



## BLITZSCHNELL IN DEN FEIERABEND

Erschöpft vom Tagewerk und mit knurrendem Magen, ist die Versuchung groß, fix eine Stulle zu schmieren, Nudeln zu kochen oder eine Pizza in den Ofen zu schieben. Das geht schnell, schmeckt und macht satt. Leider sind diese Lebensmittel jedoch meist reich an Kohlenhydraten und lassen den Insulinspiegel stark ansteigen.

Die Folge: Regenerationsprozesse und der Abbau von Fettreserven, die üblicherweise während des Nachtschlafs stattfinden, werden blockiert. Eine für die Abendmahlzeit essentielle Komponente ist Eiweiß, bestenfalls kombiniert mit Gemüse.

### Eieromelett



#### Zutaten

- Gemüse nach Wahl (z. B. Pilze, Möhren, Paprika)
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 2 EL Öl
- Petersilie
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Zwiebel würfeln und in etwas Öl andünsten. Gemüse schneiden und zu den Zwiebeln geben. Nach kurzem Anbraten mit den verquirlten Eiern bedecken und warten bis das Ei stockt. Zum Schluss das Omelett mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie garnieren.

**Zeitaufwand für die Zubereitung:** 10 Minuten

### Schnelle Rezeptideen

Alle Speisen sind in 10 bis 15 Minuten zubereitet. Einige kommen danach noch kurz in den Ofen. Eine gute Gelegenheit schnell kleine Aufgaben zu erledigen oder um etwas Ruhe nach einem turbulenten Tag einkehren zu lassen.

Gewusst wie, kann man im Handumdrehen ein leckeres Abendessen zubereiten, das leicht verdaulich ist und den Körper gut für die Nacht versorgt. Im Schlaf können die Körperzellen so ungestört repariert und erneuert werden.

### Käseauflauf



#### Zutaten

- Gemüse nach Wahl (z. B. Tomaten, Zucchini, Paprika)
- 1 Stück Schafs- oder Ziegenkäse
- 2 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe, etwas Rosmarin
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse bei Bedarf zerkleinern, in eine Auflaufform geben und mit Öl, gehacktem Knoblauch, gemischten Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Schafs- oder Ziegenkäse auf dem Gemüse platzieren und in den vorgeheizten Backofen schieben, bis der Käse leicht geschmolzen ist.

**Zeitaufwand für die Zubereitung:** 10 Minuten  
**Zeitaufwand im Ofen:** ca. 25 Minuten





## Geflügelpfanne



### Zutaten

- Gemüse nach Wahl (z. B. Zucchini, Möhren, Aubergine)
- 1 Stück Geflügel (z.B. Huhn oder Pute)
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Gemüse schneiden und mit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstücke mit einer maximalen Dicke von 1-2 cm auswählen oder das Fleisch in dünnere Stücke teilen. Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und das Fleisch einige Minuten darin braten, bis es gar ist. Auf dem Gemüse anrichten. Alternativ kann das Geflügel auf einem knackigen Salat serviert werden. Aus 1 EL Öl, einem Schuss Apfelessig und einer Prise Salz lässt sich ein schnelles Dressing herstellen.

**Zeitaufwand für die Zubereitung:** 15 Minuten

## Fischpfanne



### Zutaten

- Gemüse nach Wahl (z. B. Zwiebeln, Möhren, Paprika)
- 1 Stück tiefgefrorener Fisch (z.B. Lachs)
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Gemüse würfeln, mit dem Öl mischen und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf dem Gemüse platzieren und in den vorgeheizten Backofen schieben. Solange garen bis Fisch und Gemüse durch sind. Gemeinsam auf einem Teller servieren.

**Zeitaufwand für die Zubereitung:** 10-15 Minuten

**Zeitaufwand im Ofen:** ca. 35 Minuten

gesund + aktiv wünscht einen guten Appetit und einen schönen Feierabend!

