# HÄHNCHEN-THAI-CURRY

VIACTIV Krankenkasse

**Kategorie:** ☐ Frühstück ☒ Mittagessen ☒ Abendessen ☐ Snack ☐ zum Mitnehmen ☐ schnell zubereitet

**Besonders geeignet für:** ☒ jedermann ☐ Sportler ☒ Familien ☐ @Work

**Pro Portion (ohne Reis):** 35 g E, 33 g F, 17 g KH = 507 kcal

**Zubereitungs-/Garzeit:**
ca. 45 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Öl (z. B. Rapsöl)
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 500 ml Kokosmilch
- 2 – 3 EL rote Currypaste
- Saft von ½ Limette
- Salz, Pfeffer und Chili
- Reis zum Servieren (z. B. Jasminreis)

**So geht's:**
- Den Reis laut Packungsanweisung zubereiten
- Die Hähnchenfilets klein schneiden, Paprika waschen und in Streifen schneiden, Zwiebeln klein schneiden, Zuckerschoten waschen
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Hähnchen anbraten
- Zwiebeln hinzugeben und mit anbraten
- Currypaste hinzugeben, dann die Kokosmilch dazu und aufkochen, 5 min köcheln lassen
- Paprikastreifen dazugeben und weitere 10 min köcheln lassen, 5 min vor dem Ende die Zuckerschoten hinzugeben
- Mit dem Saft der Limette, Salz, Pfeffer und ein wenig Chili abschmecken
- Zusammen mit dem Reis servieren

Nach einem Rezept von:
Verena Kochs

# APFEL-ZIMT-PORRIDGE

VIACTIV Krankenkasse

**Kategorie:** ☒ Frühstück ☐ Mittagessen ☐ Abendessen ☒ Snack ☒ zum Mitnehmen ☒ schnell zubereitet

**Besonders geeignet für:** ☒ jedermann ☐ Sportler ☒ Familien ☒ @Work

**Pro Portion:** 13 g E, 12 g F, 48 g KH = 349 kcal

**Zubereitungs-/Garzeit:**
ca. 10 Minuten

**Zutaten für 2 Portionen:**
- 80 g Haferflocken
- 350 ml Milch/Milchersatz wie Hafermilch oder Mandelmilch
- 1 – 2 Äpfel
- 1 TL Zimt
- Mandelblättchen

**So geht's:**
- Die Haferflocken in die Milch einrühren und zusammen im Topf kurz aufkochen
- Äpfel klein schneiden und unterrühren
- Alles bei kleiner Hitze einige Minuten quellen lassen
- Den fertigen Porridge in Schälchen füllen und Zimt darüber streuen, nach Belieben mit Mandelblättchen garnieren

Nach einem Rezept von:
blog.doyoursports.de

# REISNUDELPFANNE SPARGEL-ERDBEER

VIACTIV Krankenkasse

**Kategorie:** ☐ Frühstück ☒ Mittagessen ☐ Abendessen ☐ Snack ☐ zum Mitnehmen ☐ schnell zubereitet

**Besonders geeignet für:** ☒ jedermann ☐ Sportler ☐ Familien ☐ @Work

**Pro Portion (bei Rezept für 2 Personen):** 5 g E, 1 g F, 40 g KH = 201 kcal

**Zubereitungs-/Garzeit:**
ca. 20 Minuten

**Zutaten für 1 – 2 Portionen:**
- ca. 75 g Reisnudeln
- 250 g grüner Spargel
- 1 Handvoll Erdbeeren, TK, ungesüßt
- 1 TL Sesam
- ca. 1 EL Sojasauce (aus 100 % natürlichen Zutaten)
- 1 kleine violette Zwiebel
- 1 Schubs Orangensaft, frisch
- frischer Koriander, Salz (jodiert), Pfeffer

**So geht's:**

**Nudeln:**
- Nudeln gemäß Anleitung mit kochendem Wasser übergießen und salzen (in einer extra Schüssel).

**Restliche Zutaten:**
- Zwiebel fein hacken und anbraten für Röstaromen. Mit einem Schubs Orangensaft ablöschen.
- Zerkleinerten Spargel hinzufügen. Evtl. etwas Wasser dazugeben und 5 Minuten bei geringer Hitze garen.
- Alle restlichen Zutaten dazugeben. Pfanne abdecken und weitere 5 Minuten garen. Reisnudeln hinzufügen. Und alles wenige Minuten ziehen lassen. Fertig!

Nach einem Rezept von:
Lea Baußmann
genuss-essen-leben.de

# KICHERERBSENSALAT

VIACTIV Krankenkasse

**Kategorie:** ☐ Frühstück ☒ Mittagessen ☒ Abendessen ☐ Snack ☒ zum Mitnehmen ☐ schnell zubereitet

**Besonders geeignet für:** ☒ jedermann ☐ Sportler ☐ Familien ☒ @Work

**Pro Portion (bei 2 Scheiben Brot):** 19 g E, 26 g F, 55 g KH = 560 kcal

**Zubereitungs-/Garzeit:**
ca. 20 Minuten

**Zutaten für 1 Portion:**

**Je eine Handvoll:**
- Kichererbsen (aus dem Glas)
- Salatgurke
- Radieschen
- geraspelte Karotte

- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Schafskäse
- bis zu 2 Scheiben Körnerbrot, gewürfelt, glutenfrei (z. B. Fit for Fun)

**Dressing:**
- 1 TL Walnussessig
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer, Kresse, Petersilie

**So geht's:**
- Zutaten mischen. Dressing kurz vor dem Verzehren hinzugeben. Fertig!

**Wichtig:**
Da Geschmäcker verschieden sind, immer gut mit Salz abschmecken und Speise kurz ziehen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann.

Nach einem Rezept von:
Lea Baußmann
genuss-essen-leben.de

# KÜRBIS-KARTOFFEL-SUPPE

VIACTIV Krankenkasse

**Kategorie:** ☐ Frühstück ☒ Mittagessen ☐ Abendessen ☒ Snack ☐ zum Mitnehmen ☐ schnell zubereitet

**Besonders geeignet für:** ☒ jedermann ☐ Sportler ☒ Familien ☐ @Work

**Pro Portion:** 7 g E, 15 g F, 29 g KH = 279 kcal

**Zubereitungs-/Garzeit:**
ca. 45 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**
- 1 kg Kürbis
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 mittelgroße Karotten
- 30 g Butter
- 1250 ml Wasser
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 100 ml Sahne
- 2 EL Petersilie

**So geht's:**
- Den Kürbis teilen, die Kerne daraus entfernen und grob raspeln (beim Hokkaido-Kürbis kann die Schale mit verarbeitet werden).
- Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel in zerlassener Butter anbraten. Dann das weitere Gemüse dazugeben und mit anbraten. Das Wasser dazugeben und alles etwa 20 Minuten garen.
- Mit einem Mixstab pürieren und nach Bedarf mit den Gewürzen abschmecken.
- Zum Schluss die Sahne unterrühren und die Petersilie darüberstreuen. Wer mag, röstet noch ein paar Kürbiskerne fettfrei in einer Pfanne und toppt die Suppe damit. Auch selbstgemachte Croutons aus Toastbrot sind schnell gemacht und mega lecker.

Nach einem Rezept von:
Martin Bauer
martinbauer-nutrition.de

# GEGRILLTE WASSERMELONE

VIACTIV Krankenkasse

**Kategorie:** ☐ Frühstück ☐ Mittagessen ☒ Abendessen ☒ Snack ☐ zum Mitnehmen ☐ schnell zubereitet

**Besonders geeignet für:** ☒ jedermann ☐ Sportler ☒ Familien ☐ @Work

**Pro Portion (bei Rezept für 4 Personen):** 4 g E, 6 g F, 59 g KH = 314 kcal

**Zubereitungs-/Garzeit:**
ca. 20 Minuten

**Zutaten für 2 – 4 Portionen:**
- 1 Wassermelone
- Olivenöl
- Honig
- Salz
- Pfeffer

**So geht's:**
- Die Melone in 2 – 3 cm dicke Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl bepinseln, bevor man sie auf den Grill legt.
- Die Scheiben dann leicht bräunlich angrillen und danach nach Belieben mit etwas Honig oder mit Salz und Pfeffer bestreuen.

**Tipp:** Neben der Wahl, ob man die Melone süß (mit Honig) oder herzhaft (mit Salz und Pfeffer) mariniert, bietet sich auch Chilipulver hervorragend an.

Nach einem Rezept von:
Peter Duschek
derfitnessökonom.de

# MEDITERRANER KARTOFFELSALAT

VIACTIV Krankenkasse

**Kategorie:** ☐ Frühstück ☒ Mittagessen ☒ Abendessen ☐ Snack ☐ zum Mitnehmen ☐ schnell zubereitet

**Besonders geeignet für:** ☒ jedermann ☐ Sportler ☒ Familien ☐ @Work

**Pro Portion:** 3 g E, 12 g F, 20 g KH = 211 kcal

**Zubereitungs-/Garzeit:**
ca. 30 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**
- 400 g Bio-Kartoffeln, festkochend
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1/2 Bund Frühlingszwiebel
- 50 g schwarze Oliven
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- bei Bedarf etwas Agavendicksaft

**So geht's:**
- Die Kartoffeln gar kochen und auskühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die rote Zwiebel und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Oliven halbieren und die Frühlingszwiebel klein hacken.
- Jetzt die Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das zerkleinerte Gemüse nun unter die Kartoffeln heben.
- Alles mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und nochmals umrühren. Bei Bedarf ein wenig Agavendicksaft hinzugeben.
- Das Ganze dann eine Stunde ziehen lassen und nochmals umrühren.

Nach einem Rezept von:
Martin Bauer
martinbauer-nutrition.de

# GRÜNKERN-BRATLINGE

VIACTIV Krankenkasse

**Kategorie:** ☐ Frühstück ☒ Mittagessen ☒ Abendessen ☒ Snack ☒ zum Mitnehmen ☐ schnell zubereitet

**Besonders geeignet für:** ☒ jedermann ☐ Sportler ☒ Familien ☒ @Work

**Pro Portion:** 12 g E, 8 g F, 47 g KH = 311 kcal

**Zubereitungs-/Garzeit:**
ca. 1 Stunde

**Zutaten für 4 Portionen:**
- 250 g geschroteter Grünkern
- 350 ml Wasser
- 2 Eier
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Haferflocken
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

**So geht's:**
- Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und die Möhre raspeln.
- Öl in einem Topf erhitzen und beides glasig andünsten. Den Knoblauch pressen, hinzugeben und kurz untermengen.
- Jetzt den Grünkernschrot hinzugeben und alles bei niedriger Hitze vermengen.
- Dann das Wasser, die Brühe und die Gewürze hinzugeben und unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Den Topf von der Kochplatte nehmen und die Masse für 30 min. auskühlen und quellen lassen.
- Dann die Eier hinzugeben und umrühren. Sollte die Masse zu flüssig sein, kann man sie mit Haferflocken andicken.
- Danach können die Bratlinge geformt und in einer beschichteten Pfanne abgebraten werden.

Nach einem Rezept von:
Martin Bauer
martinbauer-nutrition.de