

Rezepte Wochenplan für schnelle Gerichte vom 17. bis zum 23. Juli

Montag

Vietnamesische Sommerrollen

Zutaten für 2 Portionen:

- 8 Blätter Reispapier rund
- 120 g Glasnudeln
- 1 Pkg. Tofu (ca. 150-200 g)
- 1 Paprika rot
- 2 Karotten
- 1 Packung Eisbergsalat
- 1 Bund Basilikum
- 5g Sesam
- Sojasauce
- Basiszutaten: Wasser

Zubereitung:

1. Ca. einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen und Glasnudeln darin für ca. 5 Minuten einweichen.

2. In der Zwischenzeit Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen, Spitzen und Enden abschneiden und waschen. Die Karotten halbieren und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Eissalatblätter waschen und eine Handvoll davon klein schneiden. Den Tofu aus der Packung nehmen und in kleine (ca. 1cm) große Würfelchen schneiden.

3. Nun das Wasser von den Glasnudeln abgießen. Einen großen Teller hernehmen und auf diesen etwas lauwarmes Wasser geben (so dass der Teller damit bedeckt ist). Ein frisches Geschirrtuch mit heißem Wasser leicht befeuchten und nun als Arbeitsfläche verwenden. Immer ein Reispapierröllchen nach dem anderen machen. Dafür ein Reispapierblatt im lauwarmen Wasser auf dem Teller für ca. 10-15 Sekunden einweichen lassen (sollte nicht zu weich werden), vom Teller nehmen und auf das befeuchtete Geschirrtuch geben. Eine kleine Portion (ca. 20g) von den Glasnudeln in die Mitte des Reispapiers geben. Nun stapelweise eine kleine Menge Salat, Paprika- und Karottenstreifen, Tofuwürfelchen sowie Basilikum auf die Glasnudeln geben.

4. Das Reispapier zuerst auf den Seiten nach innen klappen und dann oben und unten falten. Von links nach rechts auf dem Geschirrhandtuch rollen, damit eine schöne Rolle entsteht. Die restlichen Röllchen genauso machen. Am Schluss die Reispapierröllchen mit Sesam bestreuen und die Sojasauce dazu reichen.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 35 Min.

[Link zum Rezept >](#)

Dienstag

Schnelles Pizzarezept in der „Schüttel-Variante“

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 gr Hüttenkäse (Körniger Frischkäse)
- 200 gr Reibekäse light
- 4 Eier
- 150 gr Speck (mager)
- 1 Zwiebel fein gehackt
- Schnittlauch
- Gewürze (Knoblauch, Salz, Pfeffer)

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad O/U Hitze vor.
2. Vermengen Sie alle Zutaten bis auf etwa eine Handvoll Reibekäse in einer großen Schale und verstreichen die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech. Dann streuen Sie den übrigen Reibekäse oben drüber.
3. Backen Sie die Pizza für 25-30 Minuten goldbraun, streuen etwas Schnittlauch drüber und genießen die besondere Pizza-Variante!

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 35 Min.

KALORIEN PRO PORTION: ca. 360

[Link zum Rezept >](#)

Mittwoch

Gnocchi mit Oliven und Hüttenkäse

Für 2 Portionen:

- 500 g Gnocchi
- 30 Stk. schwarze Oliven (entkernt)
- 150 g Hüttenkäse
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Etwas Parmesan gerieben

Zubereitung:

1. Schnittlauch fein schneiden und die Hälfte unter den Hüttenkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
2. Nun die Gnocchi in reichlich Salzwasser kochen.
3. Währenddessen die Oliven halbieren und in einer Pfanne anschwitzen. Die fertigen Gnocchi sowie etwas Salzwasser vom Kochen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit etwas Parmesan und dem restlichen Schnittlauch garnieren.
4. Alles auf den Tellern anrichten und den Hüttenkäse darauf verteilen.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 20 Min.

[Link zum Rezept >](#)

Donnerstag

Breite Bandnudeln mit Kohlrabi und Mettbällchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Zwiebelmett
- 1 TL getr. Thymian
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Kohlrabi (jeweils ca. 300 g)
- 400 g breite Bandnudeln
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Sahne
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 4 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Das Mett mit Thymian und Pfeffer würzen und kleine Bällchen daraus formen.
2. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kohlrabi putzen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
4. Inzwischen die Mettbällchen in einer Pfanne im heißem Olivenöl rundum 3 Min. anbraten und herausnehmen. Knoblauch und Kohlrabi im Bratensatz 3 Min. dünsten. Die Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.
5. Das Nudelwasser zu den Mettbällchen gießen und alles zugedeckt 7 Min. garen. Die Sahne angießen und aufkochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 4 EL geriebenem Parmesan abschmecken. Die Nudeln untermischen, kurz erwärmen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 25 Min.

KALORIEN PRO PORTION: ca. 800

[Link zum Rezept >](#)

Freitag

Leichter Tabouleh-Salat mit Blumenkohl

Zutaten:

- 100 g rote Linsen
- 1 kleiner Blumenkohl
- 250 g Rispetomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Mini-Gurken
- 1 Bund Kerbel
- 2-3 Stiele Minze
- 30 g Pinienkerne
- 1 Biozitron
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 TL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Linsen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in der Küchenmaschine fein (etwa Reiskorngröße) zerkleinern. Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel abziehen, die Gurken waschen und beides mit den Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronenabrieb und den -saft mit dem Öl verrühren und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Salatzutaten mit dem Dressing vermischen, ca. 10 Min. durchziehen lassen und servieren.

KALORIEN PRO PORTION: ca. 266

[Link zum Rezept >](#)

Samstag

Vegetarische Avocado-Kartoffelpuffer mit Haferflocken

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Avocados
- 4 Eier (M)
- 150 g Haferflocken
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und auf der Reibe grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Knoblauch schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Zwiebel, Knoblauch, Ei, Haferflocken, 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer zu den Kartoffeln geben und verrühren.
2. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Je 2 Esslöffel der Kartoffelmasse in die Pfanne setzen und die Puffer von beiden Seiten für jeweils 5-6 Min. anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Fertig gebratene Puffer aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 25 Min.

[Link zum Rezept >](#)

Sonntag

Sesam-Hühnchen

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hühnchenbrustfilets
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Avocado
- 1 Birne
- ½ Limette
- 1 Ei
- 4 EL Sesam
- 4 Scheiben Pumpernickel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL ÖL
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker oder 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anfangs dauert es ein wenig, sobald die Pinienkerne aber leicht Farbe bekommen, die Hitze reduzieren und ständig umrühren, da sie sonst verbrennen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben. Die Avocado in schmale Spalten schneiden.
2. Die Birne waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Ebenfalls in Spalten schneiden.
3. Die Limette auspressen. Die Avocado- und Birnenspalten in eine Salatschüssel geben und mit dem Limettensaft sowie mit dem Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Zucker oder Honig würzen und alles vorsichtig vermischen, Pinienkerne darüber streuen. Die Pumpernickelscheiben im Toaster knusprig toasten oder in einer beschichteten Pfanne etwas knusprig anbraten.
4. Das Ei in Dotter und Eiweiß trennen. Das Fleisch salzen und pfeffern und mit dem Eiweiß bestreichen, im Sesam beidseitig wenden (das Eigelb braucht man für dieses Rezept nicht). Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnchen behutsam von jeder Seite ca. 5 Minuten braten (Sesam verbrennt bei zu starker Hitze und wird bitter). Das Sesamhühnchen auf Tellern anrichten, mit dem Salat und den knusprigen Pumpernickelscheiben servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 25 Min.

KALORIEN PRO PORTION: ca. 480

[Link zum Rezept >](#)