AKPs Blitzrezepte

Schnelle Rezepte für Menschen,
die **Hunger** haben und **keine Geduld**



ANNE-KATRIN GOHLKE

Auflage 1, August 2026

Danksagung

Dieses Buch wäre nicht möglich gewesen ohne drei Menschen, die auf ihre eigene, sehr ehrliche Art an meinem Werdegang als Köchin mitgewirkt haben.

Danke an meinen Mann **Michael**, der in der Küche nie an mich glaubt. Und der damit, im Nachhinein betrachtet, die Existenz dieses Buches mehr motiviert hat als jede Kochsendung.

Danke an meine Tochter **Mathilda,** die mir schon oft eine gutgemeinte Schulnote „3“ vergeben hat. Eine Drei ist immerhin bestanden, und genau dieses Energielevel verkörpert dieses Buch von der ersten bis zur letzten Seite.

Und natürlich danke an meine **Mama**, die mich nie gezwungen hat, beim Kochen zuzusehen. Man sollte sich als Erwachsene ja irgendwie selbst ernähren können. Und dieses Buch ist der späte, aber ehrliche Beweis, dass es trotzdem irgendwie geklappt hat.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung 1
Vorwort einer Nicht-Köchin 4
Der Blitz-Vorrat 6

Frühstück 8

Vollkorntoast mit Avocado, Tomate und Käse 9
Vollkornbrot mit Rote-Bete-Aufstrich 11
Salat der Wahl mit Avocado, Käse & Spiegelei 13
Haferflocken-Bowl 15
Vollkorn-Käse-Brot mit Rucola 17
Vollkornbrot mit vegetarischem Brotaufstrich 19
Frischkäsebrot mit Kresse 21
Frischgepresster Orangensaft 23
Frischgepresster Obst-Gemüsesaft mit der Saftpresse 25

GESUND & IN 10 MINUTEN FERTIG

Skyr-Bowl mit Beeren und Walnüssen 28
Express-Bircher-Müsli 30
Rührei mit Spinat und Tomate auf Vollkornbrot 32
Körniger-Frischkäse-Brot mit Gurke und Radieschen 34
Räucherlachs-Brot mit Gurke und Zitrone 36
Vollkornbrot mit Nussmus und Banane 38
Grüner Smoothie 40

Mittag- & Abendessen 42

Überbackener Salat 43
Gemischter Salat mit Feta 45
Tomatensalat 47
Paprikasalat 49
Pellkartoffeln mit Quark 51
Kartoffeln mit Spinat und Ei 53
Kartoffeln mit süß-saurem Ei 55
Gebratener Lachs mit Spinat und Ei 57
Nudeln deiner Wahl mit Pesto Rossi 59
Nudel-Pfanne 61
Pfannengemüse nach Lust und Laune 63
Gemüseauflauf 65

GESUND & IN 10 MINUTEN FERTIG

Kichererbsen-Salat mit Feta und Gurke 68
Thunfisch-Bohnen-Salat 70
Hummus-Gemüse-Wrap 72
Gemüse-Omelett mit Feta 74
Garnelen-Zucchini-Pfanne mit Vollkornreis 76
Asia-Tofu-Pfanne 78
Schnelle Linsen-Spinat-Pfanne 80
Erbsen-Minz-Suppe 82
Gazpacho aus dem Mixer 84

Snacks & Zwischendurch

86

Vollkornbrot, Brötchen oder Toast mit Nutella und Käse 87
Weintrauben mit Käsewürfeln 89
Käse-Salat-Röllchen 91
Melonensalat 93
Naturquark mit Erdbeermarmelade und Beeren 95
Hefeklöße mit Heidelbeeren aus dem Glas 97
Gemüsesticks mit Quarkdip 99
Selbstgemachtes Fruchteis 101
Der Schubladen-Snack 103

GESUND & IN 10 MINUTEN FERTIG

Apfelschnitze mit Nussmus 106
Edamame mit Meersalz 108
Gefüllte Mini-Paprika 110
Datteln mit Mandelkern 112
Bananen-Nicecream 114
Schlusswort **116**

Vorwort einer Nicht-Köchin

AKP steht für Anne-Katrin Penk, mein Mädchenname und jahrelanger Spitzname. Ich bin 42, Ernährungsberaterin und Personal Trainerin. Ich weiß also theoretisch, wie es geht.

Ein paar Informationen vorab: Dies ist kein Kochbuch. Die Brotauswahl ist jedem selbst überlassen, Vollkorn ist nur meine persönliche Vorliebe. Käse darf immer weggelassen oder vegan ersetzt werden. Und die Kartoffelgerichte dauern wegen der Kochzeit oft länger als 10 Minuten. Diese Rezepte sind daher mit Vorsicht zu genießen ;). Damit du aber nicht raten musst, steht bei jedem Rezept eine ehrliche Zeitangabe, Schnippeln inklusive.

Ich habe etliche Kochbücher zu Hause und auch schon das eine oder andere Gericht daraus gekocht. Vielleicht zwei, vielleicht drei. Aber bei mehr als 10 Minuten Zubereitungszeit bin ich meist raus. Ich bin ungeduldig, und wenn ich Hunger habe, will ich essen. Jetzt, sofort, nicht erst in 20 Minuten und nicht nach Zeitplan.

Deshalb ist dieses Buch nichts für Menschen, die kochen lernen wollen, und auch nichts für Menschen, die es lieben zu kochen. Wer mehr will, kann gerne eines der vielen guten klassischen Kochbücher kaufen. Dieses hier ist für alle, die einfach nur schnell satt werden wollen, ohne Diskussion.

Es richtet sich an Haushalte mit ein, zwei oder mehr Personen. Mengen sind für zwei Portionen gedacht, lassen sich aber beliebig hoch- oder runterrechnen, so kann man länger genießen. Es wird auch nicht extra eingekauft: Wo „Gemüse nach Wahl“ steht, ist das ernst gemeint: Nimm, was du magst oder gerade da hast. Nötig sind Ofen und Herd, ein Kühlschrank, normales Geschirr und Besteck, für die Säfte ein Entsafter und für Smoothie, Suppe und Eis ein Pürierstab oder Mixer.

Zur Orientierung ist alles in drei Bereiche unterteilt: Frühstück, Mittag- & Abendessen und Snacks & Zwischendurch, jeweils mit ungefähren Kalorien- und Nährwertangaben.

Bei „Makros“ sind die enthaltenen Makronährstoffe gemeint, also Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Das sind die Bausteine, die den Großteil der Kalorien liefern. Bei „Mikros“ geht es um die enthaltenen Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, die in kleinen Mengen, aber großer Wirkung daherkommen. Als Ernährungsberaterin konnte ich es mir nicht verkneifen, diese Angaben mit hineinzupacken. Nicht, um aus diesem Buch doch noch ein Ernährungslehrbuch zu machen, sondern damit man auch beim schnellsten Hungerstillen wenigstens ein grobes Gefühl dafür hat, was man sich da gerade einverleibt.

Und weil die Ernährungsberaterin in mir nun mal immer "mitkocht", hat jedes Kapitel zwei Extras. Zum einen den Teil **„Gesund & in 10 Minuten fertig“** mit Rezepten, die zwei strenge Aufnahmebedingungen erfüllen mussten: gesund und wirklich in 5 bis 10 Minuten auf dem Teller, Schnippeln inklusive. Zum anderen steht bei den schnellen Klassikern ein **„Gesunder Kick“**. Das ist ein kleiner Handgriff, der das Gericht nährstoffreicher bzw. gesünder macht, ohne es komplizierter zu machen. Kann man machen. Muss man nicht.

Hinweis zu den Bildern

Die Bilder in diesem Buch dienen als Beispiele und wurden mit Hilfe künstlicher Intelligenz erstellt. Sie sollen die Gerichte veranschaulichen, können aber vom tatsächlichen Aussehen, der Portionierung und der Anrichtung abweichen. Für diese erste Ausgabe wurde aus Kostengründen auf professionelle Food-Fotografie verzichtet. Wenn dieses Buch genügend Leserinnen und Leser findet, möchte ich zukünftige Ausgaben nach Möglichkeit mit professionell fotografierten Bildern ergänzen.

Der Blitz-Vorrat

Im Vorwort habe ich versprochen, dass nicht extra eingekauft wird. Dabei bleibt es. Aber falls du sowieso gerade im Supermarkt stehst: Mit diesen Sachen im Haus sind fast alle Rezepte in diesem Buch (vor allem die gesunden 10-Minuten-Rezepte) in 10 Minuten machbar. Alles hält sich lange, nichts davon muss man kochen können.

Kühlschrank

Eier, Skyr oder griechischer Joghurt, Naturjoghurt, Quark, körniger Frischkäse, Feta, Räucherlachs, Naturtofu, Hummus, Babyspinat, Rucola, Gurke, Paprika, Kirschtomaten, Zitronen.

Tiefkühler

Beeren, Erbsen, Edamame, Wok- oder Pfannengemüse, Garnelen, Bananenstücke (überreife Bananen einfach in Stücken einfrieren).

Vorratsschrank

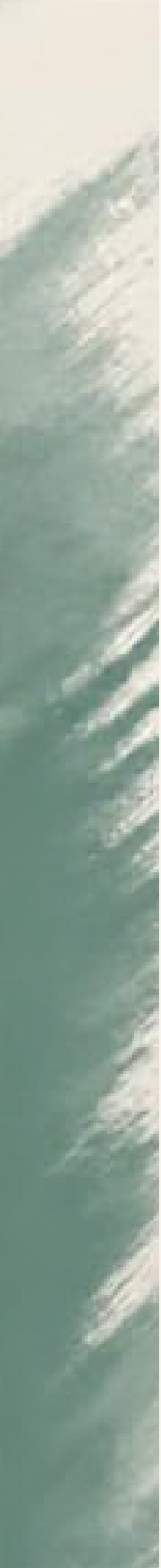
Kichererbsen, Linsen, weiße Bohnen und Thunfisch im eigenen Saft (jeweils Dose oder Glas), Haferflocken, Vollkornbrot oder Vollkorn-Knäckebrot, Vollkorn-Wraps, Express-Vollkornreis im Beutel, Nussmus (100 % Nüsse), Nüsse und Kerne, Leinsamen oder Chia, Datteln, Gemüsebrühe.

Zum Würzen

Olivenöl, Rapsöl, Leinöl (gehört in den Kühlschrank), Senf, Balsamico, Honig, Sojasauce, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Zimt, Chiliflocken.

Geheimwaffe

Vorgegarte Pellkartoffeln aus dem Kühlregal. Damit wird jedes Kartoffelgericht in diesem Buch zum 10-Minuten-Gericht.



KAPITEL 01

Frühstück

Die Rezepte für den Start in den Tag: schnell genug für „ich muss gleich los“ und trotzdem mehr als nur Kaffee.



FRÜHSTÜCK

Vollkorntoast mit Avocado, Tomate und Käse

Für: „Ich will Frühstück, das nach Erwachsensein aussieht, aber nach Kindergeburtstag geht.“

Zeit: ca. 5 Minuten

Toasten, Avocado aufstreichen oder in Scheiben drauflegen. Je nach Reifegrad entscheidet die Avocado selbst, ob sie gestrichen oder geschnitten werden möchte. Tomaten in Streifen schneiden und drauflegen, Käse drauf. Fertig ist die Standardausstattung. Funktioniert immer, enttäuscht nie.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 kleine Avocado
- 1 Tomate
- 2 Scheiben Käse

Gesunder Kick: Eine Handvoll Rucola oder Kresse unter die Tomaten und 1 TL Leinsamen obendrauf. Mehr Grün, mehr Ballaststoffe, null Mehraufwand.

320 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
13 g Eiweiß, 18 g Fett, 26 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin E, Kalium, Folsäure, Calcium



FRÜHSTÜCK

Vollkornbrot mit Rote-Bete-Aufstrich

Sieht aus, als hättest du dir Mühe gegeben. Hast du nicht, aber das bleibt unser Geheimnis.

Zeit: ca. 3 Minuten

Pro Person eine Scheibe Brot mit Rote-Bete-Aufstrich bestreichen, dazu etwas Salat und Gurke. Mehr Arbeit als „Glas öffnen, Messer benutzen“ ist hier nicht vorgesehen.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 75 g Rote-Bete-Aufstrich
- Etwas Salat & 1/4 Gurke

Gesunder Kick: 2 EL körnigen Frischkäse oder ein paar gehackte Walnüsse obendrauf. So wird aus dem Aufstrich-Brot eine Mahlzeit mit Eiweiß, die länger satt hält.

170 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
5 g Eiweiß, 4 g Fett, 26 g Kohlenhydrate

Mikros
Eisen, Folsäure, Kalium



FRÜHSTÜCK

Salat der Wahl mit Avocado, Käse & Spiegelei

Das Ei macht aus „irgendein Salat“ ein „Gericht“.

Zeit: ca. 8 Minuten

Salat nach Wahl (Tomate, Gurke oder was sonst gerade da ist) auf einen Teller, Avocado und Käse dazu, ein beidseitig gebratenes Spiegelei obendrauf.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 Hände Salat (Tomate, Gurke o. Ä.)
- 1 Avocado
- 2 Scheiben Käse
- 2 Eier

Gesunder Kick: Eine Handvoll Kichererbsen aus der Dose oder 1 EL Kürbiskerne dazu. Das bringt extra Ballaststoffe und Magnesium, und das Mittagstief kommt später.

390 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
19 g Eiweiß, 30 g Fett, 10 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin D, Vitamin E, Biotin, Kalium



FRÜHSTÜCK

Haferflocken-Bowl

Für: alle, die morgens eigentlich nur einen Löffel und etwas Geduld haben.

Zeit: ca. 5 Minuten (plus Quellen im Hintergrund)

Haferflocken und Leinsamen (oder Chia) in Wasser quellen lassen. Die einzige Aktivität ist hier das Warten, und selbst das macht man im Hintergrund, während man eigentlich schon angezogen ist. Laktosefreien Joghurt und Honig dazu, Obst nach Lust und Laune obendrauf.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 100 g Haferflocken
- 2 EL Leinsamen oder Chia
- 200 ml Wasser
- 300 g laktosefreier Joghurt
- 2 EL Honig
- 1 Banane oder eine Handvoll Beeren

Gesunder Kick: Joghurt durch Skyr ersetzen (fast dreimal so viel Eiweiß), 1 EL gehackte Walnüsse und eine Prise Zimt drüber, dann reicht auch die Hälfte vom Honig.

480 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
20 g Eiweiß, 14 g Fett, 70 g Kohlenhydrate

Mikros
Magnesium, Omega-3, Calcium, Ballaststoffe



FRÜHSTÜCK

Vollkorn-Käse-Brot mit Rucola

Für: alle, die etwas Pfeffrig-Bitteres in ihrem Frühstück wollen, ohne dafür extra einkaufen zu müssen.

Zeit: ca. 3 Minuten

Pro Person eine Scheibe Brot mit Käse belegen, Rucola und Tomate drauf. Die pfeffrig-bittere Variante des Standard-Brots.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Tomate
- 2 Scheiben Käse

Gesunder Kick: Ein paar Gurken- oder Paprikastreifen daneben legen. Damit ist die erste Gemüseportion des Tages schon vor 8 Uhr abgehakt.

230 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
10 g Eiweiß, 9 g Fett, 24 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin K, Vitamin C, Calcium



FRÜHSTÜCK

Vollkornbrot mit vegetarischem Brotaufstrich

Beliebig kombinierbar, garantiert sättigend, kein einziger Topf wird dafür schmutzig.

Zeit: ca. 3 Minuten

Pro Person eine Scheibe Brot mit vegetarischem Brotaufstrich bestreichen (z. B. Mango-Curry, Tomate-Basilikum oder was sonst im Kühlschrank steht), dazu Salat, Gurke oder Tomate.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

2 Scheiben Vollkornbrot

75 g vegetarischer Brotaufstrich (z. B. Mango-Curry, Tomate-Basilikum)

1/4 Gurke oder 1 Tomate

Gesunder Kick: Beim Einkaufen zu Aufstrichen auf Hülsenfrucht-Basis greifen (Linsen, Kichererbsen, Bohnen), die liefern Eiweiß statt vor allem Öl. Kresse oder Sprossen drauf, fertig.

170 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
5 g Eiweiß, 7 g Fett, 20 g Kohlenhydrate

Mikros
Calcium, Vitamin A, Kalium



FRÜHSTÜCK

Frischkäsebrot mit Kresse

Für: alle, die ihrem Frühstück ein bisschen Garten-Optik verpassen wollen.

Zeit: ca. 3 Minuten

Pro Person eine Scheibe Brot mit Frischkäse bestreichen, Kresse abschneiden und großzügig darüber verteilen. Sieht hübsch aus, schmeckt frisch, kostet keine fünf Minuten.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 75 g Frischkäse
- 1 Schale Kresse

Gesunder Kick: Frischkäse durch körnigen Frischkäse ersetzen: weniger Fett, ungefähr doppelt so viel Eiweiß. Ein paar Radieschenscheiben dazu, und es knackt sogar.

190 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
7 g Eiweiß, 10 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Vitamin K, Calcium



FRÜHSTÜCK

Frischgepresster Orangensaft

Für: den einen Moment am Morgen, der sich nach Wellness-Hotel anfühlt.

Zeit: ca. 5 Minuten

Orangen auspressen, trinken. Mehr ist hier wirklich nicht zu sagen.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

4 bis 5 Orangen (ergibt ca. 400 ml Saft)

Gesunder Kick: Ein Glas am Tag ist super, mehr eher nicht, denn Saft ist Obst ohne Ballaststoffe. Wer mag, streckt ihn 1:1 mit Mineralwasser oder isst die letzte Orange einfach am Stück.

90 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
1 g Eiweiß, 0 g Fett, 20 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Folsäure, Kalium



FRÜHSTÜCK

Frischgepresster Obst-Gemüsesaft mit der Saftpresse

Für: das schlechte Gewissen vom Vortag, gelöst in einem Glas.

Zeit: ca. 8 Minuten

Orange, Apfel, Ingwer, Karotte und Rote Bete durch die Saftpresse geben, umrühren, trinken. Sieht aus wie ein teurer Detox-Drink, ist aber nur Gemüse mit Ambition.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 1 Orange
- 1 Apfel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 1 kleine Rote Bete

Gesunder Kick: Mehr Gemüse als Obst: eine Handvoll Spinat oder ein Stück Gurke mit durchjagen, dafür den Apfel weglassen. Weniger Zucker, gleiche Wellness-Optik. Ein paar Tropfen Öl ins Glas helfen dem Körper, das Vitamin A aus den Karotten aufzunehmen.

100 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
2 g Eiweiß, 0 g Fett, 22 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin A, Vitamin C, Eisen, Folsäure

Gesund & in 10 Minuten fertig

Gesund und in 5 bis 10 Minuten auf dem Teller, Schnippeln inklusive.



FRÜHSTÜCK

GESUND & IN 10 MINUTEN

Skyr-Bowl mit Beeren und Walnüssen

Für: Eiweiß-Frühstück für Menschen, die das Wort „Meal-Prep“ nicht hören wollen.

Zeit: ca. 3 Minuten

Skyr in zwei Schüsseln, Beeren drüber (TK-Beeren dürfen gefroren rein, sie tauen beim Essen an), Walnüsse grob mit der Hand zerbröseln, Haferflocken und einen Klecks Honig drauf. Löffel rein. Fertig.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 300 g Skyr natur
- 150 g Beeren (frisch oder TK)
- 2 EL Walnüsse
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Honig (optional)

245 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
20 g Eiweiß, 8 g Fett, 23 g Kohlenhydrate

Mikros
Calcium, Vitamin C, Omega-3, Ballaststoffe



FRÜHSTÜCK

GESUND & IN 10 MINUTEN

Express-Bircher-Müsli

Das Original will über Nacht quellen. Wir nicht.

Zeit: ca. 5 Minuten

Zarte Haferflocken mit Joghurt und Milch verrühren, die zarten quellen deutlich schneller als die kernigen. Apfel mit Schale grob reiben (oder klein würfeln, wenn die Reibe gerade in der Spülmaschine ist), unterrühren, Haselnüsse und Zimt drüber. Nach 2 bis 3 Minuten ist es cremig genug.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 80 g zarte Haferflocken
- 250 g Naturjoghurt
- 100 ml Milch (oder Haferdrink)
- 1 Apfel
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 1 Prise Zimt

355 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
12 g Eiweiß, 15 g Fett, 43 g Kohlenhydrate

Mikros
Ballaststoffe, Magnesium, Vitamin E, Calcium



FRÜHSTÜCK

GESUND & IN 10 MINUTEN

Rührei mit Spinat und Tomate auf Vollkornbrot

Für: Tage, an denen der Kopf Eiweiß verlangt und der Bauch Brot.

Zeit: ca. 8 Minuten

Öl in der Pfanne erhitzen, Spinat reinwerfen und in einer Minute zusammenfallen lassen. Eier direkt in die Pfanne schlagen, mit Salz und Pfeffer verrühren und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Tomate würfeln, drüberstreuen, alles aufs Brot.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 4 Eier
- 100 g Babyspinat
- 1 Tomate
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 TL Öl, Pfeffer & Salz

295 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
19 g Eiweiß, 14 g Fett, 23 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin D, Eisen, Folsäure, Vitamin K



FRÜHSTÜCK

GESUND & IN 10 MINUTEN

Körniger-Frischkäse-Brot mit Gurke und Radieschen

Knackt, kühlt, macht satt: die Frühstücksversion von „läuft bei mir“.

Zeit: ca. 5 Minuten

Körnigen Frischkäse dick auf die Brotscheiben streichen. Gurke und Radieschen in dünne Scheiben schneiden und drauflegen, mit Pfeffer, einer Prise Salz und Schnittlauch (wenn da) bestreuen.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- 1/4 Gurke
- 4 Radieschen
- Schnittlauch, Pfeffer & Salz

220 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
16 g Eiweiß, 6 g Fett, 25 g Kohlenhydrate

Mikros
Calcium, Vitamin B12, Vitamin C, Kalium



FRÜHSTÜCK

GESUND & IN 10 MINUTEN

Räucherlachs-Brot mit Gurke und Zitrone

Für: Sonntagsbrunch-Gefühl an einem Mittwoch.

Zeit: ca. 4 Minuten

Brot dünn mit Frischkäse bestreichen, Gurkenscheiben und Räucherlachs drauf, ein Spritzer Zitrone und Pfeffer drüber. Wer Dill hat, nimmt Dill. Wer keinen hat, merkt den Unterschied nicht.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 40 g Frischkäse
- 100 g Räucherlachs
- 1/4 Gurke
- 1/2 Zitrone, Pfeffer, optional Dill

235 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
15 g Eiweiß, 10 g Fett, 21 g Kohlenhydrate

Mikros
Omega-3, Vitamin D, Vitamin B12, Jod



FRÜHSTÜCK

GESUND & IN 10 MINUTEN

Vollkornbrot mit Nussmus und Banane

Die erwachsene Schwester vom Nutella-Brot. Weniger Zucker, gleiche Gemütlichkeit.

Zeit: ca. 3 Minuten

Brot mit Nussmus bestreichen, Banane in Scheiben drauf, nach Belieben eine Prise Zimt. Achtung: „Nussmus“ heißt 100 % Nüsse. Wenn auf dem Glas noch Zucker und Palmfett stehen, ist es wieder Nutella mit Tarnkappe.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Erdnuss- oder Mandelmus (100 %)
- 1 Banane
- 1 Prise Zimt (optional)

255 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
9 g Eiweiß, 9 g Fett, 34 g Kohlenhydrate

Mikros
Magnesium, Kalium, Vitamin B6, Vitamin E



FRÜHSTÜCK

GESUND & IN 10 MINUTEN

Grüner Smoothie

Grün im Glas, nicht auf dem Teller. Für alle, die Spinat lieber trinken als kauen.

Zeit: ca. 5 Minuten

Banane und Apfel grob zerteilen (Apfel mit Schale, nur das Kerngehäuse raus), mit Spinat, Joghurt, Leinsamen und Wasser in den Mixer oder ein hohes Gefäß und mit dem Pürierstab glatt mixen. Schmeckt nach Obst, nicht nach Salat. Versprochen.

Zutaten

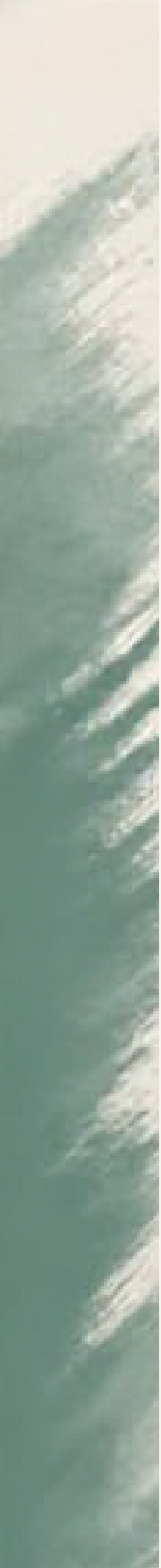
für 2 Portionen (ungefähr)

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 große Handvoll Babyspinat
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Leinsamen
- 200 ml kaltes Wasser

170 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
5 g Eiweiß, 5 g Fett, 27 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Kalium, Folsäure, Omega-3



KAPITEL 02

Mittag- & Abendessen

Die Hauptmahlzeiten dieses Buches, die meisten in 10 Minuten oder weniger. Ein paar Gerichte mit Koch- oder Ofenzeit haben es trotzdem hineingeschafft, weil sie es wert sind; die Zeitangabe verrät sie.



MITTAG- & ABENDESSEN

Überbackener Salat

Für: „Ich habe Rohkost, einen Ofen und keine Lust auf irgendetwas Kompliziertes.“

Zeit: ca. 15 Minuten (davon 5 Minuten Arbeit, der Rest ist Ofen)

Man nehme eine Auflaufform und werfe alle Rohkost hinein, die gerade greifbar ist oder einen anlächelt. Käse darüber, und zwar großzügig, das ist hier kein Diätbuch. In den Ofen, bis der Käse seine feste Form aufgegeben hat und zu einer goldenen, zerlaufenen Decke wurde.

Rohkost nach Wahl heißt hier wirklich: nimm, was du gerne magst oder gerade da hast.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 1 Kopf Salat
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 150 g Käse zum Überbacken

Honig-Senf-Vinaigrette

Dressing-Empfehlung, für 2 Portionen (ungefähr)

- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 2 EL Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- etwas Wasser, Pfeffer & Salz

Gesunder Kick: Die Hälfte vom Käse weglassen und dafür eine Dose abgetropfte Kichererbsen mit in die Form. Genauso sättigend, mehr Ballaststoffe und Eiweiß, weniger gesättigte Fette.

420 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
20 g Eiweiß, 28 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Vitamin A, Calcium, Folsäure



MITTAG- & ABENDESSEN

Gemischter Salat mit Feta

Für: alle, die wissen, dass Feta jeden Salat rettet.

Zeit: ca. 8 Minuten

Rohkost nach Wahl (also was du gerne magst oder gerade im Kühlschrank hast), Feta drüberbröseln, Dressing nach Wahl.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 1 Karotte
- 1/2 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Kopf Salat
- 100 g Feta
- Dressing: Honig-Senf-Vinaigrette (siehe Überbackener Salat) oder Joghurt-Dressing

Joghurt-Dressing

alles verrühren, fertig · für 2 Portionen (ungefähr)

- 150 g Naturjoghurt
- 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Kräuter nach Wahl, Pfeffer & Salz

Gesunder Kick: 1 EL Kürbis- oder Sonnenblumenkerne 2 Minuten in der trockenen Pfanne rösten und drüberstreuen. Das bringt Crunch plus Magnesium und Zink.

320 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
14 g Eiweiß, 20 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin A, Vitamin C, Calcium



MITTAG- & ABENDESSEN

Tomatensalat

Für: drei Zutaten und null Aufwand, italienisches Lebensgefühl optional.

Zeit: ca. 5 Minuten

Tomaten kleinschneiden, Zwiebeln kleinschneiden, mit Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen. Wer mag, packt noch Mozzarella und Basilikum dazu, dann wird aus dem Tomatensalat ganz beiläufig eine Caprese.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 3 Tomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl, Pfeffer & Salz
- optional: 125 g Mozzarella & etwas Basilikum

Gesunder Kick: Eine halbe Dose weiße Bohnen oder Kichererbsen unterheben. So wird aus der Beilage eine richtige Mahlzeit mit Eiweiß und Ballaststoffen.

210 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
8 g Eiweiß, 16 g Fett, 9 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Vitamin A, Calcium



MITTAG- & ABENDESSEN

Paprikasalat

Fürs Auge isst hier wirklich mit.

Zeit: ca. 15 Minuten (wegen des Baguettes im Ofen)

Paprika und Zwiebeln kleinschneiden, am besten bunte Paprika, einfach weil es hübscher aussieht. Mit Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen. Dazu ein Kräuterbaguette aus der Kühltruhe (das kannst du dir auch selbst backen, ich nicht, aber du vielleicht).

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 bunte Paprika
- 1/2 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl, Pfeffer & Salz
- 1 Kräuterbaguette (TK)

Gesunder Kick: Statt Kräuterbaguette eine Scheibe Vollkornbrot und 100 g Feta oder Kichererbsen in den Salat. Das spart die Ofenzeit und das Weißmehl, und Paprika liefert sowieso mehr Vitamin C als eine Orange.

340 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
8 g Eiweiß, 16 g Fett, 40 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin A, Vitamin C, Kalium



MITTAG- & ABENDESSEN

Pellkartoffeln mit Quark

Für: „Ich will etwas Warmes, aber bitte ohne Drama."

Zeit: ca. 25 Minuten (Kochzeit), mit vorgegarten Kartoffeln aus dem Kühlregal ca. 5 Minuten

Kartoffeln waschen und mit Schale kochen, danach schälen (vorsichtig, sie sind heiß, das ist die einzige echte Gefahr in diesem Buch). Mit Quark oder Sour Cream servieren, dazu gemischter Salat oder einfach klein geschnittene Tomaten.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

6 mittelgroße Kartoffeln

250 g Quark oder Sour Cream

1 Salat oder 3 Tomaten

Gesunder Kick: Quark mit 1 TL Leinöl pro Portion, Kräutern und Gurkenwürfeln verrühren. Leinöl-Quark ist der Klassiker für Omega-3. Und ruhig mal die Schale mitessen: Da sitzen die Ballaststoffe.

410 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
24 g Eiweiß, 10 g Fett, 55 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Kalium, Calcium



MITTAG- & ABENDESSEN

Kartoffeln mit Spinat und Ei

Dreiklang aus Sättigung, Eisen und gutem Gewissen.

Zeit: ca. 25 Minuten (Kochzeit), mit vorgegarten Kartoffeln ca. 8 Minuten

Kartoffeln kochen, Spinat kurz in der Pfanne zusammenfallen lassen, Eier in eine Pfanne schlagen und stocken lassen. Alles zusammen auf einen Teller, fertig.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

6 mittelgroße Kartoffeln

200 g frischer Spinat

4 Eier

Gesunder Kick: Eine Tomate dazu oder ein Spritzer Zitrone auf den Spinat. Das Vitamin C hilft dem Körper, das Eisen aus dem Spinat deutlich besser aufzunehmen.

430 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
22 g Eiweiß, 16 g Fett, 50 g Kohlenhydrate

Mikros
Eisen, Folsäure, Vitamin K, Vitamin A



MITTAG- & ABENDESSEN

Kartoffeln mit süß-saurem Ei

Für: Omas Küche, nur ohne Oma.

Zeit: ca. 30 Minuten, mit vorgegarten Kartoffeln ca. 15 Minuten

Hier wird es kurz technisch, aber keine Sorge, es bleibt überschaubar:

1. Kartoffeln kochen.
2. Eine Mehlschwitze zubereiten und mit Wasser auffüllen.
3. Senf und Essig nach Geschmack hinzugeben, mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Eier in die Sauce schlagen und stocken lassen, bis sie fest werden. Alternativ Eier hart kochen, schälen und in die fertige Soße geben.

Das war's. Drei Schritte mehr als der Rest dieses Buches, aber immer noch kein Sonntagsbraten.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 2 EL Mehl, 2 EL Butter (für die Mehlschwitze)
- 400 ml Wasser
- 1 EL Senf, 2 EL Essig
- 4 Eier
- Pfeffer & Salz

Gesunder Kick: Eine Handvoll TK-Erbsen in der Sauce mitziehen lassen und einen schnellen Gurkensalat dazu. Das bringt Grün, Ballaststoffe und noch etwas Eiweiß auf den Teller. Wer mag, nimmt für die Mehlschwitze Rapsöl statt Butter.

460 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
20 g Eiweiß, 18 g Fett, 55 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Kalium, Vitamin B12



MITTAG- & ABENDESSEN

Gebratener Lachs mit Spinat und Ei

Für: Restaurant-Optik an einem ganz normalen Dienstag.

Zeit: ca. 12 Minuten

Lachs anbraten, Spinat dazu, ein Ei obendrauf, fertig ist ein Teller, der nach Restaurant aussieht.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

2 Lachsfilets (à ca. 150 g) oder gebeizter Lachs aus der Packung (geht noch schneller)

200 g frischer Spinat

2 Eier

1 EL Öl, Pfeffer & Salz

Gesunder Kick: Ein paar Kirschtomaten mitbraten und eine Zitronenspalte dazu: Vitamin C für die Eisenaufnahme. Und: Lachs ist einer der wenigen guten Vitamin-D-Lieferanten, im Winter Gold wert.

440 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
34 g Eiweiß, 28 g Fett, 4 g Kohlenhydrate

Mikros
Omega-3, Vitamin D, Eisen, Folsäure



MITTAG- & ABENDESSEN

Nudeln deiner Wahl mit Pesto Rossi

(Keine Werbung. Aber es ist das beste Pesto Rossi. Von Barilla. Das ist einfach Fakt.)

Zeit: ca. 12 Minuten (Nudelkochzeit)

Nudeln kochen, abgießen, Pesto Rossi rein, umrühren.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

250 g Nudeln deiner Wahl

1 Glas (190 g) Pesto Rossi

Gesunder Kick: Vollkorn- oder Linsennudeln nehmen und in den letzten 2 Minuten eine Handvoll TK-Erbsen oder Brokkoli mit ins Nudelwasser werfen; zum Schluss Rucola unterheben. Gleicher Topf, gleiche Zeit, deutlich mehr Gemüse und Ballaststoffe. Ein halbes Glas Pesto reicht dann übrigens locker.

760 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
20 g Eiweiß, 32 g Fett, 95 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin E, Calcium, Eisen



MITTAG- & ABENDESSEN

Nudel-Pfanne

Für: gestern war Pasta, heute ist auch Pasta, nur in neuer Form.

Zeit: ca. 8 Minuten

Übrig gebliebene Nudeln in der Pfanne anbraten, Spinat und/oder Ei dazu.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

ca. 300 g übrig gebliebene Nudeln

150 g Spinat und/oder 2 Eier

1 EL Öl

Gesunder Kick: Eine halbe Packung TK-Gemüse oder ein paar Kirschtomaten mit in die Pfanne. Netter Nebeneffekt: Abgekühlte und wieder aufgewärmte Nudeln enthalten mehr resistente Stärke, die den Blutzucker ruhiger ansteigen lässt.

400 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
18 g Eiweiß, 12 g Fett, 55 g Kohlenhydrate

Mikros
Eisen, Folsäure, Vitamin K



MITTAG- & ABENDESSEN

Pfannengemüse nach Lust und Laune

Für: „Ich will Gemüse, aber bitte ohne Nachdenken.“

Zeit: ca. 12 Minuten

Gemüse mit Öl in die Pfanne, anbraten, würzen. Die Auswahl ist hier komplett egal: Nimm, was du gerne isst oder zu Hause hast.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Kopf Brokkoli
- 1 handvoll Mais
- 2 EL Öl
- optional: 1 EL Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne
- Gewürze nach Geschmack

Gesunder Kick: 200 g Tofu-Würfel, eine Dose Kichererbsen oder 2 Eier mit in die Pfanne, dann ist es keine Beilage mehr, sondern eine komplette Mahlzeit mit Eiweiß.

220 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
6 g Eiweiß, 12 g Fett, 22 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin A, Vitamin C, Magnesium, Ballaststoffe



MITTAG- & ABENDESSEN

Gemüseauflauf

Für: „Ich will Ofen-Gemüse, aber bitte ohne eigenes Schneidebrett."

Zeit: ca. 30 Minuten (davon 3 Minuten Arbeit, der Rest ist Ofen)

Gemüsebrühe anrühren. TK-Gemüse und Brühe zusammen in eine Auflaufform geben und im Ofen köcheln lassen, bis das Gemüse weich genug ist (ganz nach Vorliebe: Manche mögen Biss, andere wollen es komplett zerfallen sehen). Dann ordentlich Käse darüberstreuen und final backen, bis er goldbraun ist.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 500 g TK-Gemüse nach Wahl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Käse zum Überbacken

Gesunder Kick: Eine Dose abgetropfte Linsen oder Kichererbsen untermischen und dafür nur die Hälfte vom Käse nehmen; 2 EL Haferflocken oder Kerne mit drüberstreuen. Das wird genauso knusprig, aber mit viel mehr Eiweiß und Ballaststoffen.

380 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
22 g Eiweiß, 22 g Fett, 20 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin A, Vitamin C, Calcium, Ballaststoffe

Gesund & in 10 Minuten fertig

Gesund und in 5 bis 10 Minuten auf dem Teller, Schnippeln inklusive.



MITTAG- & ABENDESSEN

GESUND & IN 10 MINUTEN

Kichererbsen-Salat mit Feta und Gurke

Für: „Ich will einen Salat, der mich auch wirklich satt macht."

Zeit: ca. 7 Minuten

Kichererbsen abgießen und kurz abspülen. Gurke würfeln, Kirschtomaten halbieren, Zwiebel fein schneiden. Alles in eine Schüssel, Feta drüberbröseln, mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen. Petersilie drüber, wenn welche da ist. Schmeckt am nächsten Tag sogar noch besser, falls etwas übrig bleibt.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g abgetropft)
- 1/2 Gurke
- 10 Kirschtomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 100 g Feta
- 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer & Salz
- optional: etwas Petersilie

415 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
18 g Eiweiß, 27 g Fett, 25 g Kohlenhydrate

Mikros
Ballaststoffe, Folsäure, Eisen, Calcium



MITTAG- & ABENDESSEN

GESUND & IN 10 MINUTEN

Thunfisch-Bohnen-Salat

Zwei Dosen, eine Zwiebel, null Kochen. Italien wäre stolz.

Zeit: ca. 6 Minuten

Bohnen abgießen und abspülen, Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebel in feine Ringe, Kirschtomaten halbieren. Alles mit Rucola in eine Schüssel, Olivenöl und Zitronensaft oder Essig drüber, salzen, pfeffern, umrühren.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 1 Dose weiße Bohnen (ca. 250 g abgetropft)
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 130 g abgetropft)
- 1/2 rote Zwiebel
- 10 Kirschtomaten
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft oder Essig, Pfeffer & Salz

310 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
26 g Eiweiß, 14 g Fett, 21 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin B12, Selen, Eisen, Ballaststoffe



MITTAG- & ABENDESSEN

GESUND & IN 10 MINUTEN

Hummus-Gemüse-Wrap

Für: Mittagessen, das man auch im Gehen essen kann (nicht empfohlen, aber möglich).

Zeit: ca. 6 Minuten

Wraps mit Hummus bestreichen. Gurke und Paprika in Streifen schneiden, mit dem Salat auf den Wraps verteilen, Feta drüberbröseln. Unten einschlagen, aufrollen, halbieren. Wer mag, wärmt den Wrap vorher 30 Sekunden in der trockenen Pfanne an.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 Vollkorn-Wraps
- 120 g Hummus
- 1/2 Gurke
- 1 Paprika
- 2 Handvoll Salat
- 50 g Feta (optional)

420 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
15 g Eiweiß, 22 g Fett, 40 g Kohlenhydrate

Mikros
Ballaststoffe, Vitamin C, Folsäure, Eisen



MITTAG- & ABENDESSEN

GESUND & IN 10 MINUTEN

Gemüse-Omelett mit Feta

Für: „Der Kühlschrank ist fast leer, aber Eier sind noch da."

Zeit: ca. 8 Minuten

Paprika würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Öl 2 Minuten anbraten, Spinat dazu. Eier verquirlen, salzen, pfeffern und drübergießen. Feta drüberbröseln, Deckel drauf und bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten stocken lassen. Halbieren, fertig: zwei Portionen aus einer Pfanne.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 4 Eier
- 1 Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Babyspinat
- 50 g Feta
- 1 TL Öl, Pfeffer & Salz

265 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
19 g Eiweiß, 19 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin A, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B12



MITTAG- & ABENDESSEN

GESUND & IN 10 MINUTEN

Garnelen-Zucchini-Pfanne mit Vollkornreis

Für: Urlaubsgefühl, das schneller da ist als der Lieferdienst.

Zeit: ca. 10 Minuten

Zucchini würfeln, Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen, Zucchini 3 Minuten anbraten, Garnelen, Knoblauch und halbierte Kirschtomaten dazu und weitere 3 bis 4 Minuten braten, bis die Garnelen rosa sind. Mit Chili, Salz und Zitrone abschmecken. Währenddessen den Reisbeutel in die Mikrowelle, der ist in 2 Minuten fertig.

Garnelen am besten aus dem Kühlregal oder am Morgen schon in den Kühlschrank zum Auftauen legen. Notfalls in einem Sieb 5 Minuten unter kaltes Wasser halten.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

250 g Garnelen (roh, küchenfertig)

1 Zucchini

10 Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl, Chiliflocken, Salz, 1/2 Zitrone

250 g Express-Vollkornreis (Beutel)

325 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
25 g Eiweiß, 9 g Fett, 36 g Kohlenhydrate

Mikros
Selen, Vitamin B12, Vitamin C, Kalium



MITTAG- & ABENDESSEN

GESUND & IN 10 MINUTEN

Asia-Tofu-Pfanne

Für: „Ich will etwas mit Sojasauce, aber nicht aus der Plastikbox."

Zeit: ca. 10 Minuten

Tofu trocken tupfen und würfeln. In Öl bei hoher Hitze 3 bis 4 Minuten anbraten, bis er Farbe hat. TK-Wokgemüse direkt gefroren dazu und 4 bis 5 Minuten mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Sesam drüber. Wer mehr Hunger hat, nimmt einen Beutel Express-Vollkornreis dazu.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 200 g Naturtofu
- 500 g TK-Wokgemüse
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Sesam
- optional: 250 g Express-Vollkornreis

275 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
18 g Eiweiß, 17 g Fett, 13 g Kohlenhydrate

Mikros
Calcium, Eisen, Vitamin C, Magnesium



MITTAG- & ABENDESSEN

GESUND & IN 10 MINUTEN

Schnelle Linsen-Spinat-Pfanne

Für: Eisen und Ballaststoffe, ohne dass jemand „Hülsenfrüchte einweichen“ sagen muss.

Zeit: ca. 8 Minuten

Knoblauch fein hacken und in Olivenöl kurz anbraten, Kreuzkümmel dazu. Linsen abgießen, in die Pfanne geben und 2 Minuten erwärmen. Spinat dazu und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und mit einem Klecks Joghurt servieren. Dazu passt eine Scheibe Vollkornbrot.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 1 Dose oder Glas Linsen (ca. 260 g abgetropft)
- 150 g Babyspinat
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, 1/2 Zitrone
- 100 g Naturjoghurt

210 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
13 g Eiweiß, 9 g Fett, 19 g Kohlenhydrate

Mikros
Eisen, Folsäure, Magnesium, Ballaststoffe



MITTAG- & ABENDESSEN

GESUND & IN 10 MINUTEN

Erbsen-Minz-Suppe

Für: kalte Tage und Menschen, die glauben, Suppe dauert Stunden.

Zeit: ca. 8 Minuten

Wasser im Wasserkocher aufkochen und mit der Brühe in einem Topf anrühren. TK-Erbsen rein und 4 Minuten köcheln lassen. Minze (oder Petersilie) dazu, mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken. Mit einem Klecks Joghurt servieren.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 450 g TK-Erbsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll frische Minze oder Petersilie
- 100 g Naturjoghurt
- Pfeffer, Salz, Zitrone

185 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
14 g Eiweiß, 3 g Fett, 25 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Folsäure, Vitamin K, Ballaststoffe



MITTAG- & ABENDESSEN

GESUND & IN 10 MINUTEN

Gazpacho aus dem Mixer

Für: heiße Tage, an denen schon der Gedanke an den Herd zu warm ist.

Zeit: ca. 6 Minuten

Tomaten, Gurke und Paprika grob zerteilen, mit Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und ein paar Eiswürfeln in den Mixer und fein pürieren. Abschmecken, in Gläser oder Schüsseln, fertig. Mit einer Scheibe Vollkornbrot oder ein paar Kichererbsen obendrauf wird es eine ganze Mahlzeit.

Zutaten

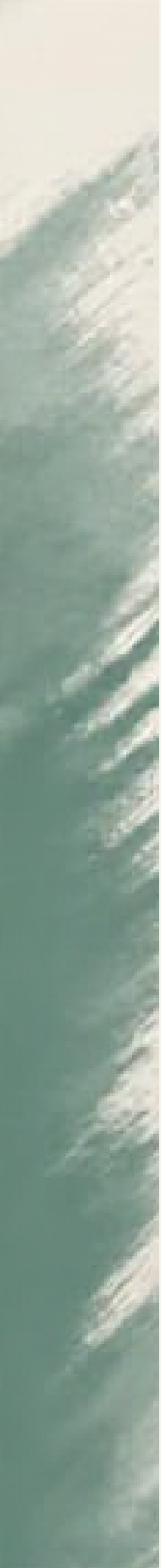
für 2 Portionen (ungefähr)

- 500 g reife Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1/2 Paprika
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl, 1 EL Essig, Pfeffer & Salz
- 4 Eiswürfel

160 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
3 g Eiweiß, 10 g Fett, 12 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Vitamin A, Kalium, Lycopin



KAPITEL 03

Snacks & Zwischendurch

Für Hunger, der nicht bis zur nächsten Mahlzeit warten kann, für PMS-Tage, die keine Rechtfertigung brauchen, und für alles dazwischen.



SNACKS & ZWISCHENDURCH

Vollkornbrot, Brötchen oder Toast mit Nutella und Käse

Ja, zusammen. Niemand urteilt hier.

Zeit: ca. 2 Minuten

Brot, Brötchen oder Toast mit Nutella bestreichen und Käse dazu.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 Scheiben Brot
- 50 g Nutella
- 2 Scheiben Käse oder 1 Banane

Gesunder Kick: Nutella durch 100 % Nussmus und ein paar Bananenscheiben ersetzen. Genauso cremig, aber mit echten Nüssen statt überwiegend Zucker. An PMS-Tagen gilt allerdings: einfach so lassen, wie es ist.

320 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
12 g Eiweiß, 15 g Fett, 33 g Kohlenhydrate

Mikros
Calcium, Eisen (in Maßen, das ist Trost, keine Diätkost)



SNACKS & ZWISCHENDURCH

Weintrauben mit Käsewürfeln

Klingt nach Stilbewusstsein, ist eigentlich pure Notfallversorgung.

Zeit: ca. 2 Minuten

Weintrauben und Käsewürfel auf einen Teller, fertig.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 300 g Weintrauben
- 150 g Käse, gewürfelt

Gesunder Kick: Eine Handvoll Walnüsse dazu. Käse, Traube, Nuss ist der Klassiker vom Käsebrett und bringt Omega-3 mit. Dafür darf der Käse dann gern etwas weniger sein.

380 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
18 g Eiweiß, 22 g Fett, 32 g Kohlenhydrate

Mikros
Calcium, Antioxidantien, Kalium



SNACKS & ZWISCHENDURCH

Käse-Salat-Röllchen

Für: Hunger, der zu klein für eine Mahlzeit, aber zu groß zum Ignorieren ist.

Zeit: ca. 3 Minuten

Käsescheibe, Salatblatt drauf, zusammen einrollen.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 4 Scheiben Käse
- 4 große Salatblätter

Gesunder Kick: Einen Streifen Paprika oder Gurke mit einrollen. Das bringt Crunch und Vitamin C, ohne dass die Röllchen schwerer werden.

160 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
10 g Eiweiß, 12 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Mikros
Calcium, Vitamin K



SNACKS & ZWISCHENDURCH

Melonensalat

Für: heiße Tage und Menschen, die unter drei Zutaten glücklich sind.

Zeit: ca. 7 Minuten

Melone kleinschneiden, frische Minze und Feta dazu. Fertsch!

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 1/2 Melone
- 1 Handvoll frische Minze
- 100 g Feta

Gesunder Kick: Eine Handvoll Rucola und 1 EL Kürbiskerne dazu. Das macht aus dem Snack fast schon ein leichtes Mittagessen.

230 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
10 g Eiweiß, 14 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Vitamin A, Calcium



SNACKS & ZWISCHENDURCH

Naturquark mit Erdbeermarmelade und Beeren

Für Dessert, Zwischendurch oder PMS, die Grenzen sind hier ohnehin fließend.

Zeit: ca. 2 Minuten

Naturquark in eine Schüssel, einen Teelöffel Erdbeermarmelade dazu, eine Handvoll Beeren aus der Tiefkühltruhe oder frisch darüber. Direkt verzeheren oder kurz ziehen lassen, die tiefgefrorenen Beeren tauen aber sowieso im Mund weiter auf.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 300 g Naturquark
- 2 TL Erdbeermarmelade
- 100 g Beeren

Gesunder Kick: Marmelade weglassen und stattdessen eine halbe zerdrückte Banane oder eine Prise Zimt, die Beeren bringen genug Süße mit. 1 EL Leinsamen drüber für Ballaststoffe und Omega-3.

160 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
19 g Eiweiß, 1 g Fett, 17 g Kohlenhydrate

Mikros
Calcium, Vitamin C, Antioxidantien



SNACKS & ZWISCHENDURCH

Hefeklöße mit Heidelbeeren aus dem Glas

Für: Dessert-Nostalgie ohne Aufwand.

Zeit: ca. 5 Minuten

Fertige Hefeklöße warm machen (Mikrowelle, Topf oder Dampf, je nachdem, was am wenigsten Abwasch verursacht), Heidelbeeren aus dem Glas darüber. Fertig ist ein Dessert, das nach Kindheit schmeckt, ohne dass man dafür einen Teig ansetzen musste.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

4 Hefeklöße (fertig gekauft)

200 g Heidelbeeren/Blaubeeren aus dem Glas

Gesunder Kick: Einen Kloß pro Person, dafür mehr Beeren (gern TK statt aus dem Glas, die sind ungezuckert) und 2 EL Skyr oder Joghurt statt Vanillesoße. Gleiche Nostalgie, mehr Eiweiß, weniger Zucker.

410 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
8 g Eiweiß, 6 g Fett, 78 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Mangan, Antioxidantien



SNACKS & ZWISCHENDURCH

Gemüsesticks mit Quarkdip

Für: Knabbern mit gutem Gewissen.

Zeit: ca. 8 Minuten

Rettich, Gurke, Paprika, Kohlrabi und Karotte in Sticks schneiden. Quark mit etwas Wasser glattrühren, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Kräuter), fertig ist der Dip. Wer es noch unkomplizierter mag, nimmt einfach fertigen Kräuterquark aus dem Kühlregal.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 1/2 Rettich
- 1/2 Gurke
- 1 Paprika
- 1/2 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 250 g Quark oder fertiger Kräuterquark

Gesunder Kick: 1 TL Leinöl und frische Kräuter in den Quark rühren. Omega-3 inklusive, und das Fett hilft, das Vitamin A aus Karotte und Paprika aufzunehmen.

170 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
18 g Eiweiß, 1 g Fett, 20 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin A, Vitamin C, Kalium, Calcium



SNACKS & ZWISCHENDURCH

Selbstgemachtes Fruchteis

Dieses Buch verspricht „kein Warten“. Dieses Rezept verlangt trotzdem ein paar Stunden Geduld im Tiefkühler.

Zeit: ca. 5 Minuten (plus mindestens 4 Stunden Tiefkühler)

Joghurt mit überreifer Banane oder frisch gepresster Orange mixen, in Eisformen abfüllen, einfrieren.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

300 g laktosefreier Joghurt

2 überreife Bananen ODER 250 ml frisch gepresster Orangensaft

Gesunder Kick: Eine Handvoll Beeren mitmixen und den Joghurt ganz oder halb durch Skyr ersetzen. Mehr Eiweiß, mehr Farbe, null zugesetzter Zucker.

180 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
8 g Eiweiß, 3 g Fett, 30 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Kalium, Calcium



SNACKS & ZWISCHENDURCH

Der Schubladen-Snack

Für Zwischendurch und ganz besonders für PMS-Tage, an denen Kochen sowieso nicht verhandelbar ist.

Zeit: ca. 1 Minute

Liebelingsriegel, Apfel, Banane, Weintrauben, Beeren oder andere Früchte deiner Wahl. Kein Schneiden, kein Anrichten.

Zutaten

was die Schublade hergibt

Gesunder Kick: Eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse dazulegen und beim Riegel auf wenig Zucker achten. Eiweiß und Fett halten deutlich länger satt als Obst allein.

---

350 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
20 g Eiweiß, 10 g Fett, 40 g Kohlenhydrate

Mikros
Kalium, Vitamin C, Ballaststoffe (variiert je nach Riegel & Obst)

Gesund & in 10 Minuten fertig

Gesund und in 5 bis 10 Minuten auf dem Teller, Schnippeln inklusive.



SNACKS & ZWISCHENDURCH

GESUND & IN 10 MINUTEN

Apfelschnitze mit Nussmus

Für: den Nachmittag, an dem der Süßigkeitenschrank lauter ruft als sonst.

Zeit: ca. 2 Minuten

Äpfel vierteln, Kerngehäuse raus, in Schnitze schneiden und durch das Nussmus ziehen. Eine Prise Zimt drüber, wenn du es fancy magst.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

2 Äpfel

2 EL Erdnuss- oder Mandelmus (100 %)

1 Prise Zimt (optional)

180 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
5 g Eiweiß, 8 g Fett, 23 g Kohlenhydrate

Mikros
Ballaststoffe, Vitamin E, Magnesium



SNACKS & ZWISCHENDURCH

GESUND & IN 10 MINUTEN

Edamame mit Meersalz

Das Knabberzeug aus dem Sushi-Restaurant, nur ohne Reservierung.

Zeit: ca. 5 Minuten

Edamame gefroren in kochendes Wasser (Wasserkocher!) geben und 3 bis 4 Minuten ziehen lassen, oder abgedeckt in der Mikrowelle erhitzen. Abgießen, grobes Salz drüber, wer mag noch Chiliflocken. Die Bohnen aus der Schote direkt in den Mund drücken. Die Schote selbst wird nicht gegessen.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 300 g TK-Edamame (in der Schote)
- grobes Meersalz
- optional: Chiliflocken

135 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
12 g Eiweiß, 6 g Fett, 8 g Kohlenhydrate

Mikros
Folsäure, Eisen, Magnesium, Vitamin K



SNACKS & ZWISCHENDURCH

GESUND & IN 10 MINUTEN

Gefüllte Mini-Paprika

Für: Fingerfood, das so tut, als wäre Besuch da.

Zeit: ca. 4 Minuten

Mini-Paprika längs halbieren und entkernen. Körnigen Frischkäse mit Pfeffer, Salz und Schnittlauch verrühren und mit einem Teelöffel in die Hälften füllen.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

8 Mini-Paprika (Snack-Paprika)

150 g körniger Frischkäse

Schnittlauch, Pfeffer & Salz

110 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
10 g Eiweiß, 4 g Fett, 8 g Kohlenhydrate

Mikros
Vitamin C, Calcium, Vitamin A



SNACKS & ZWISCHENDURCH

GESUND & IN 10 MINUTEN

Datteln mit Mandelkern

Für: PMS-Schokohunger, der heute ausnahmsweise mit sich reden lässt.

Zeit: ca. 2 Minuten

Datteln längs einschneiden, Kern raus, eine Mandel rein. Schmeckt wie Praline, ist aber Obst mit Nuss. Wer mag, taucht die Spitze noch in etwas geschmolzene Zartbitterschokolade (ab 70 %).

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

6 getrocknete Datteln

12 Mandeln

115 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
2 g Eiweiß, 4 g Fett, 17 g Kohlenhydrate

Mikros
Kalium, Magnesium, Vitamin E



SNACKS & ZWISCHENDURCH

GESUND & IN 10 MINUTEN

Bananen-Nicecream

Das Eis für Ungeduldige, vorausgesetzt, du hast irgendwann einmal Bananen eingefroren.

Zeit: ca. 3 Minuten

Gefrorene Bananenstücke mit Kakao und einem Schuss Milch in den Mixer oder ein hohes Gefäß und mit dem Pürierstab cremig mixen. Sofort essen, solange es Softeis ist. Variante: Statt Kakao eine Handvoll TK-Beeren.

Zutaten

für 2 Portionen (ungefähr)

- 2 gefrorene Bananen (in Stücken)
- 2 TL Backkakao (ungesüßt)
- 3 EL Milch oder Haferdrink

135 *kcal pro Portion (ca.)*

Makros
3 g Eiweiß, 2 g Fett, 26 g Kohlenhydrate

Mikros
Kalium, Magnesium, Vitamin B6

Schlusswort

Dieses Buch wird nie ein Kochbuch sein. Es ist eher ein Notfallkoffer mit Anleitung: Ofen, Käse, Pfanne, Ei: die vier Reiter der schnellen Sättigung, aufgeteilt in Frühstück, Mittag- & Abendessen und Snacks & Zwischendurch.

Aus ein paar schnellen Nummern für „ich habe jetzt Hunger“ ist mittlerweile ein Buch mit Inhaltsverzeichnis, Seitenzahlen und Nährwertangaben geworden. Nicht geplant, aber wenn man schon kein klassisches Kochbuch schreibt, kann man wenigstens die Form ernst nehmen.

Und weil ich ja theoretisch weiß, wie es geht, steckt in diesem Buch trotzdem eine ordentliche Portion Gesundheit, ohne dass irgendetwas davon eine Minute länger dauert. Versprochen.

Guten Appetit!

Kein Sous-vide. Kein Foodstyling. Kein Rezept, das länger dauert als die Ausrede, warum man doch lieber liefern lässt.

„AKPs Blitzrezepte“ ist ein Notfallkoffer für alle, die Hunger ernst nehmen und Kochen nicht. Drei Kapitel, einundfünfzig Rezepte, die meisten davon in zehn Minuten auf dem Teller.

Mit ehrlichen Zeitangaben, Nährwerten und einem „gesunden Kick“ für alle, die es doch ein bisschen besser machen wollen. Kann man machen. Muss man nicht.

ANNE-KATRIN PENK

Ernährungsberaterin und Personal Trainerin. Weiß theoretisch, wie es geht.

ISBN