähnchen-Quesadilla

**KNUSPRIG-KÄSIG: HÄHNCHEN UND GESCHMOLZENER KÄSE IN KNUSPRIGER TORTILLA - TEX-MEX IN 15 MINUTEN.**

### ZUTATEN:

- 150 g Hähnchenbrust (gekocht)
- 4 Weizen-Tortillas
- 100 g geriebener Käse
- 1/2 Paprika
- 1 TL Fajita-Gewürz
- 2 EL Öl
- Saure Sahne und Guacamole

### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden und mit Gewürz mischen.
2. Paprika in Streifen schneiden.
3. 2 Tortillas mit Käse, Hähnchen und Paprika belegen, mit zweiter Tortilla bedecken.
4. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten.
5. In Dreiecke schneiden und mit saurer Sahne und Guacamole servieren.

## 196. 15-Minuten-Lachsfilet

**SKANDINAVISCH-SIMPEL: PERFEKT GEBRATENES LACHSFILET MIT DILL-JOGHURT - SCHNELL UND GESUND.**

### ZUTATEN:

- 2 Lachsfilets (ca. 250 g)
- 100 g griechischer Joghurt
- 2 EL frischer Dill
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Lachs salzen, pfeffern und in Öl 4 Minuten pro Seite braten.
2. Joghurt mit Dill, Zitronensaft und Salz verrühren.
3. Lachs auf einem Teller anrichten.

4. Dill-Joghurt dazugeben.

5. Sofort servieren.

## 197. Schneller Eiersalat auf Brot

**KLASSIKER IN MINUTEN: CREMIGER EIERSALAT AUF VOLLKORNBROT – EINFACH, PROTEINREICH UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 4 hart gekochte Eier

- 3 EL Mayonnaise

- 1 TL Senf

- Schnittlauch

- 4 Scheiben Vollkornbrot

- Salatblätter

- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Eier pellen und mit einer Gabel zerdrücken.

2. Mit Mayonnaise, Senf, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermischen.

3. Brot toasten.

4. Mit Salatblättern belegen.

5. Eiersalat darauf verteilen.

## 198. Express-Putenpfanne Asia

**ASIATISCH-SCHNELL: PUTENSTREIFEN MIT PAK CHOI IN SOJASOSSE – IN 15 MINUTEN AUF DEM TISCH.**

### ZUTATEN:

- 250 g Putenbrust

- 200 g Pak Choi

- 3 EL Sojasoße

- 1 EL Sesamöl

- 1 Knoblauchzehe

- 1 cm Ingwer

- Sesamsamen

### ZUBEREITUNG:

1. Pute in Streifen schneiden.

2. In Sesamöl 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.

3. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Pak Choi hinzufügen.

4. 3 Minuten braten, Pute und Sojasoße hinzufügen.

5. Mit Sesam bestreuen.

## 199. 10-Minuten-Caprese mit Pute

**ITALIENISCH-EXPRESS: KLASSISCHE CAPRESE AUFGEWERTET MIT GEBRATENER PUTENBRUST – FRISCH UND SCHNELL.**

### ZUTATEN:

- 150 g Putenbrust (dünn geschnitten)

- 125 g Mozzarella

- 2 Tomaten

- Frisches Basilikum

- 3 EL Olivenöl

- Balsamico-Creme

- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Pute salzen, pfeffern und in 1 EL Öl 2-3 Minuten pro Seite braten.

2. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.

3. Pute in Streifen schneiden.

- 4.** Alles auf einem Teller anrichten.
- 5.** Mit restlichem Öl, Balsamico-Creme und Basilikum servieren.

## 200. Schneller Protein-Shake-Bowl

**SÜSSER ABSCHLUSS: CREMIGER  
PROTEINSHAKE ALS BOWL MIT TOPPINGS  
- SCHNELL, GESUND UND SÄTTIGEND.**

**ZUTATEN:**

- 1 Banane (gefroren)
- 30 g Proteinpulver (Vanille oder neutral)
- 200 ml Milch oder Pflanzendrink
- 2 EL Nussmus
- Toppings: Haferflocken, Beeren, Nüsse, Chiasamen

**ZUBEREITUNG:**

- 1.** Gefrorene Banane, Proteinpulver, Milch und Nussmus im Mixer cremig pürieren.
- 2.** Die Masse soll dickflüssig sein (bei Bedarf weniger Flüssigkeit).
- 3.** In eine Schüssel füllen.
- 4.** Mit Haferflocken, Beeren, Nüssen und Chiasamen toppen.
- 5.** Sofort genießen.