

# Einfache, gesunde, vegane Rezepte

---

## 1. Grüner-Kicher-Mais-Topf

- 150g Grünkern (ungekocht)
- 250g Kichererbsen (Glas)
- 230g Mais (Glas)
- 150g Brokkoli (TK)
- 350ml Tomatenpassata (Glas)

**Pro Portion inkl Toppings:** 971 kcal | 37g Eiweiß | 120g Kohlenhydrate | 35g Fett

---

## 2. Qui-Kidney-Karotten-Topf

- 150g Quinoa (ungekocht)
- 240g Kidney-Bohnen (Glas)
- 220g Erbsen & Möhren (Glas)
- 150g Brokkoli (TK)
- 350ml Tomatenpassata (Glas)

**Pro Portion inkl Toppings:** 919 kcal | 38g Eiweiß | 110g Kohlenhydrate | 34g Fett

---

## 3. Pilz-Tofu-Topf

- 200g Tofu
- 900g Kartoffeln (Glas)
- 170g Champignons (Glas)
- 150g Brokkoli (TK)
- 350ml Tomatenpassata (Glas)

Notiz:

Tofu ist gesund aber fettiger als Kichererbsen/Kidneybohnen.

Darum hier mit Kartoffeln kombinieren weil Kartoffeln fast 0 Fett haben im Gegensatz zu Quinoa/Grünkern.

**Pro Portion inkl Toppings:** 991 kcal | 37g Eiweiß | 129g Kohlenhydrate | 36g Fett

---

## **Gewürze**

- 1 EL Pfeffer
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL italienische Kräuter
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Chiliflocken
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Ingwerpulver
- Kein Salz! Oder nur sehr wenig wenns sein muss...

## **Toppings (pro Portion, bereits in Nährwerten enthalten):**

- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sesamsamen
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl (extra nativ)
- ½ Zwiebel (~60g)
- 1 Knoblauchzehe (~3g)

## **Notizen:**

- Jedes Rezept ergibt 2 Portionen
- Brokkoli kann durch 200g Kaisergemüse ersetzt werden
- Die Gramm-angaben von Gläsern sind schon das abgetropfte Gewicht
- Ich kauf alles nur in Gläsern, keine Dosen; und immer Bio
- Frisches Gemüse schmeckt natürlich besser, aber die Nährstoffe bei Gläsern sind fast gleich
- Grünkern am besten am Abend vorher in Schüssel mit Wasser und in Kühlschrank stellen (besser verdaulich)
- Kartoffeln kann man fertig geschnitten und geschält kaufen im Glas
- Eigentlich kann man alles kombinieren wie man will, Hauptsache man hat immer 1x viel Protein dabei (Kichererbsen/Kidneybohnen/Tofu) und 1x viel Kohlenhydrate (Quinoa/Grünkern/Kartoffeln)

## **Kochanweisung**

- Alles geht mit nur einen großen Topf
- Zuerst Wasser kochen
- Quinoa/Grünkern kalt waschen
- Quinoa/Grünkern mit dreifache Menge Wasser aufkochen lassen
- Auf mittlere Stufe ~10-15min kochen
- Derweil alles vorbereiten
- Bohnen/Kichererbsen abtropfen und abwaschen in Sieb (besser vertragbar)

- Brokkoli auf Teller legen damit er schonmal bisschen auftaut
- Mais/Erbsen&Möhren/Pilze abtropfen und kalt waschen in Sieb
- Alles auf großem Teller sammeln
- Mittlerweile sind fast 10-15min vorbei
- Alle vorbereiteten Zutaten in den Topf geben
- 350ml Tomatenpassata reingeben
- Alle Gewürze rein
- Gut umrühren
- Nochmal ca. 15 min köcheln lassen (so auf Stufe 3,5 ca)
- Zwiebel und Knoblauch schneiden für Toppings
- Portion auf Teller geben und dann die Toppings drauf
- Guten Appetit :)