



Leichte

KÜCHE

Liebes Community Mitglied,

nach den Feiertagen gönne ich meiner Verdauung gerne ein paar Tage Erholung und fülle meinen Vitamin-Haushalt wieder auf. Und wenn ich dann das Gefühl habe, dass das ständige Völlegefühl nachgelassen hat, darf es gerne auch zwischendurch wieder etwas Deftiges sein... 😊

Hast du Rezeptideen für die leichte Küche? Ich bin gespannt!

Dein Christian



*Erhalte dein
Badge Steruekoch*

Teile dein Lieblingsrezept
und bekomme mindestens 5 Likes



Mit etwas Glück kommst du ins
Community Kochbuch



UNSERE LIEBLINGSREZEPTE AUF EINEN BLICK

Rote-Bete-Carpaccio mit Orangen und Feigen	4
Schoko-Bananen-Porridge	5
Rainbow-Reissalat	6
Ofenlachs mit Ingwergemüse	7
Orchideensalat	8
Nektarinen-Mozzarella-Salat	9
Fisch auf Weißwein-Kartoffel-Gemüse-Bett	10
Gebatener Rosenkohl mit Pasta	11
Gemüse Nudel Curry	12
Brokkoli-Kartoffelsuppe	13
Rote-Linsen-Risotto mit Brokkoli	14
Leichtes Omelett	15
Gemüseauflauf mit Quinoa	16
Buttermilch-Müsli	17
Bunte Quinoa Bowl	18
Shrimps auf Zwiebel-Zucchini Bett	19
Winter-Power-Drink	20
Buddha Bowl	21



Rote-Bete-Carpaccio



Zutatenliste

- 75 g Belugalinsen
- 400 g Rote Bete
- 2 Orangen
- 4 Feigen
- 1 EL Senf
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1/4 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

- (optional: je 80 g Parmesan und Ruccolasalat)

Und so wird's gemacht:

Belugalinsen in 200 ml Wasser bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen. Anschließend überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Rote Bete schälen. Mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden.

Orangen filetieren; Feigen vierteln

Für das Dressing Senf, Ahornsirup, Essig und Olivenöl cremig aufschlagen. Schnittlauch schneiden und unterrühren. Salzen und pfeffern.

Rote-Bete-Scheiben fächerförmig, überlappend auf einen Teller legen. Linsen, Orangen, Feigen und Rucola dazu geben. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Tipp: Zutaten schon am Vortag bereiten und kühl stellen. Kurz vor dem Servieren anrichten.

Entdeckt in Schrot&Korn Ausgabe 12/2020

Schoko-Bananen-Porridge



Zutatenliste

- 500 g zarte Haferflocken
- 250 g getrocknete Banenchips
- 200 g weiße Schokoladenraspeln
- 100 g gehackte Mandeln, blanchiert
- 2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- Etwas Zimt nach Bedarf und Geschmack.
- Pro Portion ca. 250 ml Kuhmilch oder 250 ml Pflanzenmilch nach Wahl für die Zubereitung

Und so wird's gemacht:

Mit der Küchenmaschine die trockenen Zutaten bis auf den Zucker portionsweise etwa 10-20 Sekunden zerkleinern und in die Rührschüssel geben. Nun den Vanillezucker hinzufügen und mit den restlichen Zutaten vermengen. Jetzt das fertig gemischte Porridge in einen ausreichend großen Vorratsbehälter geben (bei dieser Menge sollte der Behälter ein Volumen von ca. 1,8-2 Liter fassen).

Die Zubereitung des Porridge ist sehr einfach: pro Portion eine kleine Tasse nehmen und bis zur Oberkante mit dem Porridge füllen und in einen Topf umkippen und nun zweimal die Tasse mit Kuhmilch oder einer pflanzlichen Alternative füllen. Alles vermengen, unter rühren für zwei Minuten aufkochen und direkt vom Herd nehmen. Mit Deckel drauf etwa fünf weitere Minuten ziehen lassen und in Schüsseln verteilen. Nach Belieben mit Zimt, Früchten und/oder Nüssen, Mandeln, Kokosraspeln dekorieren und genießen. Schmeckt gerade in der kälteren Jahreszeit nicht nur zum Frühstück lecker.

Rainbow-Reissalat



VON STEPHANIE S.

Zutatenliste

- 2 Tomaten 🍅
- jeweils eine gelbe / rote / orange / grüne Paprika
- eine halbe Gurke 🥒
- paar Blätter Salat 🥬
- 1 Zwiebel 🧅
- 1 Zehe Knoblauch 🧄
- 1 Avocado 🥑
- 1 Orange 🍊 davon den Saft
- Salz, Pfeffer, Senf und heller Balsamico, Olivenöl, Zitronensaft 🧂
- 250g gekochter Naturreis / Wildreis / weißer Reis

Und so wird's gemacht:

- 🥬 komplettes Gemüse waschen und klein schneiden
- 🥬 Dressing zubereiten mit Salz, Pfeffer, Zitronen- und Orangensaft, Olivenöl und Balsamico
- 🥬 Reis mit dem Gemüse vermengen
- 🥬 und anschließend mit dem vorbereiteten Dressing verfeinern



Ofenlachs mit Ingwergemüse



Zutatenliste

- 2 Zwiebel
- 400 g Rote Bete (Vakuumiert)
- 400 g Möhren
- 400 g Süßkartoffel
- 400 g Champignons
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Haselnuskerne
- 80 g Feta
- 1 Chilischote
- 4 Stücke Lachsfilet (à ca. 150 g)
(geht auch tiefgekühlter sehr gut)
- Sojasoße
- Ahornsirup
- Saft einer Orange oder Zitrone

Und so wird's gemacht:

Aus Sojasoße, Zitrusaft, Ahornsirup, Knoblauch und Chili eine Marinade fertigen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch abspülen, trocken tupfen und mit der Marinade übergießen. Gerne ein paar Stunden marinieren lassen.

Ofen vorheizen (E-Herd: 180°/Umluft: 160°C). Blech mit Backpapier auslegen. Die Bete grob schneiden. Möhren und Süßkartoffeln schälen, waschen und in Scheiben bzw. Würfel schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Ingwer schälen, hacken. Gemüse, Ingwer und Zwiebeln mit Öl mischen, auf dem Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten rösten.

Inzwischen Nüsse hacken, Käse zerbröckeln. Fisch abtropfen und ca. 12 Minuten mit auf das Blech legen. Nüsse und Feta über das Gemüse streuen, zu Ende garen. Fisch mit Gemüse anrichten.

Tipp: Bei TK-Fisch einfach tiefgefroren direkt mit dem Gemüse in den Ofen schieben.

Orchideensalat



Zutatenliste

Für 4 Personen

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Radicchio
- 125 g Himbeere
- 5 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 400 g Garnelen
- 1 EL Butter
- 1 EL geschälte Sesamsamen

Und so wird's gemacht:

Spinat verlesen waschen und abtropfen lassen. Radicchio halbieren, Strunk entfernen, Salat in einzelne Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen. Radicchio in mundgerechte Stücke teilen. Himbeeren verlesen. Salate und Himbeeren auf Teller anrichten.

Zitronensaft mit Honig verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 4 EL Öl unterschlagen. Garnelen abrausen, trocken tupfen. 2 EL in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen auf jeder Seite eine Minute braten. Butter zufügen und schmelzen lassen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam überstreuen und die Garnelen in der Butter noch zwei Minuten weitergaren. Die Garnelen auf den Salat anrichten. Das Dressing dazu reichen und den Salat nach Wunsch mit einigen Kräuterblättchen und Wasabi Samen garnieren.

Nektarinen-Mozzarella-Salat



Zutatenliste

- 500 g Tomaten
- 3 Nektarinen/saisonal bed. 1 Mango
- 2 Mini-Römersalate
- 1 Bund Rucola
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 Pck. Mini-Mozzarella

Dressing:

- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Zucker

Und so wird's gemacht:

Tomaten und Nektarinen/Mango waschen.

Tomaten in Scheiben und Nektarinen/Mango in Spalten schneiden.

Salate und Basilikum waschen und trocknen.

Römersalate in Streifen schneiden. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Alle Zutaten mit Mozzarella anrichten.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen.

Über den Salat träufeln.

Dazu passt frisches Baguette oder Ciabattabrot.

Fisch auf Weißwein-Gemüse-Bett



Zutatenliste

Für 2 Personen:

- 2-3 Filets eines mageren Fisches nach Wahl (Wolfsbarsch, Seelachs, Kabeljau, Hecht..)
- 6-7 mittelgroße Kartoffeln (je nach Hunger)
- 1/2 Liter Weißwein (trocken)
- 1/2 bis 1 Zucchini
- 2 Rispen Tomaten oder eine Hand voll Cherrytomaten
- 2-3 Zweige Rosmarin, Alternativ getrockneter aus dem Glas
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Etwas Olivenöl
- Eine Chilischote
- 1 Zitrone
- Eventuell: Etwas Lauchzwiebeln

Und so wird's gemacht:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Auflaufform oder auf einem Blech verteilen. Nun das Kartoffelbett mit dem Weißwein übergießen. Dann Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben.

Tomaten und Zucchini schneiden und auf dem Kartoffelbett verteilen. Noch einmal einen Schwenker Olivenöl über alles geben und gegebenenfalls auch das Gemüse würzen. Wer es mag, kann noch Chili und/oder Lauchzwiebeln hinzugeben.

Nun kommt das Kartoffel-Gemüse-Bett für ca. 25 Min in den Ofen.

Fischfilets vorsichtig auf das Bett legen. Nach Belieben würzen und Zitronenscheiben sowie Rosmarin auf dem jeweiligen Filet verteilen. Mit einem Löffel etwas Weinsauce aus der Form abschöpfen und über den Fisch träufeln - so erhält auch der Fisch die besondere Note.

Das Ganze kommt nun nochmals für ca. 25 Min in den Ofen. Und fertig ist ein leichtes, gesundes und doch richtig leckeres Gericht!



Gebratener Rosenkohl mit Pasta



Zutatenliste

- Rosenkohl
- Champignons (können auch weggelassen werden)
- Pasta (roh oder gekochte Reste)
- Salatkernmischung (Sonnenblumen, Kürbiskerne usw.)
- gehobelter Parmesan
- Salz (ich verwende Himalayasalz), Pfeffer
- Pflanzenfett

Und so wird's gemacht:

Zuerst den Rosenkohl putzen und jeweils in 2-3 Scheiben schneiden.

Wenn noch Pastareste vorhanden sind, werden diese in etwas Pflanzenfett angebraten und warm gestellt. Ansonsten gewünschte Pastamenge in Salzwasser kochen.

Den Rosenkohl in heißem Fett anbraten, er erhält dadurch einen leicht nussigen Geschmack und bleibt schön fest.

Nach etwa 5 Minuten die geschnittenen Champignons dazu geben und alles noch einmal kräftig durchbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kernmischung darüber streuen. Alles noch einmal durchbraten, bis die Kerne goldbraun sind (Vorsicht, das geht sehr schnell).

Anschließend vom Herd nehmen, die abgossene oder warm gestellte Pasta unterheben und das Ganze mit Parmesan bestreut servieren.

Gemüse Nudel Curry



Zutatenliste

für 4 Portionen

- 1 Packung Mie-Nudeln
- 1 Dose Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL rote Currypaste (wer es gerne bisschen scharf mag)
- Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma
- 1 Zwiebel
- Gemüse nach Belieben (super zur Resteverwertung)

hier wurde verwendet:

Karotten, Paprika, Champignons,
Lauch, Sellerie, Fenchel, Wirsing

Und so wird's gemacht:

-  Mie-Nudeln mit heißem Wasser übergießen und weich werden lassen
-  Zwiebel und Gemüse klein schneiden
-  Zwiebel in Öl dünsten, Gemüse hinzugeben und ebenfalls kurz andünsten
-  Currypaste zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen
-  Kokosmilch und Mie-Nudeln zugeben
-  mit Gewürzen abschmecken & genießen

Brokkoli-Kartoffelsuppe



Zutatenliste

- eine Knoblauchzehe
- eine Zwiebel
- Stange Lauch
- Stück Sellerie
- einen Brokkoli
- 4-5 Kartoffeln
- Olivenöl
- Gemüsebrühe

Und so wird's gemacht:

Knoblauch und Zwiebeln in Olivenöl andünsten.

Selleriewürfel, Lauchringe, Brokkoli gewürfelt und Kartoffeln geschnitten zugeben. Mit kochendem Wasser aufgießen und mit Salz, Wasser und Gemüsebrühe würzen.

Wenn das Gemüse gegart ist, pürieren.

Wer mag, kann mit Creme fraîche verfeinern oder Croutons darüber streuen.

Rote-Linsen-Risotto mit Brokkoli



Zutatenliste

- 150 g rote Linsen
- 150 g Risottoreis
- 200 g Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 600 g Brokkoli
- 1 EL Petersilie
- Pfeffer, Salz, Paprika, Kurkuma

Und so wird's gemacht:

Die Zwiebeln im Öl anbraten, bis sie glasig sind. Den Risottoreis hinzugeben und kurz mit durchschwenken.

Mit der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten (abhängig vom Reis, Kochanleitung auf der Packung beachten) auf mittlerer Stufe köcheln lassen, ggf. Brühe nachschütten.

Parallel die Linsen und den Brokkoli kochen.

Das fertige Risotto mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kurkuma abschmecken und die Linsen, den Brokkoli und die Petersilie unterrühren.

Leichtes Omelett



Zutatenliste

- 3 Eier
- Tomaten
- Rucola
- Champignons (frisch)
- Salz, Pfeffer
- etwas Milch 1,5 %
- 1 TL Öl
- ggf. Ziegenfrischkäse

Und so wird's gemacht:

Eier verquirlen, etwas Milch dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen.

Rucola waschen und trocknen.

Champignons und Tomaten waschen und klein schneiden.

Öl erhitzen und das Ei in die Pfanne geben.

Das Ei stocken lassen und dann Gemüse und Rucola draufgeben.

Zusammenklappen und mit Ziegenfrischkäse bestreichen.

Gemüseauflauf mit Quinoa



Zutatenliste

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Petersilienwurzel
- 2 Pastinaken
- 3 mittlere frische rote Beete
- 1 Paprika
- 5-6 Kartoffeln (je nach Größe)
- 1 mittlere Süßkartoffel
- 150 g Champignons
- 4 Karotten
- 1 Zwiebel (ich nehme immer rote)
- 1 Zucchini
- 7 EL Agavendicksaft
- 10 EL Olivenöl
- 1 EL Chiliflocken
- Salz, Pfeffer
- Saft von 1 Grapefruit
- 250 g Quinoa

Und so wird's gemacht:

Gemüse entsprechend schälen, klein schneiden und in die Auflaufform geben.

5 EL Agavendicksaft und 8 EL Olivenöl mit den Chiliflocken und etwas Pfeffer vermengen und über das Gemüse geben. Für ca. 30 Minuten im Ofen backen - ggf. nach 20 Min. mit Alufolie abdecken, falls es zu dunkel wird.

Quinoa im Sieb unter kaltem Wasser ausspülen (Bitterstoffe). 600 ml Salzwasser aufkochen (ich mache das sogar immer ohne Salz), Quinoa dazugeben und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Falls noch nicht fertig, vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel noch ein paar Minuten weitergaren lassen.

Grapefruit aufschneiden und entsaften, mit den restlichen 2 EL Agavendicksaft und 2 EL Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern.

Das Gemüse und das Quinoa anrichten und beides mit Vinaigrette beträufeln.

Buttermilch-Müsli



Zutatenliste

- 150 g gemischte Getreideflocken
- 2 TL Honig
- 1/2 l Buttermilch
- 4 EL Granatapfelkerne
- 1 Apfel
- 1 Clementine
- Nüsse oder Kürbiskerne optional

Und so wird's gemacht:

Buttermilch mit dem Honig süßen.

Die Getreideflocken in 250 ml Buttermilch etwa 10 min einweichen, in Schälchen portionieren.

Den Apfel in dünne Spalten schneiden, die Clementine schälen und teilen.

Restliche Buttermilch zum Müsli angießen, die Früchte dazugeben, nach Belieben Nüsse und Kerne drüberstreuen.

Bunte Quinoa Bowl



Zutatenliste

- Quinoa
- Brokkoli
- Rote Zwiebel
- Gelbe Paprika
- Weißkohl
- Getrocknete Feigen
- Walnüsse
- Salz, Pfeffer, orientalische Gewürzmischung, Zitronensaft

Und so wird's gemacht:

Quinoa mit orientalischer Gewürzmischung und etwas Salz nach Anweisung garen und zusammen mit den restlichen Toppings anrichten.

Mit etwas Zitronensaft beträufeln und genießen.

Shrimps auf Zwiebel-Zucchini-Bett



Zutatenliste

- 150 g Shrimps
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- Gewürze

Und so wird's gemacht:

Zwiebel dünn in Ringe schneiden und scharf anbraten.

Zucchini Stifte dazugeben und kurz mit anbraten.

Etwas Wasser aufgießen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Curry würzen.

Shrimps oben auflegen, gern ein Zweig Rosmarin dazu und bei geschlossenem Deckel ein paar Minuten garen.

Winter-Power-Drink



Zutatenliste

- 3 Orangen
- 3 Bananen
- 2 Tassen Himbeeren (gefrorene Himbeeren vorher am besten auftauen)
- 2 Tassen Spinat
- 2-3cm Ingwer
- Wasser oder Saft

Und so wird's gemacht:

Orangen, Bananen und Ingwer schälen und in Stücke schneiden.

Alle Zutaten in den Mixer geben und fein mixen.

Mit Wasser oder Saft nach Belieben verdünnen.

Mir schmeckt es mit Orangensaft oder mit Mandarinsaft am besten.

Buddha Bowl



Zutatenliste

Für 2 Schüsseln:

- 1 Block Tofu
- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Cherrytomaten
- 100 g Edamame
- 3 Möhren geraspelt
- Rote Bete aus dem Glas
- 1 große Tasse gekochter Reis
- Sojasoße
- Salz/Pfeffer
- Sesamöl
- Limettensaft

Und so wird's gemacht:

Den Reis nach Anleitung kochen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden, Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundherum braun anbraten.

Die Avocado halbieren, Kern rausnehmen und das Fleisch mit einer Gabel zerdrücken. Die Knoblauchzehe fein reiben und zur Avocado geben.

Die kleinen Tomaten waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls zur Avocado geben.

Alles verrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Sojabohnen (Edamame) kurz in leicht gesalzenem Wasser garen.

In einer Schüssel den Reis, Tofu, Avocadomasse, Möhren, Edamame und Rote Bete anrichten. Mit Sojasoße geträufelt.