



Effektiv Essen Rezept

Hirse-Gemüsepfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Hirse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Blumenkohl
- 2 getrocknete Tomaten
(alternativ: 2 frische Tomaten)
- 80 g Feta
- 1 TL Olivenöl
- 2 TL Basilikum
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen und 10 min. quellen lassen.
 - Blumenkohl grob hacken und waschen.
 - Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Blumenkohl dazugeben und andünsten.
 - Hirse (inkl. Flüssigkeit) ebenfalls in die Pfanne geben.
 - Tomaten kleinschneiden und in die Pfanne geben.
 - Mit geschlossenem Deckel langsam gar ziehen lassen und ggf. noch etwas Wasser hinzugeben.
 - Feta würfeln und zu der Hirse geben.
 - Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Zitronensaft abschmecken.
-
- Eiweißgehalt pro Portion ca. 18 g



Effektiv Essen Rezept

Linsensalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 120 g Linsen, z.B. Beluga Linsen
- 400 g Cocktailtomaten
- 1 Paprika
- 1 Mozzarella
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Basilikum
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Linsen nach Packungsanleitung bissfest garen.
 - Cocktailtomaten waschen und halbieren.
 - Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
 - Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.
 - In einer Schüssel aus Öl, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Basilikum das Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Linsen, Gemüse und Mozzarella dazugeben und mischen.
-
- Eiweißgehalt pro Portion ca. 26 g



Effektiv Essen Rezept

Vollkornbrot mit Frischkäse

Zutaten für 2 Portionen:

- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 80 g körniger Frischkäse
- 2 Eier
- etwas Petersilie
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Eier hart kochen.
- Brote mit Frischkäse bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Petersilie bestreuen.
- Zusammen mit den Eiern schmecken lassen.

Tipp: Dazu schmecken auch gut Gemüsesticks.

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 19 g



Effektiv Essen Rezept

Omelett

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Eier
- 6 EL Milch
- 4 EL geriebener Käse, z.B. Emmentaler
- 6 Cherrytomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- etwas Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Eier aufschlagen, in einer Schüssel mit Milch und Käse verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomaten waschen und halbieren.
- Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebel kurz andünsten.
- Eier-Käse-Mischung und Tomaten dazugeben, mit Petersilie bestreuen und zugedeckt ca. 10 min. stocken lassen.

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 19 g



Effektiv Essen Rezept

veganer Linseneintopf

Zutaten für 2 Portionen:

- 125 g rote Linsen
- 150 g Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Stange Sellerie
- 1/2 Lauch
- 90 g Räuchertofu
- 1 rote Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Weißweinessig
- Salz & Pfeffer
- optional: frischer Ingwer

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und würfeln.
 - 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel andünsten.
 - Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Beides mit Gemüsebrühe in den Topf geben und ca. 10 Min. köcheln lassen.
 - Sellerie waschen und in Ringe schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sellerie und Lauch in den Topf geben und 5 Min. köcheln lassen.
 - Linsen in den Topf geben und weitere 5 Min. köcheln lassen.
 - Tofu würfeln, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu anbraten.
 - Linseneintopf mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit Tofu servieren.
-
- Eiweißgehalt pro Portion ca. 25 g



Effektiv Essen Rezept

Kichererbsen-Spinat-Topf

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Dosen Kichererbsen (ca. 440 g)
- 150 g Spinat (TK)
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- Chilipulver, Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Kichererbsen abgießen und gut mit Wasser abspülen.
 - Zwiebel schälen und würfeln.
 - 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel andünsten.
 - Kichererbsen, Spinat und Gemüsebrühe hinzugeben und 5 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit ergänzen.
 - Tomaten waschen, entkernen und würfeln und in den Topf geben.
 - Mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und den Gewürzen würzen und weitere 5 Min. köcheln lassen.
-
- Eiweißgehalt pro Portion ca. 20 g



Effektiv Essen Rezept

Brokkoli-Spargel-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g grüner Spargel
- 1 Brokkoli
- 250 g weiße Bohnen, Dose
- 300 g Kirschtomaten
- 1 Zitrone
- 1 EL Balsamico Essig
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Brokkoli waschen und in Röschen schneiden.
 - Spargel waschen, holziges Ende entfernen und in Stücke schneiden.
 - Bohnen gut unter fließendem Wasser abspülen.
 - Brokkoli und Spargel in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren.
 - Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen hinzugeben und erhitzen.
 - Tomaten waschen und halbieren.
 - Gemüse abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
 - Aus Öl, Essig und Zitronensaft ein Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Mit Gemüse vermischen.
-
- Eiweißgehalt pro Portion ca. 20 g



Effektiv Essen Rezept

Spaghetti mit weißen Bohnen

Zutaten für 2 Portionen:

- 180 g Vollkornspaghetti
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g passierte Tomaten
- 1 EL Rapsöl
- Oregano
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
 - Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
 - 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten.
 - Passierte Tomaten hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
 - Bohnen abgießen, mit Wasser abspülen und in die Pfanne geben.
 - 5 min. köcheln lassen.
 - Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
-
- Eiweißgehalt pro Portion ca. 22 g



Effektiv Essen Rezept

Pitataschen mit Gyros

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Pitataschen
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Rapsöl
- 1 große Zwiebel
- 200g Kirschtomaten
- 2 kleine Romana-Salate
- 125g Magerquark
- 3 EL Joghurt, natur
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer, Salz, Gyros-Gewürz

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
- Tomaten waschen und in Viertel schneiden, Salat waschen und in Streifen schneiden.
- Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
- Quark und Joghurt vermischen und mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- Hähnchenbrustfilet waschen sowie trocken tupfen und anschließend in Streifen schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Hähnchenbruststreifen dazugeben und ca. 5 Minuten scharf anbraten, Fleisch mit Gyros-Gewürz und Pfeffer würzen.
- Pita-Taschen im Toaster bei mittlerer Hitze für 2 Minute toasten.
- Getoastete Pita-Taschen mit Quark, Salat und Hähnchenbruststreifen befüllen.

Tipp: Alternativ Kichererbsen gut waschen, trocknen und in der Pfanne anbraten.



Effektiv Essen Rezept

Gefüllte Süßkartoffeln

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 Süßkartoffeln
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 250 g Magerquark
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- 2-3 EL Olivenöl
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Backofen auf 220° C Ober- Unterhitze vorheizen.
- Süßkartoffeln gründlich waschen, gut abtrocknen und halbieren.
- Süßkartoffeln auf ein Backblech legen, mit 1-2 EL Olivenöl bestreichen und gut salzen.
- Süßkartoffeln für ca. 15 - 20 Minuten in den Backofen geben.
- Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenbrust ca. 3 Minuten kross anbraten.
- Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zucchini waschen und würfeln.
- Zuerst die Zwiebel, dann Paprika und zuletzt die Zucchini mit in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten weiter anbraten lassen, Tomatenmark und evtl. Wasser zugeben und mit Salz & Pfeffer sowie Paprikapulver abschmecken.
- Quark mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer kräftig aufschlagen.
- Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit den übrigen Zutaten servieren.



Effektiv Essen Rezept

OnePot Nudel-Auflauf

Zutaten für 2 Portionen:

- 200g Vollkornnudeln vom Vortag
- 250g Hüttenkäse
- 150 ml Milch
- 200g Kirschtomaten
- 1 Packung Mozzarella (Abtropfgewicht 125g)
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver
- Basilikum

Zubereitung:

- Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.
- Kirschtomaten waschen und halbieren.
- Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
- In einer Auflaufform Hüttenkäse und Milch vermischen und Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut unterrühren, bis eine homogene Sauce entstanden ist.
- Die Vollkornnudeln und die Tomaten in der Sauce platzieren und anschließend mit Mozzarella bedecken.
- Auflauf bei 180° C Umluft für 20 Minuten backen bis der Auflauf goldbraun überbacken ist.



Effektiv Essen Rezept

Kartoffel-Pfannenfrittata

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 große Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Lauch
- 4 Eier
- 2 EL Milch
- 75g würziger Käse, z. B. Emmentaler oder Bergkäse
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln und Karotten schälen und Kartoffel in Würfel schneiden.
- Lauch waschen und Wurzelende sowie dunkelgrüne Spitze abschneiden
- Lauch und Karotten in dünne Scheiben schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten.
- Karotten und Lauch zu den Kartoffeln geben und das Gemüse weitere 3-5 Minuten braten.
- Eier in einer Schüssel verquirlen und 2 EL Milch hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gemüse in der Pfanne gleichmäßig dick verteilen und Ei über das Gemüse in der Pfanne gießen.
- Deckel auf die Pfanne setzen und die Frittata auf niedriger Hitze ungefähr 10 Minuten backen bis sich an der Unterseite eine schöne Kruste bilden.
- Mit dem Pfannenwender am Rand ablösen und die Frittata auf einen Teller gleiten lassen. Die Frittata nun stürzen und umgedreht wieder in die Pfanne geben, um sie noch weitere 10 Minuten zu braten.

Tipp: Frittata lässt sich auch mit anderen Gemüsesorten beliebig zubereiten