

Die schnelle Feierabendküche: 8 Blitz-Rezepte in unter 15 Minuten

Hallo Du,

Stell Dir vor, Du kommst nach einem laaaaaaangen Arbeitstag nach Hause. Natürlich mit einem Bärenhunger! Das einzige, was Du jetzt noch willst: Ein köstliches Soulfood in den Händen und dann ab auf die Couch!

Aber dafür noch lange am Herd stehen und ein aufwendiges Gericht zubereiten? Niemals!

Deswegen serviert Vetox Dir heute eine ausgewählte Sammlung an 8 veganen und vegetarischen Blitz-Rezepten!

Die sind allesamt in höchstens 15 Minuten zubereitet UND haben definitiv Soulfood-Potenzial. Achja, gesund und nährstoffreich sind sie auch noch! Also, worauf wartest Du noch?

Lass Dich begeistern von unseren Liebsten Feierabend-Blitzrezepten: Wenig Aufwand, viel Genuss! Typisch Vetox eben!

Dies ist allerdings nur ein klitzekleiner Ausschnitt aus unserer bunten und vielfältigen Vetox-Rezeptwelt! Klicke Hier, um in die bunte Welt von Vetox einzutauchen und Dich von kreativen Rezeptideen und interessanten Wissensbeiträgen rund um die Themen Gesundheit und pflanzenbasierter Ernährung begeistern zu lassen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Entdecken der Vetox-Welt wünschen Dir



Marie-Sophie & Lua Vena

Marie-Sophie und Anna Lena vom Team Vetox

P.S.: Dieser Ernährungsplan ist nur ein kleiner Vorgeschmack von dem, was Du bei Vetox bekommst. In unserem Kochbuch bekommst Du unsere leckeren und einfachen Vetox Rezepte praktisch in einen 14-Tage Ernährungsplan geliefert. Schau es Dir doch mal an!

Inhalt

- 1. Sommerliche Nudelpfanne mediterrana
- 2. Gesunder Club-Sandwich mit Tomaten-Pesto, Feta und Gemüse
- 3. Spinat-Apfel-Feta-Salat
- 4. Detox Zucchini-Nudeln mit Parmesan
- 5. Mediterrane Kichererbsen-Pfanne
- 6. Koreanischer Spinatsalat mir gebratenem Tofu
- 7. Omelett mit Gemüsefüllung
- 8. Low Carb "Bulgur" Power













Vegan

Vegetarisch

Low-Carb

Glutenfrei

Laktosefrei

High-Protein



Sommerliche Nudelpfanne mediterrana

Ein geradezu rasantes Nudelgericht, inspiriert von der leichten italienischen Küche. Die mediterrane Nudelpfanne mit schwarzen Oliven, aromatischen sonnengetrockneten Tomaten, frischem Rucola und knackigen Walnüssen schmeckt nicht nur warm, sondern auch kalt als deftiger Nudelsalat hervorragend. Also Vespa starten und ab nach Bella Italia!



Für 1 Portion benötigst Du:

40 g getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt) 50 g Oliven (schwarz, entsteint) 30 g Walnüsse 1 Handvoll Rucola 100 g Penne 11 Wasser 2 EL Öl 2 TL Salz

Utensilien: großer Topf, Pfanne, Pfannenwender, Sieb, Esslöffel, Teelöffel

(1) 12 Minuten

- Schütte das Wasser in den Topf und bringe es zum Kochen. Wenn das Wasser kocht, fügst Du das Salz und die Penne hinzu. Lass die Penne etwa 12 Minuten kochen – probiere am besten ab und zu eine Nudel, um zu kosten, ob sie für Dich perfekt sind
- 2. Während die Nudeln kochen, gib das Öl in die Pfanne. Darin erwärmst Du die Oliven und die getrockneten Tomaten an. Es müssen keine Zutaten auf Teufel komm raus angebraten, sondern nur leicht erhitzt werden.
- **3.** Wasche den Rucola und richte ihn auf einem Teller mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz an. Gieße die fertig gekochten Nudeln durch ein Sieb ab und gib sie kurz in die Pfanne zu den Tomaten und Oliven. Rühre alles gut durch.
- Richte die Nudelpfanne auf dem Rucolabett an und garniere sie mit den Walnüssen.

Nährstoffe

Kalorien: 713 kcal • Kohlenhydrate: 78g • Proteine: 19g • Fette: 36g





Gesunder Club-Sandwich mit Tomaten-Pesto, Feta und Gemüse

Manchmal muss es nach Feierabend einfach die gute alte Stulle sein. Dieses Sandwich benötigt zwar ein klitzekleines bisschen mehr Zeit als der Gang zum Bäcker, doch die lohnt sich! Und seien wir mal ehrlich: Ein Sandwich aus vielen leckeren und gesunden Zutaten selbst zusammengelegt, ist

immer preiswerter und vor allem schmackhafter als alle gekauften Bäckerbrötchen zusammen.



Für 1 Portion benötigst Du:

Zutaten für das Tomaten-Pesto:

30 g getrocknete Tomaten 1/2 Bund frisches Basilikum 1 EL Zitronensaft 15 g Cashewkerne 10 g Parmesan Salz & Pfeffer

Für das gebratene Gemüse:

1/2 Zucchini (ca 150 g) 1/2 gelbe Paprika (ca. 100g) 2 EL Olivenöl Thymian & Basilikum

Außerdem:

40 g Rucola 1 Dinkelbrötchen 1 Scheibe Emmentaler 15 g Feta

Utensilien: Schneidebrett, Küchenmesser, Pürierstab, hohes Gefäß, Pfanne, Esslöffel, Teelöffel

(1) 10 Minuten

- **1.** Gib alle Zutaten für das Tomaten-Pesto in ein hohes Gefäß und püriere sie grob miteinander. Schmecke das so entstandene Pesto anschließend mit Salz und Pfeffer ab.
- 2 Wasche die Zucchini und die Paprika gründlich ab. Entferne aus der Paprika das Kerngehäuse und schneide das Gemüse in Streifen. Erhitze 2 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze. Lege das Gemüse in die vorgeheizte Pfanne und brate es von beiden Seiten für jeweils 3 Minuten an. Schmecke es mit getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer ab.
- Nun schneidest Du das Dinkelbrötchen auseinander und bestreichst beide Hälften mit dem Tomaten-Pesto. Darauf kommt das gebratene Gemüse sowie der Emmentaler, der Rucola und der Feta. Fertig ist Deine kleine Feierabend-Belohnung.

Unser Tipp:

Du kannst Dein Sandwich nach dem Belegen auch noch kurz in den Backofen bei niedriger Temperatur stellen – so ist das Brötchen etwas knuspriger und der Käse verlaufen!

Nährstoffe

Kalorien: 652 kcal • Kohlenhydrate: 56g • Proteine: 31g • Fette: 32g







Spinat-Apfel-Feta-Salat

Salat kann langweilig sein, wenn man ihn falsch kombiniert. Wie man es richtig macht, zeigt dieser Spinat-Apfel-Feta-Salat. Nicht nur farblich schön anzusehen, sondern auch geschmacklich einfach unschlagbar! Ganz besonders die leicht karamellisierten Walnüsse verleihen diesem Salat das gewisse Etwas. Zubereitet hast Du dieses ultra- leckere Blitzgericht in gerade einmal 10 Minuten.



Für 1 Portion benötigst Du:

80 g frischer Babyspinat 1 Apfel (ca. 200g) 40 g Feta 30 g Walnüsse 1 EL Zucker (gerne auch brauner Zucker oder Rohrohrzucker) 3 EL Granatapfelkerne 1 EL Olivenöl 1/2 EL Balsamicoessig 1 TL Ahornsirup 1/2 TL Knoblauchpulver Salz, Pfeffer

Utensilien: kleine Schüssel, große Schüssel, Küchenmesser, Schneidebrett, Pfanne, Pfannenwender, Esslöffel, Teelöffel

(10 Minuten

- 1. Erhitze eine Pfanne mit Zucker. Sobald er anfängt, zu karamellisieren, gib die Walnüsse hinzu. Rühre die Mischung so lange, bis alles mit Zucker überzogen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Walnüsse komplett abkühlen lassen.
- 2. Vermische in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamicoessig, Ahornsirup, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer miteinander und stelle es zur Seite. Wasche den Apfel, halbiere ihn und entferne das Kerngehäuse. Schneide ihn dünne Scheiben. Den Feta auf einem Schneidebrett in kleine Würfel schneiden. Den Spinat ebenfalls waschen und trockenschütteln.
- Gib nun den Spinat, Apfel, Feta, Walnüsse, Granatapfelkerne in eine große Schüssel und vermische es mit dem Dressing. Schmecke den Salat noch mit Salz und Pfeffer ab.

Nährstoffe

Kalorien: 632 kcal • Kohlenhydrate: 45g • Proteine: 13g • Fette: 38g









Detox Zucchini-Nudeln mit Parmesan

Diese Nudeln kommen ganz ohne Gluten, Ei und Kohlehydrate aus, denn sie bestehen zu 100 % aus Zucchini. Gemeinsam mit dem Parmesan ergibt dieses Blitz-Dinner eine gesunde und leckere Mahlzeit, die Dich angenehm sättigt.

Für 1 Portion benötigst Du:

2 Zucchini (ca 400 g) 50 g TK-Erbsen 2 EL Zitronensaft 1 TL frische Petersilie 40 g Parmesan 1 TL Olivenöl 20 ml Wasser Salz Pfeffer

Utensilien: kleiner Topf, Spiralschneider, Pfanne, Gemüsereibe, Sieb, Esslöffel, Teelöffel

(15 Minuten

- 1. Wasche die Zucchini und schneide sie mit dem Spiralschneider zu dünnen Nudeln. Erhitze nun eine Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Hitze und gib die sogenannten Zoodles hinzu. Brate sie für 3 Minuten an.
- 2. Wasche die Zucchini und schneide sie mit dem Spiralschneider zu dünnen Nudeln. Erhitze nun eine Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Hitze und gib die sogenannten Zoodles hinzu. Brate sie für 3 Minuten an.
- Gib zu den Zoodles nun die Erbsen, den Zitronensaft, reibe den Parmesan fein und gebe ihn ebenfalls dazu. Schmecke es mit Salz und Pfeffer ab. Zum Garnieren gib 1 TL Petersilie hinzu.

Unser Tipp:

Solltest Du keinen Spiralschneider besitzen, musst Du nicht verzweifeln, sondern kannst einen normalen Sparschäler verwenden. Einziger Unterschied, den Du beachten solltest: Die Zoodles werden etwas breiter – hier empfehlen wir Dir, sie mehrmals zu zerteilen. Hier haben wir außerdem ein weiteres köstliches Rezept mit Gemüsenudeln (diesmal rote Beete) für Dich.

Nährstoffe

Kalorien: 350 kcal • Kohlenhydrate: 17g • Proteine: 20g • Fette: 22g





Mediterrane Kichererbsen-Pfanne

In Windeseile hast Du mit dieser Kichererbsen-Pfanne ein köstliches mediterranes Gericht gezaubert. Die Kombination aus Kichererbsen und Spinat ist ein wahrer Eisen-Booster und damit nicht nur wahnsinnig lecker, sondern liefert Deinem Körper vor zum Feierabend nochmal eine gewaltige Portion Nährstoffe.



Für 1 Portion benötigst Du:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 ml Tomaten aus der
Dose
90 g Kichererbsen aus der
Dose
100 g Spinat
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Thymian
1/2 TL Chiliflocken
60 ml Gemüsebrühe
1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Utensilien: Pfanne, Pfannenwender, Küchenmesser, Schneidebrett, Sieb, Esslöffel, Teelöffel

(1) 12 Minuten

- Schäle Zwiebel und Knoblauch und schneide beides in feine Würfel. Erhitze 2 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze und schwitze beides zusammen 2 Minuten an. Anschließend löschst du es mit Tomaten, Gemüsebrühe und Weißweinessig ab.
- Gieße die Kichererbsen in das Sieb ab und wasche sie gut unter fließendem Wasser ab. Gib sie zusammen mit dem Spinat und den getrockneten Kräutern in die Pfanne. Verrühre alles miteinander und lass es für 12 Minuten köcheln. Schmecke es mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer ab

Wenn Du eines unserer Rezepte nachgekocht hast, poste Dein Bild doch bei Instagram in Deinen Feed oder in Deine Story. Benutze super gerne den Hashtag #letsvetoxbaby oder tagge uns, damit wir Deinen Beitrag reposten können!

Nährstoffe

Kalorien: 400 kcal • Kohlenhydrate: 29g • Proteine: 12g • Fette: 23g









Koreanischer Spinatsalat mit gebratenem Tofu in Knoblauch-Ingwer-Marinade



Dieser Spinatsalat klingt vielleicht exotisch und aufwändig aber wir versprechen Dir: Er ist im Nu zubereitet. Du

solltest jedoch zusehen, dass Du an eine große Packung frischen Spinat herankommst, denn sobald Du das Grün im Wasserbad blanchiert hast, verringert sich das Volumen des Blattgemüses extrem.

Für 1 Portion benötigst Du:

500 g frischer Spinat 2 Frühlingszwiebel 2 EL gerösteten Sesam 1 EL Reisessig 1 EL Sesamöl 30 ml Sojasoße 1/2 EL Reissirup 1 TL Salz

Für den Tofu

1 Stück Ingwer & Knoblauch 150 g Tofu 25 ml Sojasoße 25 ml Teriyaki-Soße 1 EL Reissirup 2 EL OI

Utensilien: Schneidebrett, Küchenmesser, Pfanne, großer Topf, Sieb, Schüssel, Esslöffel, Teelöffel

(15 Minuten

- Schneide den Tofu in etwa 2 cm dicke Scheiben. Lege die 7. Tofuscheiben zwischen zwei Küchenpapiere und Schneidebretter, presse das überschüssige Wasser heraus.
- Schäle den Knoblauch und den Ingwer und hacke beides schön klein. Nun rührst Du die Marinade aus Sojasoße, Knoblauch und Ingwer, Teriyaki-Soße, Reissirup und etwas Wasser in der Schüssel an.
- **3** Bringe Wasser in einem Topf zum Kochen. Danach streust Du das Salz ins Wasser. Währenddessen wäschst Du den Spinat. Wenn das Wasser kocht, kann der Spinat ins sprudelnd kochende Wasser. Der Spinat bleibt nur für 1 Minute im Topf, danach gießt Du ihn durch das Sieb.
- Drücke den Spinat vorsichtig mit den Händen aus. Zerkleinere ihn anschließend grob mit einem Messer. Verrühre in einer Schüssel gehackte Frühlingszwiebeln, Sesam, Reisessig, Sesamöl, Sojasoße, Wasser und Reissirup zu einem Dressing und gib den Spinat dazu. Vermenge alles und richte ihn auf einem Teller an und garniere ihn mit den Sesamkörnern.
- Erhitze das Öl in der Pfanne und backe den Tofu schön von beiden Seiten. Drehe die Hitze nun stark herunter, warte 2 Minuten und gib nun die Marinade in die Pfanne. Lass den Tofu die Marinade aufnehmen und richte ihn auf einem separaten Teller oder mit dem Spinatsalat zusammen an.

Nährstoffe

Kalorien: 847 kcal • Kohlenhydrate: 43g • Proteine: 48g • Fette: 55g









Omelett mit Gemüsefüllung

Noch lauwarmes, goldgelb und herrlich saftiges Omelett. Mit angebratenem Gemüse als Füllung ist das Gericht nicht nur superschnell von der Pfanne auf dem Teller, sondern auch low carb, gesund und trotzdem einfach nur lecker.

Für 1 Portion benötigst Du:

1/2 Zucchini (ca. 150g)
1 Karotte
1 Knoblauchzehe
40 g Tomaten
3 EL frisches Basilikum
3 EL frischer Koriander
20 ml Milch
25 g Feta
2 Eier
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver

Utensilien: mittelgroße Schüssel, Küchenmesser, Schneebesen, Schneidebrett, große Pfanne, Sparschäler, Esslöffel, Teelöffel

(10 Minuten

- 7. Schäle zunächst die Karotte und den Knoblauch. Wasche die Zucchini. Schneide Zucchini und Karotte sowie den Feta in kleine Würfel und hacke den Knoblauch fein. Erhitze 1 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze und gebe Zucchini, Karotte sowie Knoblauch hinzu. Brate das Gemüse 5 Minuten an. Gebe anschließend den Feta dazu.
- Gib die Eier zusammen mit der Milch, Salz, Pfeffer, dem Paprikapulver und den frischen Kräutern in eine Schüssel und verquirle alles mit einem Schneebesen miteinander.
- 3. Erhitze nun 1 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze und gib jeweils zwei Esslöffel der Ei-Mischung hinein. Brate sie von beiden Seiten je 1 Minute goldbraun an. Nun kannst Du die Gemüsefüllung auf das Omelett geben, zuklappen und genießen.

Nährstoffe

Kalorien: 514 kcal • Kohlenhydrate: 19g • Proteine: 22g • Fette: 39g







Low-Carb "Bulgur" Power

Low Carb ist langweilig? Von wegen! Mit diesem leckeren Power-"Bulgur" bekommst Du ein Low-Carb-Gericht mit ganz viel Abwechslung auf den Teller. Frische Minze rundet das Ganze ab.



Für 1 Portion benötigst Du:

½ Blumenkohl

½ rote Paprika

½ Avocado

100 g kleine Tomaten

1 kleine Frühlingszwiebel

½ Zwiebel

1 Handvoll Minze &

Koriander

1 EL Olivenöl

1 EL Essig

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Utensilien: Topf, Reibe, Messer, Schneidebrett



- Wasche den Blumenkohl, teile die Röschen vom Strunk ab und schneide sie in Scheiben. Erhitze 300 ml Wasser in einem Topf und blanchiere den Blumenkohl für 3 Minuten, er darf nicht zu weich werden.
- Wasche das Gemüse und schneide es in kleine Würfel. Wasche auch die Kräuter, entferne den Stiel und schneide sie klein. Mische alles in einer Schale.
- Reibe nun den Blumenkohl mit der Reibe in kleine Teile das ist unser "Bulgur".
- Gib den geriebenen Blumenkohl in die Schüssel mit dem gewürfelten Gemüse und den Kräutern, gib Essig, Öl und Zitronensaft dazu und vermische erneut. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und höhle die Frucht mit einem Löffel aus. Schneide sie anschließend in Scheiben.
- Gib den fertigen Salat auf einen Teller, schmecke mit Salz und Pfeffer ab, gib die Avocadoscheiben darüber- Fertig!

Unser Tipp:

Nimm am besten etwas reifere Avocados, die sich leicht eindrücken lassen, wenn Du sie in die Hand nimmst. Die lassen sich meist besser entkernen und schmecken viiiiel cremiger.

Impressum

Vetox- Start your green journey now!

2020 FID Verlag GmbH, Bonn • maxLQ ist ein Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH • Koblenzer Straße 99 • 53177 Bonn • Telefon: 0228-9550333 • E-Mail: info@fid-verlag.de • Internet: www.fid-gesundheitswissen.de • Text: Sarah Derkaoui, Lena Pfetzer, Tina Hildebrand, Sabrina Dietz • Herausgeberin: Daniela Birkelback, Bonn • Lektorat/Gutachten: Annika Holtmanspötter • Layout/Satz: TiPP 4, Rheinbach • Bildnachweis: Lena Pfetzer, Tina Hildebrand, Sabrina Dietz

Hinweis: Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in dieser Broschüre veröffentlichten Informationen und Tipps können ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir deshalb keine Leserfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise allgemeiner Art, die diese Broschüre betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar.