



MEAL PREP UND ONE POT KOCHBUCH

Das große 2-in-1-Buch mit gesunden Meal-Prep-Rezepten zum Vorkochen und Mitnehmen sowie einfachen One-Pot-Gerichten. Ideal um Zeit, Abwasch und Geld zu sparen.



STEFANIE HOFFMANN



MEAL PREP UND ONE POT KOCHBUCH

Das große 2-in-1-Buch mit gesunden Meal-Prep-Rezepten zum Vorkochen und Mitnehmen sowie einfachen One-Pot-Gerichten. Ideal um Zeit, Abwasch und Geld zu sparen.



STEFANIE HOFFMANN

Meal Prep und One Pot Kochbuch

Das große 2-in-1-Buch mit gesunden Meal-Prep-Rezepten zum Vorkochen und Mitnehmen sowie einfachen One-Pot-Gerichten.

Ideal um Zeit, Abwasch und Geld zu sparen.

Inhalt

Cover

Titelblatt

Impressum

Meal Prep

Vorwort

Hinweis zu den Rezepten

Vegetarisch

Gemüse-Quinoa-Bowl mit Feta

Spinat-Kichererbsen-Curry

Zucchini-Nudeln mit Tomatensoße

Gefüllte Auberginen mit Bulgur

Süßkartoffel-Linsen-Eintopf

Brokkoli-Käse-Gratin

Pilzrisotto mit Petersilie

Veggie-Wraps mit Hummus

Belugalinsen-Salat mit Rucola

Kürbis-Couscous mit Granatapfel

Low Carb

Avocado-Eiersalat

Hähnchen-Spinat-Rolle

Fisch-Taco-Salat

Blumenkohlreis mit Garnelen

Lachs-Avocado-Tartar

Rindersteak mit Brokkolipüree

Thunfisch-Zucchini-puffer

Grüner Spargelsalat mit Ei

Hähnchen-Feta-Zucchini-Boote

Rindfleischstreifen mit Paprika

Vegan

Rote Linsensuppe mit Kokos

Avocado-Toast mit Kirschtomaten
Gemüsenudeln mit Cashewsoße
Quinoa-Salat mit Mango und Koriander
Kichererbsen-Pfanne mit Spinat
Seidentofu-Stir-Fry mit Pak Choi
Süßkartoffel-Avocado-Taco
Gebratener Tempeh mit Ingwersoße
Couscous mit Gemüse und Tahini
Gefüllte Paprika mit Quinoa

Frühstück

Müsli mit Joghurt und Beeren
Overnight-Oats mit Mango
Spinat-Omelett mit Tomaten
Avocado-Brot mit Ei
Chia-Samen-Frühstückspudding
Vollkornpfannkuchen mit Ahornsirup
Quark mit Honig und Nüssen
Rührei mit Kräutern
Mandelmus-Bananen-Toast
Haferbrei mit Zimt und Äpfeln

Pasta

Spaghetti Aglio e Olio
Penne mit Basilikumpesto
Tagliatelle mit Pilzsoße
Spaghetti Carbonara light
Fusilli mit Rucola und Tomaten
Farfalle mit Zitronensoße
Penne all'arrabbiata
Spaghetti mit Knoblauch und Chili
Rigatoni mit Kürbissoße
Linguine mit Garnelen und Zitrone

Proteinreiche Snacks

Eiweißriegel mit Nüssen
Joghurt mit Mandeln und Honig

Quark mit Beeren
Hähnchenstreifen mit Dip
Edamame mit Meersalz
Hüttenkäse mit Ananas
Räuchertofu-Snack mit Sesam
Nussmischung to go
Protein-Smoothie mit Spinat
Hüttenkäse mit Kräutern auf Knäckebrot

Suppen

Kürbissuppe mit Kokosmilch
Kartoffel-Lauch-Suppe
Hähnchen-Nudelsuppe
Minestrone a la Mama
Chili con Carne
Erbsensuppe mit Würstchen
Gulaschsuppe
Rote-Bete-Suppe
Fischsuppe mit Safran
Pilzcremesuppe

Salate

Sommersalat mit Erdbeeren und Feta
Herbstsalat mit Kürbis und Walnüssen
Wintersalat mit Rote Bete und Orange
Frühlingsalat mit Spargel und Ei
Griechischer Bauernsalat
Caesar Salad mit Hähnchenbrust
Bunter Linsensalat mit Gemüse
Kartoffelsalat mit Dill
Couscous-Salat
Quinoasalat mit Avocado

Fisch und Meeresfrüchte

Lachssteak mit Dillsoße
Garnelenpfanne
Fischburger mit Tartarsoße

Tintenfischringe mit Zitronenmayonnaise
Thunfischsteak mit Kapernbutter
Forelle im Kräutermantel
Kabeljau mit Tomaten-Oliven-Salsa
Gebratene Sardinen mit Zitronenzesten
Seelachsfilet mit Senfsoße
Fischcurry mit Kokosmilch

Desserts

Schokoladenmousse mit Himbeeren
Vanillepudding mit Karamellsoße
Schokoladenkekse
Quark mit Beerenkompott
Panna Cotta mit Fruchtsoße
Mango-Sorbet
Apfelkuchen im Glas
Schokoladenfondue mit Früchten
Mascarponecreme mit Espresso
Grießbrei mit Zimtucker

Schlusswort

One Pot Gerichte

Vorwort

Pasta

Tagliatelle mit Zitronen-Sahne und Erbsen
Farfalle mit Spinat und Gorgonzolasauce
Penne mit Tomatenrahm und Basilikum
Gnocchi mit Paprika und Feta
Tortellini in cremiger Pilzsauce
Makkaroni mit Mais, Chili und Petersilie
Rigatoni mit Zucchini und Schmelzkäse
Vollkornpasta mit Möhren und Curryrahm
Lasagne-Nudeln mit Tomate und Ricotta
Spirelli mit Rote Bete und Ziegenkäse
Orecchiette mit Brokkoli und Haselnüssen
Dinkelpasta mit Fenchel und Apfel

Hörnchennudeln mit Weißkohl und Paprikamark
Pasta mit gebratenem Lauch und Sonnenblumenkernen
Tagliatelle mit Linsen-Bolognese
Mie-Nudeln mit Curry und Erdnussbutter
One Pot Pasta mit Artischocken und Tomate
Pasta mit grünen Bohnen und Zitronenrahm
Gnocchi mit Rahmspinat und Muskat
Schupfnudeln mit Sauerkraut und Kümmel
Penne mit Aubergine und Parmesan
Tortelloni mit Kürbis und Salbei
Pasta mit Mangold und getrockneten Tomaten
Spaghetti mit Spargel und Zitronenpesto
Pasta mit Tomaten, Mozzarella und Rucola
Farfalle mit Karotten, Sellerie und Kokosmilch
Hörnchen mit Speck, Lauch und Frischkäse
Fusilli mit Ofentomaten und Feta

Reis

Reis mit gebratenem Gemüse und Sojasauce
Tomatenreis mit Zwiebeln und Knoblauch
Reispfanne mit Erbsen und Karotten
Kokosreis mit Ananas und Curry
Gemüse-Reis mit Rosmarin und Feta
Basmatireis mit Linsen und Spinat
Reis mit Paprika und Frühlingszwiebel
Roter Reis mit gebratenem Kürbis
Mediterraner Reis mit Oliven und Zucchini
Brokkolireis mit Mandelblättchen
Curryreis mit Apfel und Rosinen
Jambalaya mit Paprika und Tomate
Reis mit Mais, Bohnen und Limettensaft
Orientalischer Reis mit Kreuzkümmel und Kichererbsen
Risottoreis mit Pilzen und Parmesan
Tomatenreis mit Chili und Basilikum
Indischer Reis mit Gemüse und Joghurt

Safranreis mit Zucchini und Mandeln
Reispfanne mit Aubergine und Minze
Basmatireis mit Curry und Datteln
Gebratener Reis mit Karotten und Ei
Jasminreis mit Brokkoli und Cashewkernen
Quasi-Risotto mit Tomatenmark und Oregano

Fisch

Spaghetti mit Räucherlachs und Frischkäse
Linguine mit Thunfisch, Kapern und Zitrone
Kabeljaufilet mit Tomatenreis
Lachs mit Gnocchi in Dillrahm
Fischragout mit Kartoffeln und Safran
Muschelnudeln mit Thunfisch und Kapern
Garnelen in Kokosreis mit Limette
Lachswürfel mit Zucchini pasta
Seelachs mit Erbsenreis und Minze
One Pot Pasta mit Sardinen und Fenchel
Garnelen mit Spinatreis
Schollenfilet auf Zitronenbulgur
Reispfanne mit Thunfisch und Mais
Tintenfisch mit Tomatenreis
Kabeljau mit Paprikagemüse und Polenta
Garnelenpfanne mit Zuckerschoten und Mie-Nudeln
Seelachs mit Spinat und Kartoffelstampf

Fleisch

Rindergeschnetzeltes mit Bandnudeln und Paprika
Hähnchencurry mit Reis und Kokosmilch
Hackfleischpfanne mit Zucchini und Tomaten
Schweinefilet mit Pilzrahm und Spätzle
Pasta mit Hähnchen, Brokkoli und Frischkäse
Linsen mit Speck und Kartoffelstücken
Gulasch mit Paprika und Süßkartoffeln
Reis mit Hackbällchen und Möhren
One Pot Chili con Carne

Hähnchen-Gemüse-Eintopf mit Dinkelreis
Hackfleisch-Nudel-Auflauf aus dem Topf
Putenstreifen mit Curryreis und Erbsen
Rindfleischpfanne mit Sellerie und Kartoffeln
Reis mit Chorizo und Paprika
Spaghetti mit Fleischklößchen in Tomatensauce
One Pot Lasagne mit Hackfleisch und Ricotta

Suppen

Kürbissuppe mit Kokos und Ingwer
Tomatensuppe mit Nudeln und Basilikum
Brokkolicremesuppe mit Gnocchi
Erbsensuppe mit Minze
Möhrensuppe mit Apfel und Curry
Zucchinisuppe mit Frischkäse
Süßkartoffelsuppe mit Limette
Spinatcremesuppe mit Ei
Asiatische Nudelsuppe mit Gemüse
Graupensuppe mit Gemüse
Rote-Bete-Suppe mit Dill
Fenchelcremesuppe mit Sahne
Pilzsuppe mit Dinkel
Kürbissuppe mit Orangensaft
Brotsuppe mit Gemüse
Linsensuppe mit Paprika

Schlusswort

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die Inhalte dieses Buches wurden mithilfe von KI (ChatGPT) entwickelt
und von der Autorin sorgfältig überarbeitet und ergänzt.

Copyright © 2026 – Stefanie Hoffmann
c/o COCENTER
Koppoldstr. 1
86551 Aichach

ISBN: 9783695634057

Meal Prep

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

in einer Welt, die von Ernährungstrends und Diätplänen nur so wimmelt, kann es eine Herausforderung sein, den Überblick zu behalten und die für einen selbst richtige Ernährungsweise zu finden. Das vorliegende Kochbuch soll dabei eine Hilfe sein, indem es den Fokus auf das Meal Prep legt. Dieser Ansatz des Vorkochens und Vorbereitens von Mahlzeiten hat sich für viele als überaus praktisch erwiesen, sei es zur Zeiteinsparung, zur besseren Kontrolle der Ernährung oder einfach zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Das Buch bietet eine Vielzahl von Rezepten, die sich durch eine einfache Vorbereitung und Lagerung auszeichnen. Ein weiterer Pluspunkt: Mit Meal Prep kann man eine gesunde und ausgewogene Ernährung sicherstellen, ohne auf Genuss zu verzichten. Tatsächlich können sich Geschmack und Gesundheit hervorragend ergänzen.

Es wird immer deutlicher, dass Ernährung mehr ist als nur „Treibstoff“ für den Körper. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils und kann weitreichende Auswirkungen auf unser Wohlbefühl haben. Mit den Rezepten in diesem Buch möchte ich dir das Vorkochen und die Vorbereitung von Mahlzeiten so einfach und schmackhaft wie möglich gestalten.

Egal, ob du bereits Erfahrung mit Meal Prep hast oder gerade erst anfängst: Dieses Buch wird dir den Weg zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung erleichtern.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir zeigt, dass gesundes Essen nicht langweilig sein muss, sondern voller Geschmack und Genuss stecken kann. Viel Freude beim Experimentieren in der Küche!

Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist, und wie bei jeder Kunst, spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, dann könnte ich ungewollt deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass du dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder in deinem Kopf formst, dass du die Zutaten und das Endprodukt in deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig visualisierst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild? Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich dir ersparen. Ich möchte, dass du das Kochen genießt, ohne dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn du mein Rezept nimmst und es zu deinem eigenen

machst, wird es etwas Einzigartiges sein, etwas, das nur du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass du die Freiheit, die ich dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

Vegetarisch

Gemüse-Quinoa-Bowl mit Feta

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Quinoa, gewaschen
- 150 ml Wasser
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 mittelgroße Karotte, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben
- 5 Kirschtomaten, halbiert
- 50 g Feta, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Bio-Zitronensaft

Zubereitung:

1. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen. Gib den Quinoa hinzu und koche ihn nach Packungsanweisung, bis er gar ist. Das dauert in der Regel 15-20 Minuten. Anschließend abgießen und beiseite stellen.
2. Erhitze währenddessen das Olivenöl in einer Pfanne. Füge die gewürfelte Karotte und die Zucchinischeiben hinzu und brate sie, bis sie leicht goldbraun sind.
3. Füge die Kirschtomaten zur Pfanne hinzu und brate sie kurz mit an.
4. Würze das Gemüse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Brate es noch ein paar Minuten, bis alles gut durch ist.

5. In eine Schüssel den gekochten Quinoa, das gebratene Gemüse, den gewürfelten Feta und die Frühlingszwiebeln geben. Alles gut vermengen.
6. Die Bowl mit gehackter Petersilie bestreuen und mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.
7. Aufbewahren: Lass alles gut abkühlen. Dann in einen luftdichten Behälter geben und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verzehr kann die Bowl kalt genossen oder leicht erwärmt werden.

Spinat-Kichererbsen-Curry

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 70 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 2 EL Kokosmilch, ungesüßt
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 EL Bio-Limettensaft

Zubereitung:

1. In einer mittelgroßen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Füge die gewürfelte Zwiebel hinzu und dünste sie, bis sie glasig ist.
2. Gib den geriebenen Ingwer hinzu und brate ihn kurz an, bis er duftet.
3. Füge die gewürfelte Tomate hinzu und lasse sie einige Minuten köcheln, bis sie weich wird.
4. Nun die Kichererbsen, Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen. Alles gut umrühren und für 2-3 Minuten kochen lassen.

5. Die Kokosmilch und den Spinat hinzufügen. Rühre gut um und lass das Curry köcheln, bis der Spinat welk ist und sich gut mit den anderen Zutaten vermischt hat.
6. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zum Schluss mit gehacktem Koriander garnieren.
7. Aufbewahren: Lass das Curry vollständig abkühlen, bevor du es in einen luftdichten Behälter füllst. Im Kühlschrank kann es bis zu 4 Tage aufbewahrt werden. Vor dem Servieren kurz in der Mikrowelle erhitzen.

Zucchini-Nudeln mit Tomatensoße

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini, in Nudelform geschnitten
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- 2 EL frischer Parmesan, gerieben
- 1 TL Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne über mittlerer Hitze. Füge die gewürfelten Zwiebeln hinzu und brate sie an, bis sie glasig sind.
2. Gib die gewürfelten Tomaten in die Pfanne und würze sie mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum. Lasse die Soße etwa 10 Minuten köcheln, bis sie eindickt.
3. Während die Soße kocht, bereite in einer anderen Pfanne die Zucchini-Nudeln vor. Ohne zusätzliches Öl, brate die Nudeln kurz an, bis sie warm und leicht bissfest sind (nicht zu weich kochen).
4. Mische die Zucchini-Nudeln mit der Tomatensoße und rühre gut um.
5. Streue den frischen Parmesan und die gerösteten Pinienkerne über die Nudeln.

6. Aufbewahren: Lasse die Zucchini-Nudeln und die Tomatensoße separat abkühlen. Bewahre sie in getrennten luftdichten Behältern auf. Bei Bedarf kannst du die Nudeln und die Soße kurz in der Mikrowelle erhitzen. Der Parmesan und die Pinienkerne sollten frisch darüber gestreut werden, nachdem das Gericht erhitzt wurde.

Gefüllte Auberginen mit Bulgur

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroße Aubergine, halbiert und ausgehöhlt
- 100 g Bulgur
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 1 kleine Paprika, gewürfelt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 g Feta, gewürfelt
- 1 EL Bio-Zitronensaft

Zubereitung:

1. Setze einen Topf mit Wasser auf und koche den Bulgur nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe, bis er gar ist.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
3. Die gewürfelte Paprika und Tomate hinzufügen und kurz mitdünsten.
4. Nun den gekochten Bulgur, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und die Petersilie hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Die Mischung vom Herd nehmen und den Feta und Zitronensaft unterrühren.

- 6.** Die Auberginenhälften mit der Bulgur-Mischung füllen.
- 7.** Die gefüllten Auberginen in eine ofenfeste Form setzen und bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen, bis die Auberginen weich und die Füllung heiß sind.
- 8.** Aufbewahren: Lass die gefüllten Auberginen abkühlen, bevor du sie in einem luftdichten Behälter für bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrst. Zum Verzehr einfach im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmen.

Süßkartoffel-Linsen-Eintopf

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Süßkartoffel, gewürfelt
- 50 g rote Linsen, ab gespült
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- 50 ml Kokosmilch, ungesüßt

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf. Gib die Zwiebeln hinzu und dünste sie, bis sie glasig sind.
2. Füge die gewürfelten Süßkartoffeln hinzu und brate sie kurz an.
3. Die roten Linsen und die Gewürze (Kurkuma und Paprika) zugeben und alles gut verrühren.
4. Gieße die Gemüsebrühe in den Topf und lass den Eintopf für etwa 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln, bis die Süßkartoffeln und die Linsen weich sind.
5. Füge die Kokosmilch hinzu und lass alles noch einmal kurz aufkochen.

- 6.** Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7.** Zum Schluss mit Frühlingszwiebeln und frischem Koriander garnieren.
- 8.** Aufbewahren: Lass den Eintopf vollständig abkühlen. Fülle ihn dann in einen luftdichten Behälter und bewahre ihn im Kühlschrank auf. Der Eintopf hält sich dort bis zu 3 Tage. Zum Verzehr einfach erneut erwärmen.

Brotsuppe mit Gemüse

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1

Zutaten:

- 60 g altbackenes Brot (z. B. Bauernbrot), in Würfel geschnitten
- 1 kleine Bio-Karotte, geschält und grob raspelt
- 1/2 kleine Bio-Zucchini, grob gewürfelt
- 1 kleine Bio-Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 kleine Bio-Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Bio-Sonnenblumenöl
- 350 ml Bio-Gemüsebrühe
- 1 TL Bio-Apfelessig
- 1 TL frische Bio-Petersilie, fein gehackt
- 1 TL geriebener Bio-Hartkäse (z. B. Bergkäse oder Parmesan)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze das Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinein und dünste beides 2 Minuten.
2. Füge Karotte und Zucchini hinzu und brate sie 3 Minuten mit.
3. Gib das gewürfelte Brot dazu und röste es unter Rühren 1 bis 2 Minuten an.
4. Gieße die Gemüsebrühe an, salze leicht und lasse die Suppe bei schwacher Hitze 10 bis 12 Minuten köcheln, bis das Brot zerfällt und die Suppe sämig wird.

- 5.** Rühre den Apfelessig ein, schmecke mit Pfeffer und ggf. etwas Salz ab.
- 6.** Bestreue die Suppe mit frisch gehackter Petersilie und geriebenem Käse. Guten Appetit.

Linsensuppe mit Paprika

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Portionen: 1

Zutaten:

- 80 g Bio-Tellerlinsen (getrocknet)
- 1/2 rote Bio-Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Bio-Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 kleine Bio-Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 kleine Bio-Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Bio-Tomatenmark
- 1 TL Bio-Rapsöl
- 350 ml Bio-Gemüsebrühe
- 1 TL Bio-Apfelessig
- 1 TL frische Bio-Petersilie, fein gehackt
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze das Rapsöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel, Knoblauch und Paprika hinein und brate alles 2–3 Minuten an.
2. Rühre das Tomatenmark und das Paprikapulver unter und röste es kurz mit.
3. Gib die Linsen und die Kartoffelwürfel dazu, gieße mit der Gemüsebrühe auf und salze leicht.
4. Lasse die Suppe bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 25 Minuten köcheln, bis Linsen und Kartoffeln weich sind.

5. Rühre zum Schluss den Apfelessig unter, schmecke mit Pfeffer ab und bestreue die Suppe mit frischer Petersilie. Guten Appetit.