

5 SCHNELLE & GÜNSTIGE REZEPTE

Fertig in unter 30 Minuten - mit einfachen Zutaten,
die du wahrscheinlich schon zu Hause hast.

@sabine.jindra

Bevor es losgeht

Diese 5 Rezepte sind für Tage gemacht, an denen es schnell gehen muss und der Kühlschrank nicht besonders voll ist. Alle Zutaten sind einfach, günstig und in den meisten Supermärkten erhältlich.

Jedes Rezept ist in unter 30 Minuten fertig - ideal für den Alltag, wenn Struktur und Ordnung auch beim Essen für weniger Stress sorgen sollen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

1. Tomaten-Linsen-Pfanne

Zeit: 20 Minuten · Portionen: 2 Portionen

ZUTATEN

- 1 Dose Linsen (400 g), abgetropft
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer, etwas Öl
- Optional: Stück Brot zum Dippen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in etwas Öl glasig andünsten.
2. Linsen und Tomaten dazugeben, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
3. Alles zusammen 10-12 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
4. Mit Brot servieren.

Tipp: Doppelte Menge kochen und einfrieren - perfekt für einen weiteren stressigen Tag.

2. Ofengemüse mit Feta

Zeit: 30 Minuten · Portionen: 2 Portionen

ZUTATEN

- 2 Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Feta
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, auf ein Blech geben.
3. Mit Öl und Gewürzen vermengen, 20-25 Minuten backen.
4. Feta darüber bröseln und die letzten 3 Minuten mitbacken lassen.

Tipp: Nimm, was gerade im Kühlschrank übrig ist - fast jedes Gemüse funktioniert.

3. Cremige Tomatensuppe

Zeit: 25 Minuten · Portionen: 2 Portionen

ZUTATEN

- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sahne oder Pflanzensahne
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und andünsten.
2. Tomaten und Brühe dazugeben, 10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Tipp: Mit geröstetem Brot oder Croutons toppen für den Extra-Crunch.

4. Reispfanne mit Ei und Gemüse

Zeit: 20 Minuten · Portionen: 2 Portionen

ZUTATEN

- 200 g gekochter Reis (gerne vom Vortag)
- 2 Eier
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Erbsen (TK)
- 2 EL Sojasoße
- 1 Frühlingszwiebel, etwas Öl

ZUBEREITUNG

1. Karotte klein würfeln, mit Erbsen in Öl kurz anbraten.
2. Reis dazugeben und mitbraten, bis er leicht knusprig wird.
3. Eier verquirlen, in die Pfanne geben und unterrühren, bis sie stocken.
4. Mit Sojasoße abschmecken, mit Frühlingszwiebel bestreuen.

Tipp: Klassisches Resteessen - perfekt, um übrig gebliebenen Reis zu verwerten.

5. Schnelle Kichererbsen-Curry

Zeit: 25 Minuten · Portionen: 2 Portionen

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2 EL Currypaste oder Currypulver
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Spinat (frisch oder TK)
- Salz, etwas Öl

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in Öl andünsten, Currypaste kurz mitrösten.
2. Kokosmilch und Kichererbsen dazugeben, 10 Minuten köcheln lassen.
3. Spinat unterrühren, bis er zusammenfällt.
4. Mit Salz abschmecken und mit Reis oder Fladenbrot servieren.

Tipp: Reis direkt in größerer Menge kochen und portionsweise einfrieren - spart beim nächsten Mal Zeit.