

# REZEPTE



## MITTAG (ergibt jeweils 2 Portionen)

---

### Ofengemüse- Hähnchen- Blech

#### Zutaten:

1 Lauch  
3 Karotten  
1 Zwiebel  
2 Kartoffeln  
2 Hähnchenfilets  
Kräutersalz, Pfeffer  
Olivenöl  
Paprikapulver

#### Zubereitung:

Karotten in Stifte schneiden, Kartoffel würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilets mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren und auf ein Backblech legen. Klein geschnittenes Gemüse in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln, ebenfalls gut würzen und miteinander mischen, sodass alles gleichmäßig mit Olivenöl und Gewürzen benetzt ist. Auf dem Blech neben dem Hähnchen verteilen und für ca. 25 Minuten bei 180 Grad in den Ofen schieben, bis das Gemüse gar und das Fleisch durch ist.



#### vegane Alternative:

Veganer Kräuterquark als Dipp zum Gemüse (zB Sojaquark mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer gemischt)



# REZEPTE



## MITTAG (ergibt jeweils 2 Portionen)

---

### Süßkartoffel-Linsensuppe

#### Zutaten:

1 Süßkartoffel  
50 g rote Linsen  
500 ml Gemüsebrühe  
Kräutersalz, Pfeffer,  
orientalische Gewürzmischung

#### Zubereitung:

Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den roten Linsen in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und mit Gemüsebrühe aufkochen, bis alles weich ist. Mit Salz, Pfeffer und orientalischen Kräutern (oder Gewürzmischung) wie Kreuzkümmel, Muskat, Paprika und Chili etc. abschmecken. Die Suppe entweder pürieren oder stückig belassen.



# REZEPTE



## MITTAG (ergibt jeweils 2 Portionen)

---

### Mediterrane Gemüsepfanne mit Kidneybohnen

#### Zutaten:

1 Paprika  
1 Zucchini  
100 g Champignons  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Glas Kidneybohnen  
Kokosöl  
Kräutersalz, Pfeffer, italienische  
Kräuter

#### Zubereitung:

Paprika und Zucchini würfeln, Champignons vierteln und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die gehackten Tomaten dazu geben und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze für ca 5 Minuten köcheln lassen. Kidneybohnen abgießen und zum Schluss zur Gemüsepfanne dazu geben.

