

# 15 einfachste Rezepte für dich SEITE 1

## 1. Zucchini-Kokos-Suppe Zutaten (1 Portion):

- 250 g Zucchini
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Olivenöl
- 1 cm Ingwer
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini klein schneiden
2. Ingwer fein hacken
3. Öl erhitzen, Ingwer kurz anbraten
4. Zucchini dazugeben, 5 Min dünsten
5. Kokosmilch + etwas Wasser hinzufügen
6. 10 Minuten köcheln lassen
7. pürieren

🕒 Dauer ca. 20 Minuten

## 2. Brokkoli-Cremesuppe Zutaten (1 Portion):

- 250 g Brokkoli
- 1 mittelgroße Kartoffel (~150 g)
- 1 TL Olivenöl
- 300–400 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- optional: Muskatnuss

Zubereitung:

1. Brokkoli und Kartoffel klein schneiden
2. Beides in Wasser geben
3. 12–15 Minuten weichkochen
4. pürieren
5. Olivenöl + Gewürze hinzufügen
6. optional: etwas Muskat für mehr Geschmack

🕒 ca. 20 Minuten

## 3. Karotten-Ingwer-Suppe Zutaten (1 Portion):

- 250 g Karotten
- 1 kleine Kartoffel (~100 g)
- 1 cm Ingwer
- 1 TL Olivenöl
- 350 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- optional: Kurkuma + etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Karotten und Kartoffel schneiden
2. Ingwer im Öl kurz anbraten
3. Gemüse dazugeben
4. Wasser hinzufügen
5. 15 Minuten köcheln
6. pürieren
7. mit Gewürzen + Zitronensaft abschmecken

🕒 ca. 20 Minuten

## 4. Gemüsepfanne mit Ei Zutaten (1 Portion):

- 150 g Zucchini
- 100 g Paprika
- 2 Eier
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Gemüse schneiden
2. Öl erhitzen
3. Gemüse 7–8 Min anbraten
4. Eier dazugeben
5. stocken lassen

🕒 15 Minuten

## 5. Pilz-Zucchini-Pfanne Zutaten (1 Portion):

- 150 g Champignons
- 150 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Pilze + Zucchini schneiden
2. Knoblauch anbraten
3. Gemüse 10 Min braten

🕒 15 Minuten

## 5. Pilz-Zucchini-Pfanne Zutaten (1 Portion):

Zutaten:

- 100 ml Kokosmilch
- 50 g Beeren
- 1 TL Ahornsirup oder Honig

Zubereitung:

1. Kokosmilch leicht verrühren
2. Beeren hinzufügen
3. süßen und genießen

🕒 3 Minuten

## 6. Spinat-Feta-Pfanne Zutaten (1 Portion):

- 200 g Spinat
- 50 g Feta
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Spinat in Pfanne zusammenfallen lassen
2. Feta darüber zerbröseln
3. kurz erhitzen

🕒 10 Minuten

GUTEN APPETIT!

## 15 einfachste Rezepte für dich SEITE 2

### 7. Lachs mit Ofengemüse Zutaten (1 Portion):

- 120 g Lachs
- 200 g Gemüse (Brokkoli, Karotten)
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C
  2. Gemüse schneiden
  3. mit Öl mischen
  4. Lachs dazu legen
  5. 20 Minuten backen
- 🕒 Dauer ca. 25 Minuten

### 8. Hähnchen mit Gemüse Zutaten (1 Portion):

- 120 g Hähnchen
- 200 g Gemüse
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Fleisch anbraten
  2. Gemüse dazu
  3. 10–12 Min garen
- 🕒 ca. 20 Minuten

### 9. Fischpfanne mit Tomaten Zutaten (1 Portion):

- 120 g Fisch
- 150 g Tomaten
- 100 g Zucchini
- 100 g Paprika
- 1 TL Olivenöl
- Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Fisch in der Pfanne anbraten (3–4 Min pro Seite)
  2. herausnehmen
  3. Gemüse schneiden
  4. Zucchini + Paprika in derselben Pfanne 5–7 Min anbraten
  5. Tomaten hinzufügen
  6. Fisch zurück in die Pfanne geben
  7. alles 5 Minuten zusammen garen
  8. würzen
- 🕒 ca. 20 Minuten

### 10. Avocado-Gemüse-Teller Zutaten (1 Portion):

- ½ Avocado
- 150 g Gemüse
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. alles schneiden
  2. mit Öl mischen
- 🕒 5 Minuten

### 11. Gemüse-Omelette Zutaten (1 Portion):

- 2 Eier
- 150 g Gemüse
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse anbraten
  2. Eier darüber
  3. stocken lassen
- 🕒 10 Minuten

### 12. Ofengemüse Zutaten (1 Portion):

- 300 g Gemüse
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. schneiden
  2. würzen
  3. 25 Min bei 180°C backen
- 🕒 30 Minuten

### 13. Blumenkohl aus dem Ofen Zutaten (1 Portion):

- 300 g Blumenkohl
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. schneiden
  2. würzen
  3. 25 Minuten backen
- 🕒 30 Minuten

### 14. Warmer Gemüse-Mix Zutaten (1 Portion):

- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse dünsten
  2. würzen
- 🕒 10 Minuten

### 15. Gemüse mit Kräuteröl Zutaten (1 Portion):

- 1 TL Olivenöl
- Kräuter

Zubereitung:

1. Brokkoli 8–10 Min dämpfen
  2. Öl + Kräuter darüber
- 🕒 10 – 12 Minuten