

WOCHENPLAN



MONTAG: QUINOA-SALAT MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

DIENSTAG: GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN MIT
SCHWARZEN BOHNEN UND TOPFEN-LEINÖL-DIP

MITTWOCH: LINSEN-CURRY MIT VOLLKORNREIS

DONNERSTAG: VOLLKORNNUDELN MIT EINER CREMIGEN
FETA-PAPRIKA-SAUCE

FREITAG: VEGETARISCHE CHILI SIN CARNE MIT MAISBROT

Diese fünf Rezepte bieten eine ausgewogene Auswahl an nährstoffreichen Mahlzeiten, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen.

Jedes Rezept ist sorgfältig zusammengestellt, um eine Vielzahl von Nährstoffen zu liefern und einen ausgewogenen Speiseplan zu gewährleisten. Egal, ob Sie sich für einen schnellen Abendessen entscheiden oder Gäste beeindrucken möchten, diese Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch gesund und alltagstauglich.

Alle diese Rezepte können leicht mit einer Beilage aus frischem Salat oder eingelegtem bzw. fermentiertem Gemüse ergänzt werden, um zusätzliche Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe zu liefern.

REZEPT

2-4 PORTIONEN



QUINOA-SALAT MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen (tiefkühl) Gemüse (je nach Saison)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- Frische oder tiefkühl Kräuter nach Geschmack (z. B. 1/4 Tasse gehackte Petersilie oder Basilikum)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Quinoa waschen, nach Packungsanweisung kochen.
2. Das TK-Gemüse auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen bei 200°C für etwa 20-25 Minuten rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist.
4. In einer großen Schüssel das geröstete Gemüse mit dem gekochten Quinoa vermengen.
5. Mit Balsamico-Essig und frischen Kräutern nach Geschmack abschmecken.
6. Den Quinoa-Salat servieren und genießen.

REZEPT 4 PORTIONEN



GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN MIT SCHWARZEN BOHNEN

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 40 MIN

ZUTATEN

- 4 mittelgroße Süßkartoffeln
 - 1 Dose (ca. 400 g) Schwarze Bohnen
 - 2 Tomaten
 - Frischer Koriander oder Petersilie
 - Saft von 1 Limette
 - Kreuzkümmel und Knoblauchpulver
 - Salz und Pfeffer
 - 200 g Topfen oder Skyr
 - 2 Esslöffel Leinöl
-

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln gründlich waschen und längs halbieren.
2. Die Süßkartoffelhälften auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und vorgeheizten Ofen bei 200°C für ca. 30-35 Minuten backen, bis sie weich sind.
3. In der Zwischenzeit die schwarzen Bohnen gründlich abspülen (bis sich keine Bläschen mehr bilden) und abtropfen lassen.
4. Die Tomaten ebenfalls würfeln und die frischen Kräuter fein hacken.
5. Die gebackenen Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit den schwarzen Bohnen, Tomaten und frischen Kräutern belegen.
6. Mit Limettensaft beträufeln und nach Belieben mit Kreuzkümmel und Knoblauchpulver würzen.
7. Die gebackenen Süßkartoffeln mit Leinöl-Dip servieren und genießen.

Für den Topfen-Leinöl Dip:

- In einer Schüssel den Topfe/Skyr mit 2 EL Leinöl verrühren, bis eine homogene Mischung entsteht.
- Den Dip nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

REZEPT 2-4 PORTIONEN



LINSEN-CURRY MIT VOLLKORNREIS

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 40 MIN

ZUTATEN

- 1 Tasse rote Linsen
 - 1 Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 1 Esslöffel frischer Ingwer, fein gehackt
 - 2 Tomaten, gewürfelt
 - 1 Dose (ca. 400 ml) Kokosmilch
 - 2 Esslöffel Currypaste (je nach gewünschter Schärfe)
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - Frischer Koriander zum Garnieren (optional)
 - Vollkornreis (als Beilage)
-

ZUBEREITUNG

1. Den Vollkornreis nach Packungsanweisung kochen und warmhalten.
2. Die roten Linsen gründlich abspülen und abtropfen lassen.
3. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig anbraten.
4. Den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten anbraten.
5. Die gewürfelten Tomaten dazugeben und kurz mitbraten.
6. Die roten Linsen und die Currypaste hinzufügen und gut umrühren, um alles zu kombinieren.
7. Die Kokosmilch einrühren und das Curry zum Kochen bringen.
8. Die Hitze reduzieren und das Curry für etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und das Curry eine dicke Konsistenz hat.
9. Nach Bedarf Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.
10. Das Linsen-Curry heiß mit dem gekochten Vollkornreis servieren.

Nach Wunsch mit frischem Koriander garnieren.

REZEPT 4 PORTIONEN



VOLLKORNNUDELN MIT EINER CREMIGEN FETA-PAPRIKA-SAUCE

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 15 MIN

ZUTATEN

- 350 g Vollkornnudeln
 - 500 g Paprika (frisch oder eingelegt)
 - 200 g Feta-Käse, zerbröckelt
 - 400g Blattspinat Zwutschgerl
 - 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 1 Zwiebel, fein gehackt
 - 300 ml Sahne oder pflanzliche Sahnealternative
 - 3 Esslöffel Olivenöl
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - Frische Kräuter zum Garnieren (z. B. Petersilie oder Basilikum)
-

ZUBEREITUNG

1. Die Vollkornnudeln al dente kochen.
2. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind und duften.
3. Die Paprikastreifen und Zwutschgerl hinzufügen und mitbraten, bis sie weich sind.
4. Den zerbröckelten Feta-Käse hinzufügen und gut umrühren, bis er schmilzt und eine cremige Sauce bildet.
5. Die Sahne hinzufügen und alles gut vermengen. Einige Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt.
6. Die gekochten Vollkornnudeln in die Pfanne geben und vorsichtig unter die Sauce mischen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
7. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht mit frischen Kräutern garnieren und mit Salat genießen.

REZEPT 4 PORTIONEN



CHILI SIN CARNE MIT MAISBROT

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN FÜR DAS CHILI

- 2 Dosen (je ca. 400 g) Kidneybohnen, abgetropft und gespült
 - 1 Dose (ca. 400 g) schwarze Bohnen, abgetropft und gespült
 - 1 Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 2 Paprika, gewürfelt
 - 1 Dose (ca. 400 g) gehackte Tomaten
 - 1 Esslöffel Olivenöl
 - 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 - 2 Teelöffel Chilipulver
 - 1 Teelöffel Paprikapulver
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - Frische Kräuter zum Garnieren
-

ZUBEREITUNG

1. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind und duften.
2. Den gewürfelten Paprika hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, bis sie weich werden.
3. Die abgetropften Bohnen und die gehackten Tomaten in den Topf geben und gut umrühren.
4. Den gemahlene Kreuzkümmel, Chilipulver und Paprikapulver hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Die Chili sin Carne zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden und die Chili eindickt. Gelegentlich umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern garnieren.

REZEPT 4 PORTIONEN



CHILI SIN CARNE MIT MAISBROT

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN FÜR DAS MAISBROT

- 1 Tasse Maismehl
 - 1 Tasse Vollkornmehl
 - 1 Esslöffel Backpulver
 - 1/2 Teelöffel Salz
 - 1 Tasse Milch oder pflanzliche Milchalternative
 - 1/4 Tasse geschmolzene Butter oder pflanzliches Öl
 - 2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
-

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Eine Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Das Maismehl, Vollkornmehl, Backpulver und Salz vermischen.
3. In einer separaten Schüssel die Milch, geschmolzene Butter (oder Öl) und Honig vermischen.
4. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermengen, bis ein Teig entsteht.
5. Den Teig in die vorbereitete Backform geben und glatt streichen.
6. Das Maisbrot im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis es goldbraun ist und ein Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt wird, sauber herauskommt.
7. Das Maisbrot aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor es in Scheiben geschnitten wird.

Das warme Maisbrot zusammen mit der vegetarischen Chili sin Carne servieren.

EINKAUFEN



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gemischtes tiefkühl Gemüse | <input type="checkbox"/> Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> 1 Bund Tomaten | <input type="checkbox"/> Leinöl |
| <input type="checkbox"/> 3 Paprika (frisch oder eingelegte) | <input type="checkbox"/> Balsamico-Essig |
| <input type="checkbox"/> 4 Süßkartoffeln | <input type="checkbox"/> Limetten |
| <input type="checkbox"/> 4 Dosen Schwarze Bohnen | <input type="checkbox"/> Ingwer |
| <input type="checkbox"/> 2 Dosen Kidneybohnen | <input type="checkbox"/> Kreuzkümmel |
| <input type="checkbox"/> 1 Dose gehackte Tomaten | <input type="checkbox"/> Knoblauchpulver |
| <input type="checkbox"/> 1 Dose Kokosmilch | <input type="checkbox"/> Chilipulver |
| <input type="checkbox"/> Skyr oder Topfen | <input type="checkbox"/> Honig oder Agavensirup |
| <input type="checkbox"/> Feta | <input type="checkbox"/> Oregano |
| <input type="checkbox"/> Milch (-alternative) | <input type="checkbox"/> Currypaste |
| <input type="checkbox"/> Sahne (-alternative) | |
| <input type="checkbox"/> Quinoa | |
| <input type="checkbox"/> Vollkornnudeln | |
| <input type="checkbox"/> Vollkornreis | |
| <input type="checkbox"/> Maismehl | |
| <input type="checkbox"/> Vollkornmehl | |
-