



ONEPOT-GERICHTE

Alles in einen Topf. Nicht unbedingt nur Suppe, sondern einfach raffiniert zubereitet.





Erbsen-Petersilien-Suppe mit gebratenem Tofu

Zutaten:

500 g TK Erbsen
1 Bund frische Petersilie
1 EL Gemüsebuillon
500 ml Wasser
1 Räuchertofu
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Paprikapulver
1/2 TL Honig

Zubereitung:

Petersilie von den Stängeln zupfen und grob zerkleinern. Zusammen mit den gefrorenen Erbsen in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen (so, dass die Erbsen anfangen zu schwimmen)
Mit Gemüsebuillon und GEwürz köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.
Tofu in Würfel schneiden, mit Olivenöl, Gewürzen und Honig vermischen. Marinierten Tofu in der Pfanne von allen Seiten knusprig anbraten und zur Suppe verzehren.





Spinat-Reis mit Feta

Zutaten:

1 Tasse Parboiled Reis
400g TK Blattspinat
4 EL Tomatenmark
2 Tassen Wasser
1 Feta
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Reis mit gefrorenem Spinat, Tomatenmark und Wasser in einen Topf geben und zum kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Reis weich ist und das Wasser aufgesaugt hat.
Oft umrühren und ggfls noch etwas Wasser nachgießen, falls der Reis noch nicht weich ist, aber keine Flüssigkeit mehr da ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
Feta vor dem Verzehr frisch oben drauf bröseln.





Karottencreme-Suppe

Zutaten:

1 Süßkartoffel
3 Karotten
500 ml Wasser
1 EL Gemüsebouillon
100 g Frischkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten und Süßkartoffel in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser aufkochen. Gemüsebouillon zugeben und Gemüse weich köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, Frischkäse zugeben und alles miteinander pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen frisch angebratene Garnelen zB.





Onepot Reis mit Karotte und Feta

Zutaten:

1 Tasse Naturreis
2 große Karotten
1 Feta
Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Reis in Wasser kochen. Nach der Hälfte der Kochzeit das Wasser abgießen und neu mit Wasser auffüllen. Karotten zugeben und mit kochen bis der Reis weich ist. Restliches Wasser abgießen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Dann entweder den Feta schon untermischen (damit der Reis cremig wird) und das Gericht innerhalb der ersten Tage verzehren oder den Feta erst vor Verzehr dazu geben.





Gemüse Eintopf mit weißen Bohnen

Zutaten:

2 Kartoffeln
400 g TK Kaisergemüse
1 Dose weiße Bohnen
1 EL Gemüsebouillon
500 ml Wasser
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung:

Kartoffeln in mittelgroße Würfel schneiden und in einen Topf mit Wasser geben. Aufkochen lassen, Gemüsebouillon zugeben und für ein paar Minuten köcheln lassen. Gefrorenes Gemüse dazu geben und nochmal für ca 5 Minuten mitkochen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.





Onepot Bulgur mit Auberginen

Zutaten:

1 Aubergine
1 Zwiebel
1 Tasse Bulgur
1 Dose gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter
etwas Kokosöl

Zubereitung:

Aubergine längs halbieren und in mittelgroße Scheiben schneiden. Zwiebel klein würfeln.
Zwiebel und Aubergine im Topf in etwas Kokosöl kurz anbraten. Gehackte Tomaten dazu geben, Dose nochmal zu 3/4 mit Wasser füllen und zusammen mit dem Bulgur in den Topf geben.
Alles gut umrühren, würzen und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat.
Immer wieder umrühren, damit nichts am Boden anbrennt.





Rote Bete Suppe mit Räuchertofu

Zutaten:

2 Knollen Rote Bete
1 Süßkartoffel
1 Räuchertofu
Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Rote Bete und Süßkartoffel ungeschält in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen lassen. Gemüsebouillon dazu geben und weich kochen. Die Hälfte der Suppe mit dem Pürierstab oder im Thermomix pürieren und wieder zur anderen Hälfte dazu geben. Räuchertofu in Würfel schneiden und in der Pfanne leicht knusprig anbraten. Als Topping zur Suppe geben.





asiatisches Chili con Carne

Zutaten:

300 g Hackfleisch
400 g tiefgefrorene grüne
Bohnen
1 Glas Kidneybohnen
1 Dose Kokosmilch
4 EL Tomatenmark
Currypulver
Salz
Chili

Zubereitung:

Hackfleisch in einem Topf anbraten. Gefrorene Bohnen, Tomatenmark und Kokosmilch dazu geben, würzen und köcheln lassen, bis die Bohnen bissfest gar sind. Zum Schluss Kidneybohnen abgießen und dazu geben.





Sauerkraut-Kartoffel-Eintopf

Zutaten:

2 Kartoffeln
2 rote Paprika
400 g Sauerkraut
1 Dose gehackte Tomaten
250 ml Wasser
Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Tomatenmark

Zubereitung:

Kartoffeln und Paprika grob würfeln und in einen Topf geben. Sauerkraut und gehackte Tomaten zugeben, mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse anfängt zu schwimmen. Gemüsebouillon, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Gemüse-Kichererbsennudel-Topf

Zutaten:

500 g TK Suppengemüse
100 g Kichererbsennudeln
1 Liter Wasser
Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gefrorenes Suppengemüse, Nudeln und Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen, Gemüsebouillon dazu geben und so lange köcheln, bis die Nudeln weich sind. (ca. 5 Minuten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Chili sin Carne

Zutaten:

1 grüne Paprika
1 Tasse rote Linsen
1 Dose gehackte Tomaten
300 ml Wasser
1 kleine Dose Mais
1 Dose weiße Bohnen
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
Paprikapulver, Chiligewürz
Kokosöl zum anbraten

Zubereitung:

Paprika und Zwiebel grob würfeln. Gemeinsam mit etwas Kokosöl in einem Topf kurz anbraten. Dann die roten Linsen und die gehackten Tomaten zugeben. Die Dose nochmals mit Wasser füllen und in den Topf geben.
Gut würzen und bei geschlossenem Deckel so lange bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mais und Bohnen abtropfen lassen und ganz zum Schluss zum Chili geben.





Kohlrabi-Süßkartoffel-Eintopf mit schwarzen Bohnen

Zutaten:

1 Kohlrabi
1 Süßkartoffel
1 Dose gehackte Tomaten
1 Dose schwarze Bohnen
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Süßkartoffel ebenfalls würfeln und mit Kohlrabi, gehackten Tomaten und ca 300 ml Wasser in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen und so lange bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss die schwarzen Bohnen durch ein Sieb abgießen und zum Eintopf dazu geben.





Linsen-Gemüsesuppe

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
450 g TK Kaisergemüse
500 ml Wasser
Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit schaumiges Wasser abgießen und mit frischem Wasser auffüllen. Dann die Gemüsebouillon und gefrorenes Gemüse zugeben. Nochmal kurz aufkochen lassen bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Weißkohl-Chili

Zutaten:

1/2 Weißkohl
300 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen
Salz, Chili, Paprikapulver
italienische Kräuter

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit Hackfleisch in einer großen Pfanne oder einem Topf kurz anbraten. Weißkohl in Stücke schneiden und dazu geben. Kurz mit braten, dann die gehackten Tomaten zugeben.

Alles gut würzen und köcheln lassen, bis der Kohl weich ist. Zum Schluss die abgetropften Kidneybohnen untermischen.





Ratatouille-Gemüse mit Linsennudeln

Zutaten:

100 g Linsennudeln
1 Zucchini
1 Aubergine
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
italienische Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Gemüse und Zwiebel in gleichmäßig große Würfel schneiden und in einem Topf in etwas Öl anbraten. Gehackte Tomaten zugeben, gut würzen und bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gar ist. Nudeln entweder direkt untermischen oder einfach separat dazu servieren.





Süßkartoffel-Hack-Pfanne mit Lauch

Zutaten:

1 Lauch
1 Zwiebel
1 Süßkartoffel
300 g Hackfleisch
1 Dose gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
italienische Kräuter

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit Hackfleisch in einem Topf kurz anbraten.
Süßkartoffel ebenfalls würfeln, Lauch in Ringe schneiden.
Beides in den Topf zum Hackfleisch geben, gehackte Tomaten und etwas Wasser zugeben und würzen. Bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.





Weißkohl-Curry-Suppe mit Wildlachs

Zutaten:

1/2 Weißkohl
2 Karotten
1 Wildlachsfilet
1 Dose Kokosmilch
Gemüsebrühe
Currypulver
Salz, Pfeffer
Kokosöl

Zubereitung:

Weißkohl in grobe Stücke schneiden. Karotten in Scheiben schneiden und gemeinsam in den Topf geben. Kokosmilch dazu geben, Dose nochmal mit Wasser füllen und alles aufkochen. Gewürze zugeben und so lange köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.

In einer separaten Pfanne das Wildlachsfilet in etwas Kokosöl anbraten und als "Topping" auf die Suppe geben.



Tomaten-Paprika-Suppe mit geröstetem Tofu

Zutaten:

4 Fleischtomaten
2 Paprika
1 Zwiebel
1 Räuchertofu
Basilikum
Salz, Pfeffer
etwas Kokosöl
1 EL Gemüsebrühe

Zubereitung:

Tomaten, Zwiebel und Paprika recht klein würfeln.
In etwas Kokosöl kurz anbraten, dann Wasser zugeben (so viel, dass das Gemüse gerade so zu schwimmen beginnt).
1 EL Gemüsebrühe zugeben und bei geschlossenem Deckel für einige Minuten köcheln lassen.
Währenddessen Tofu würfeln, mit Olivenöl, Paprikapulver und Kräutersalz marinieren und in der Pfanne anbraten oder im Ofen rösten.
Zum Schluss die Suppe stückig lassen oder fein pürieren. Die Tofuwürfel on top servieren.

