

Rezepte für die Verpflegung zu Hause

Die Klassiker:

Eierkuchen

250 g Weizenvollkornmehl (Type 1700)	Das Mehl mit Milch und Mineralwasser glatt rühren. Die Eier zufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten und 10 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise abbacken. <u>Tipp:</u> Apfelscheiben auf den fast fertigen Pfannkuchen in der Pfanne legen, kurz mit erhitzen und mit Zimt bestreut servieren
300 ml Milch (1,5 % Fett)	
200 ml Mineralwasser	
2 Eier	
2 EL Rapsöl	
Belag nach Belieben	

<https://www.fitkid->

[aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=496&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=3b74fb299e007a712c2c344b6fb96652](https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=496&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=3b74fb299e007a712c2c344b6fb96652)

Milchreis

2 l Milch (1,5 % Fett)	Für den Milchreis die Milch mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Reis hinein streuen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Dann die halbierten und ggf. entkernten Weintrauben unterheben. Den Reis vor dem Servieren mit Zucker und Zimt bestreuen.
250 g Milchreis	
350 g Weintrauben (frisch)	
35 g Zucker	
Zimt, Jodsalz	

<https://www.fitkid->

[aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=573&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=f2af89f68635c40910d87cc91c3d53f2](https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=573&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=f2af89f68635c40910d87cc91c3d53f2)

Kartoffeln mit Tomatenquark

900 g	Kartoffeln (festkochend)	Die Kartoffeln garen und vor dem Servieren pellen. Für den Tomatenquark den Quark mit dem Joghurt und Olivenöl glatt rühren. Tomatenwürfel unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kresse abschmecken.
240 g	Quark (20 % Fett i. Tr.)	
90 g	Joghurt (1,5 % Fett)	
1 EL	Olivenöl	
360 g	Tomaten (frisch)	
	Jodsalz, Pfeffer	
30 g	Kresse (frisch)	

<https://www.fitkid->

[aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=524&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=fa493b054b3c7ed97a186aa13823bf72](https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=524&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=fa493b054b3c7ed97a186aa13823bf72)

Frikadellen

300 g	Rinderhackfleisch	Für die Frikadellen das Hackfleisch mit feingehackten Zwiebeln, kleinen Paprikawürfeln, Sonnenblumenkernen, Haferflocken und Eiern verkneten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Masse Frikadellen formen und in Öl braten.
1	Zwiebel	
1	Paprikaschote	
20 g	Sonnenblumenkerne	
30 g	Haferflocken (fein)	
1	Ei	
2 EL	Rapsöl	
	Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver	
<u>Vorschlag zur Beilage:</u>		
250 g Couscous und Salat:		
60 g	Feldsalat	Für den Couscous die gleiche Menge Salzwasser einmal aufkochen. Couscous einrieseln, vom Herd nehmen und im geschlossenen Topf quellen lassen.
60 g	Kopfsalat	Für den Salat den Feld- und Kopfsalat zupfen, die Avocado und Tomaten in Stücke schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Mit gehackten Basilikumblättern bestreuen.
60 g	Avocados	
150 g	Tomaten	
1 EL	Zitronensaft	
1 EL	Rapsöl	
	Jodsalz, Pfeffer, Basilikum	

<https://www.fitkid->

[aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=599&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=c0447d9d4c461bf4f51af0b4c6eb0ffa](https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=599&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=c0447d9d4c461bf4f51af0b4c6eb0ffa)

Eier in Senfsoße

8 Eier	Die Eier ca. 7 Minuten wachweich kochen. Kalt abschrecken und schälen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und unter Rühren leicht bräunen lassen. Die Brühe und Milch zugießen, mit einem Schneebesen kräftig verrühren, damit sich keine Klumpen bilden und ca. 4 Minuten köcheln lassen. Den Senf einrühren, mit Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschälten Eier längs halbieren und in eine Schüssel geben. Mit der heißen Sauce übergießen und nach Belieben mit Kartoffeln servieren.
2 EL Butter	
2 EL Mehl	
¼ l Brühe (Gemüse- oder Fleischbrühe)	
¼ l Milch	
4 EL mittelscharfer Senf	
1 EL Dijonsenf	
1 EL Weinessig	
1 Prise Zucker	
Salz, Pfeffer	
900 g Kartoffeln	

<https://eatsmarter.de/rezepte/eier-in-cremiger-senfsoesse>

Fischstäbchen

1 Pck. Fischstäbchen (TK)	Die Fischstäbchen nach Packungsanleitung im Ofen zubereiten. Für den Gemüsereis die Zwiebeln in Öl dünsten. Paprikapulver darüberstreuen und den Reis hinzufügen. Mit heißem Wasser angießen, aufkochen lassen und bei niedriger Temperatur 15 Minuten quellen lassen. Paprika in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Mais dazugeben und weitere 15 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl dünsten. Tomatenwürfel hinzufügen, Milch angießen und ca. 10 Minuten garen. Mit Zucker, Jodsalz und Pfeffer abschmecken und pürieren.
1 Zwiebel	
1 EL Rapsöl	
Paprikapulver	
250 g Reis (z. B. Naturreis)	
2 Paprikaschoten	
100 g Mais	
Jodsalz, Pfeffer	
1 Zwiebeln (frisch)	
1 EL Rapsöl	
300 g Tomate (frisch, abgezogen oder Konserve, gestückelte)	
60 ml Milch (1,5 % Fett)	
1 Prise Zucker	
Jodsalz, Pfeffer	

<https://www.fitkid->

[aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/?tx_wvrecipe_fe1%5Brecipe%5D=519&tx_wvrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wvrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=96038a3d0aff7912cc3963787c37f369](https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/?tx_wvrecipe_fe1%5Brecipe%5D=519&tx_wvrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wvrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=96038a3d0aff7912cc3963787c37f369)

Mal was anderes:

Nudel-Hackfleischpfanne

300 g Vollkornnudeln	Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
2 Zwiebeln	
2 Knoblauchzehen	
800 g Champignons	Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Pilze putzen und klein schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.
4 Paprikaschoten	
4 TL Olivenöl	
400 g Rinderhackfleisch	1 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren krümelig 8 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen und herausnehmen. 1 TL Öl in einer gleichen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten.
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	
200 g Ziegenfrischkäse (45 % Fett i. Tr.)	Pilze und Paprika dazugeben, 2 Minuten braten. Fleisch, Nudeln und zerbröselten Käse zufügen, alles mischen und weitere 2 Minuten dünsten. Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und über die Pfanne streuen.
1 Bund Petersilie	

<https://eatsmarter.de/rezepte/nudel-hackfleisch-pfanne-mit-ziegenkaese>

Lachs-Wraps mit Hüttenkäse

2 rote Zwiebeln	Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
2 Bund Radieschen	
200 g Feldsalat	Salat waschen und trocken schütteln. Den Lachs in Streifen schneiden. Die Wraps in einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf jeder Seite ca. 30 Sekunden rösten.
300 g Räucherlachs	Anschließend jeden Wrap mit 2 EL Hüttenkäse bestreichen und auf einer Teighälfte mit etwas Lachs, Zwiebeln, Salat und Radieschen belegen. Von unten einschlagen und zusammenrollen.
8 Vollkorn-Tortillafladen	
400 g Hüttenkäse	

<https://eatsmarter.de/rezepte/lachs-wraps-mit-huettenkaese>

Pasta mit Tomaten, Lauch und Haselnüssen

400 g	Vollkornnudeln	<p>Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.</p> <p>Inzwischen Lauch putzen, die Stangen der Länge nach halbieren, gründlich waschen und quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Inzwischen Tomaten putzen, waschen und halbieren. Haselnüsse zum Lauch geben und 2 Minuten mitbraten. Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 EL Wasser zufügen und alles 2 Minuten bei kleiner Hitze garen.</p> <p>Nudeln zum Gemüse geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und den Parmesankäse darüber hobeln.</p>
	Salz	
500 g	Lauch	
4 EL	Olivenöl	
500 g	Kirschtomaten	
40 g	gehobelte Haselnusskerne	
	Pfeffer	
60 g	Parmesan (30 % Fett i. Tr.)	

<https://eatsmarter.de/rezepte/pasta-mit-tomaten-lauch-und-haselnuessen>

Zucchini-Omelette mit Ziegenkäse und Rucola

600 g	Zucchini	<p>Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.</p> <p>Eier mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.</p> <p>1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte des Gemüses darin ca. 5 Minuten anbraten. Die Hälfte der Eier-Milch zugeben und stocken lassen. Weitere Omeletts wie gehabt backen.</p> <p>Käse in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Auf die Omeletts den Ziegenkäse und Rucola verteilen, aus der Pfanne gleiten lassen und servieren.</p>
4	rote Zwiebeln	
2	rote Paprikaschote	
12	Eier	
400 ml	Milch	
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver	
4 EL	Olivenöl	
260 g	Ziegenweichkäse	
250 g	Rucola	

<https://eatsmarter.de/rezepte/zucchini-omelette-mit-ziegenkaese-und-rucola>

Gnocchi-Zucchini-Pfanne

800 g	Zucchini (1 Zucchini)	<p>Zucchini waschen, putzen und auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden.</p> <p>Gnocchi nach Packungsanleitung 5–8 Minuten in kochendem Salzwasser garen.</p> <p>Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin bei starker Hitze unter Wenden etwa 2 Minuten braten. Tomaten dazugeben, 1 Minute mitbraten. Salzen und pfeffern. Petersilie untermischen. Brühe dazugießen und einmal aufkochen lassen.</p> <p>Gnocchi in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.</p> <p>Gnocchi unter das Zucchini Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesankäse mit einem Sparschäler in dünnen Spänen darüberhobeln.</p>
600 g	Gnocchi (Fertigprodukt; Kühlregal)	
	Salz	
16	Kirschtomaten	
1 Bund	Petersilie	
4 EL	Olivenöl	
	Pfeffer	
400 ml	Gemüsebrühe	
80 g	Parmesan	

<https://eatsmarter.de/rezepte/gnocchi-zucchini-pfanne>

Guten Appetit!