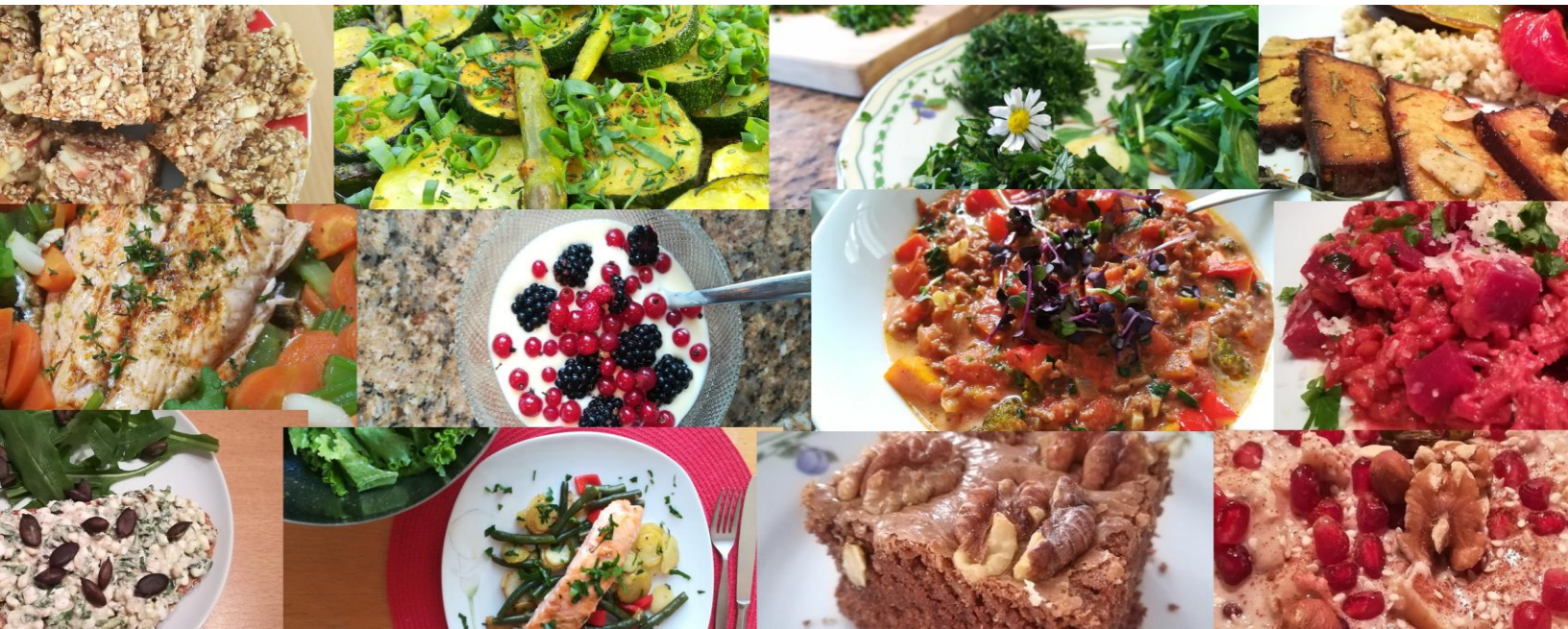


Meine besten 15-Minuten-Rezepte für dich

Schnell, gesund & alltagstauglich



Melissa Millonig, BBS

Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin

www.teambesseressen.at

Persönliche Worte

Hallo,

ich bin Melissa, ich bin Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin und möchte dir mit diesem Folder zeigen, wie einfach es sein kann, gesund zu essen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie herausfordernd gesunde Ernährung im Alltag sein kann. Zwischen Selbstständigkeit, Kind und einem vollen Terminkalender muss Essen vor allem eines sein: einfach, schnell und trotzdem nährstoffreich.

Genau deshalb findest du in diesem Folder meine liebsten Rezepte, die ich selbst immer wieder koche. Sie sind unkompliziert, alltagstauglich und so aufgebaut, dass du sie ohne großen Aufwand und ohne Kochkenntnisse umsetzen kannst. Du brauchst dafür keine 30 exotischen Zutaten und musst keine langen Vorbereitungsarbeiten machen.

Wenn du noch mehr Unterstützung brauchst: Ich biete Ernährungsberatung und Ernährungstherapie an (online). Mehr Infos dazu findest du auf www.teambesseressen.at oder du kontaktierst mich direkt per Mail (melissa.millonig@teambesseressen.at).

Ich freue mich, von dir zu hören und wünsche dir viel Spaß beim Kochen und genießen!

Liebe Grüße
Melissa



Inhaltsverzeichnis

Persönliche Worte	2
Inhaltsverzeichnis	3
Suppen	4
15-Minuten Karotten-Ingwer-Suppe	4
Schnelle Miso-Suppe selbstgemacht	4
Aufstriche und Saucen	5
Rucola-Kürbiskern-Aufstrich	5
Schoko-Aufstrich mit Graham-Weckerl	5
Würziger Paprika-Hummus	6
Topfenaufstrich „Apfelstrudel“	6
Kräuter-Joghurt-Dip	7
Tahini-Zitronen-Sauce	7
2-Minuten Zitronen-Senf-Dressing	8
Hauptspeisen	8
One-Pot Couscous mit Kichererbsen	8
Nudeln mit Tomaten-Linsen-Sauce	9
Bohnen-Wrap warm aus der Pfanne	9
Alles vom Blech: Ofengemüse mit Lachsfilet & Erdäpfeln	10
Desserts	10
Apfel-Nuss-Kefir	10
Buttermilchfrappé	11
Bananen-Mandel-Riegel	11
Schneller Zitronen-Buttermilch-Kuchen	12

Suppen

15-Minuten Karotten-Ingwer-Suppe

Portionen: 2

Zutaten

- 4-6 Stk. Karotten (frisch oder TK)
- 1cm Ingwerwurzel
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

1. Karotten und Ingwer kleinschneiden und in Gemüsebrühe kochen (ca. 10 Minuten).
2. Kokosmilch dazugeben und pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnelle Miso-Suppe selbstgemacht

Portionen: 2

Zutaten

- 700 ml Wasser
- 2 EL Misopaste
- 200 g Tofu (oder TK-Edamame)
- TK-Gemüse oder Pilze
- 1 Handvoll Spinat
- optional Nudeln

Zubereitung

1. Wasser erhitzen, Gemüse/Tofu dazugeben und 5–8 Min. köcheln.
2. Topf vom Herd nehmen und Miso einrühren (nicht kochen!).
3. Spinat grob hacken und dazugeben.

Tipp: Miso immer erst am Ende, sonst leidet das Aroma und wertvolle Probiotika gehen verloren.

Aufstriche und Saucen

Rucola-Kürbiskern-Aufstrich

In 5 min fertig

Portionen: nach Bedarf

Zutaten

- 1 Pkg. Topfen oder Cottage Cheese
- 1 EL Kürbiskernöl
- 2 EL gehackte Kürbiskerne
- Rucola, gewaschen und fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten gut verrühren und aufs Brot geben – fertig!

Schoko-Aufstrich mit Graham-Weckerl

Die gesunde Alternative zur Schulmaus

Portionen: nach Bedarf

Zutaten

- 250 g Kichererbsen (aus Glas oder Dose)
- 5 Stück Medjool Datteln (ca. 110 g)
- 40 g Mandelmus, braun
- 30 g Kakao, ungesüßt
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 120 ml Milch oder pflanzliche Milch

Zubereitung

Kichererbsen im Sieb abseihen und gut abspülen. Datteln grob hacken. Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder Hochleistungsmixer mixen – fertig!

Würziger Paprika-Hummus

Ballaststoffreich & köstlich

Portionen: nach Bedarf

Zutaten

- 1 Glas roter gerösteter Paprika
- 1 Glas oder Dose Kichererbsen
- 1 EL Sesammus (Tahin)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Zehen Knoblauch, gehackt/gepresst
- Salz, Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft
- 3 EL Rapsöl oder Olivenöl
- Optional: 1 Schuss Wasser (wenn der Hummus zu fest ist)

Zubereitung

Kichererbsen im Sieb abseihen und gut abspülen. Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder Hochleistungsmixer mixen – fertig!

Topfenaufstrich „Apfelstrudel“

Apfel trifft Zimt

Portionen: nach Bedarf

Zutaten

- 1 Pkg. Topfen
- 3 EL Apfelmus
- 1 Prise Zimt
- 1/2 EL Mandelmus, braun
- Optional: geriebener frischer Apfel (macht den Aufstrich etwas wässriger)

Zubereitung

Alle Zutaten gut verrühren. Optional geriebenen Apfel unterheben und kurz ziehen lassen.

Kräuter-Joghurt-Dip

Portionen: 2–3

Zutaten

- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Senf
- 1–2 EL gehackte Kräuter (Petersilie/Schnittlauch/Dill – frisch oder TK)
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Knoblauchzehe oder Knoblauchpulver

Zubereitung

Alles verrühren, abschmecken.

Tipp: Pass tzu Salat, Kartoffeln, Fisch, Huhn, Gemüse-Sticks und Wraps.

Tahini-Zitronen-Sauce

Portionen: 2–3

Zutaten

- 2 EL Tahini (Sesammus)
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 3–5 EL Wasser (bis cremig)
- ½ TL Kreuzkümmel (optional)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tahini + Zitrone verrühren, dann nach und nach Wasser einrühren, bis es schön cremig wird. Honig, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer je nach Geschmack dazugeben.

Tipp: Passt zu Bowls, Falafel, Kichererbsen, Ofengemüse, Salate.

2-Minuten Zitronen-Senf-Dressing

Perfekt für Salat, Bowl, Ofengemüse

Portionen: 2–3

Zutaten

- 3 EL Rapsöl
- 1½ EL Zitronensaft oder heller Essig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- Salz, Pfeffer
- Optional: gehackte Kräuter

Zubereitung

Alles in ein Schraubglas geben, kräftig schütteln, abschmecken – fertig.

Tipp: Wenn du's cremiger magst, rühr 1 EL Joghurt/Skyr ein.

Hauptspeisen

One-Pot Couscous mit Kichererbsen

Portionen: 2

Zutaten

- 150 g Couscous
- 250 ml heißes Gemüsebrühe
- 1 Dose/Glas Kichererbsen
- 1–2 Handvoll Babyspinat
- 2 EL Joghurt
- Zitronensaft
- Gewürze: Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauch

Zubereitung

1. Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 5 Min. quellen lassen.
2. Kichererbsen + Babyspinat unterheben (Spinat fällt durch die Hitze zusammen) und mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen.
3. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft würzen und darüber geben.

Nudeln mit Tomaten-Linsen-Sauce

Portionen: 2–3

Zutaten

- 250 g Vollkorn-Pasta
- 1 Glas passierte Tomaten
- 1 Dose/Glas Linsen
- 1 TL Olivenöl
- Knoblauchpulver/Knoblauch
- Oregano
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

1. Pasta kochen.
2. Währenddessen passierte Tomaten erhitzen, Linsen dazugeben und mit Oregano, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
3. Pasta unterheben.

Tipp: Mit Rucola oder Parmesan servieren.

Bohnen-Wrap warm aus der Pfanne

Portionen: 2

Zutaten

- 4 Vollkorn-Wraps
- 1 Dose/Glas Bohnen oder Kichererbsen
- 1 Avocado
- Salsa/Ajvar
- Salat
- Rapsöl
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
2. Bohnen kurz mit etwas Rapsöl in der Pfanne erwärmen und mit Salsa/Ajvar würzen.
3. Wrap mit Avocado bestreichen, mit Bohnen füllen und zusammenklappen.
4. In der Pfanne 1–2 Min. pro Seite anrösten.

Tipp: Nicht zu viel Füllung rein geben, sonst wird das anschließende rösten schwierig.

Alles vom Blech: Ofengemüse mit Lachsfilet & Erdäpfeln

Portionen: 4

Zutaten

- 600 g Gemüse (gut im Ofen werden zB Paprika, Zucchini, Melanzani, Hokkaido-Kürbis)
- 4 Lachsfilets
- 600g Erdäpfel (geschält und dünn aufgeschnitten)
- 3 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, Knoblauchpulver, Oregano oder mediterrane Gewürzmischung
- Salz, Pfeffer
- Optional: Joghurtdip dazu (zB mit Kräutern, Knoblauch)

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Erdäpfel schälen und dünn aufschneiden. Gemüse waschen und in Würfel/Streifen schneiden. Beides aufs Blech geben, Öl und Gewürze dazu und kurz durchmischen.
3. Fischfilets aufs Blech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 30 Minuten backen, nach der Hälfte die Gemüse-Erdäpfel-Mischung einmal durchrühren.

Tipp: Vegetarisch? Dann ersetze einfach den Fisch durch ein Glas Kichererbsen! Erhöhe in den letzten 5-8 Minuten die Temperatur von 200° auf 220°. Dadurch wird alles leicht angebräunt und schmeckt intensiver.

Desserts

Apfel-Nuss-Kefir

Portionen: 1

Zutaten

- 1 Becher Kefir
- 3-4 EL Apfelmus
- 1 TL Mandelmus braun

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen - fertig! Je nach Geschmack kannst du noch etwas Zimt oder Vanille dazugeben.

Buttermilchfrappé

Portionen: 4

Zutaten

- 600 ml Buttermilch
- 200 g Beeren, gemischt
- Je nach Süße 1-2 Stk. Banane (reif)
- Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten mixen, Frappé kalt stellen.

Bananen-Mandel-Riegel

Portionen: 1/2 Blech

Zutaten

- 8 EL Haferflocken
- 2 reife Bananen
- 2 EL Mandelmus braun

Zubereitung

1. Bananen schälen und zerquetschen.
2. Haferflocken und Nussmus unterrühren, kurz stehen lassen.
3. Auf ein Backblech oder in eine Auflaufform aufstreichen (ca. 1cm dick) und für 15 Minuten in den Ofen geben.
4. Anschließend sofort in Riegel schneiden und auskühlen lassen.

Schneller Zitronen-Buttermilch-Kuchen

Backzeit: ca. 35. Form: Kastenform (ca. 25–30 cm) oder runde Springform (ca. 24 cm)

Portionen: 1 Kuchen

Zutaten

- 220 g Vollkornmehl
- 180g Zucker (je nach Süße)
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 250 ml Buttermilch
- 100 ml Rapsöl
- Abrieb von 1–2 Bio-Zitronen
- 60–80 ml Zitronensaft (ca. 2 Zitronen)
- Optionaler Zitronen-Guss:
 - 120–150 g Staubzucker
 - 2–3 EL Zitronensaft

Zubereitung

4. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Form fetten und ggf. mit Mehl ausstreuen oder mit Backpapier auslegen.
5. Mehl, Backpulver, Salz in einer Schüssel mischen.
6. Eier mit Zucker kurz verrühren (muss nicht schaumig werden). Buttermilch, Öl/Butter, Zitronensaft und Zitronenabrieb einrühren.
7. Trockene Zutaten dazugeben und nur kurz verrühren, bis alles gerade verbunden ist
8. Teig in die Form füllen und 35–45 Min. backen (Stäbchenprobe).
9. Optional: Kuchen 10 Min. abkühlen lassen. Für den Guss Staubzucker mit Zitronensaft glatt rühren und auf den noch leicht warmen Kuchen geben.