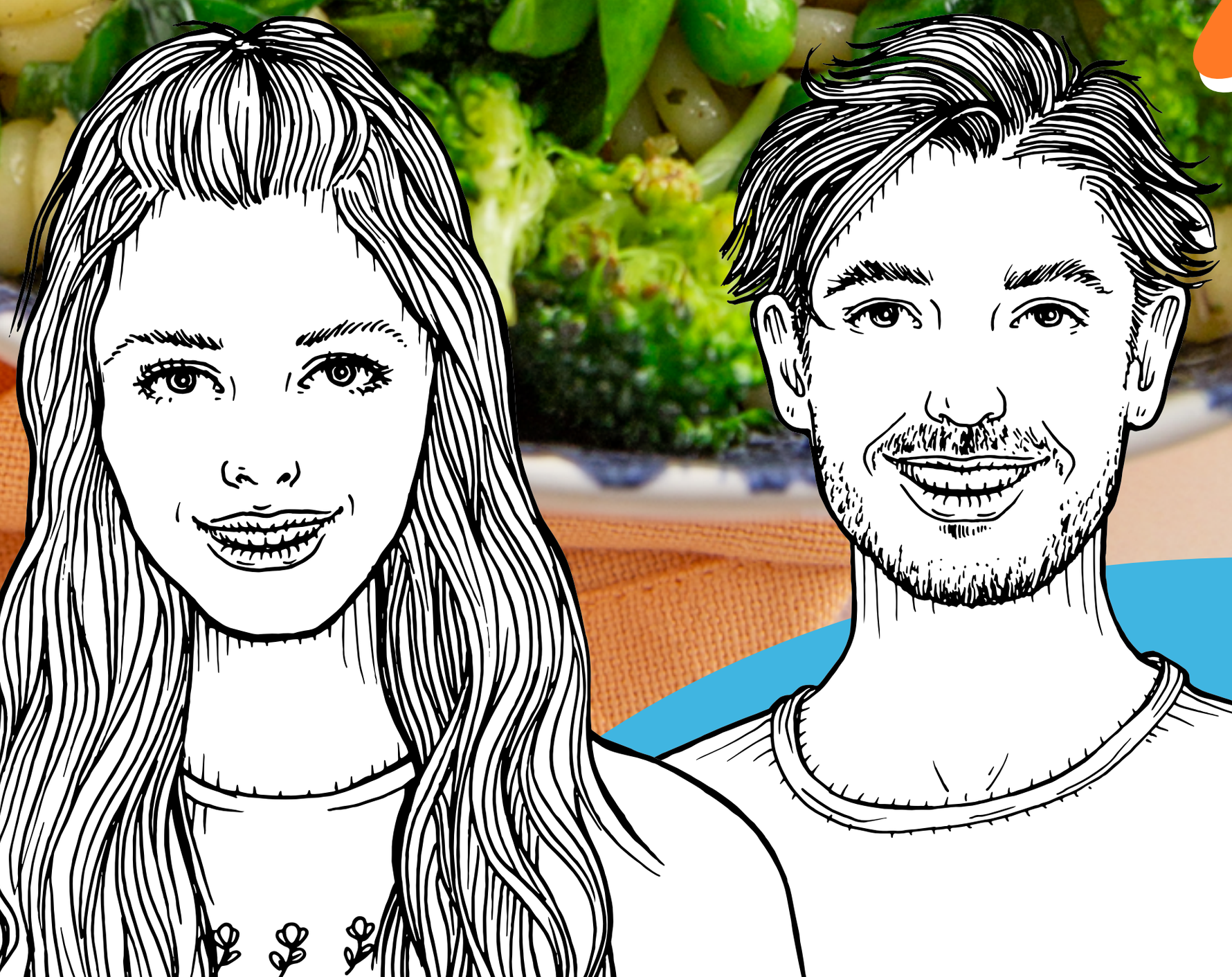
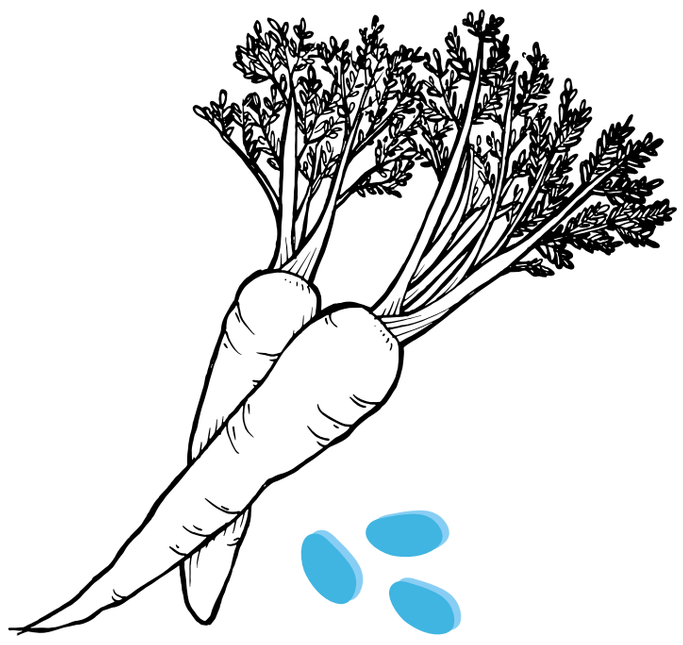
JUST SPICES®

ESSENSPLANER
MEHR GEMÜSE

#MachsEinfachLecker



MEHR OBST UND GEMÜSE

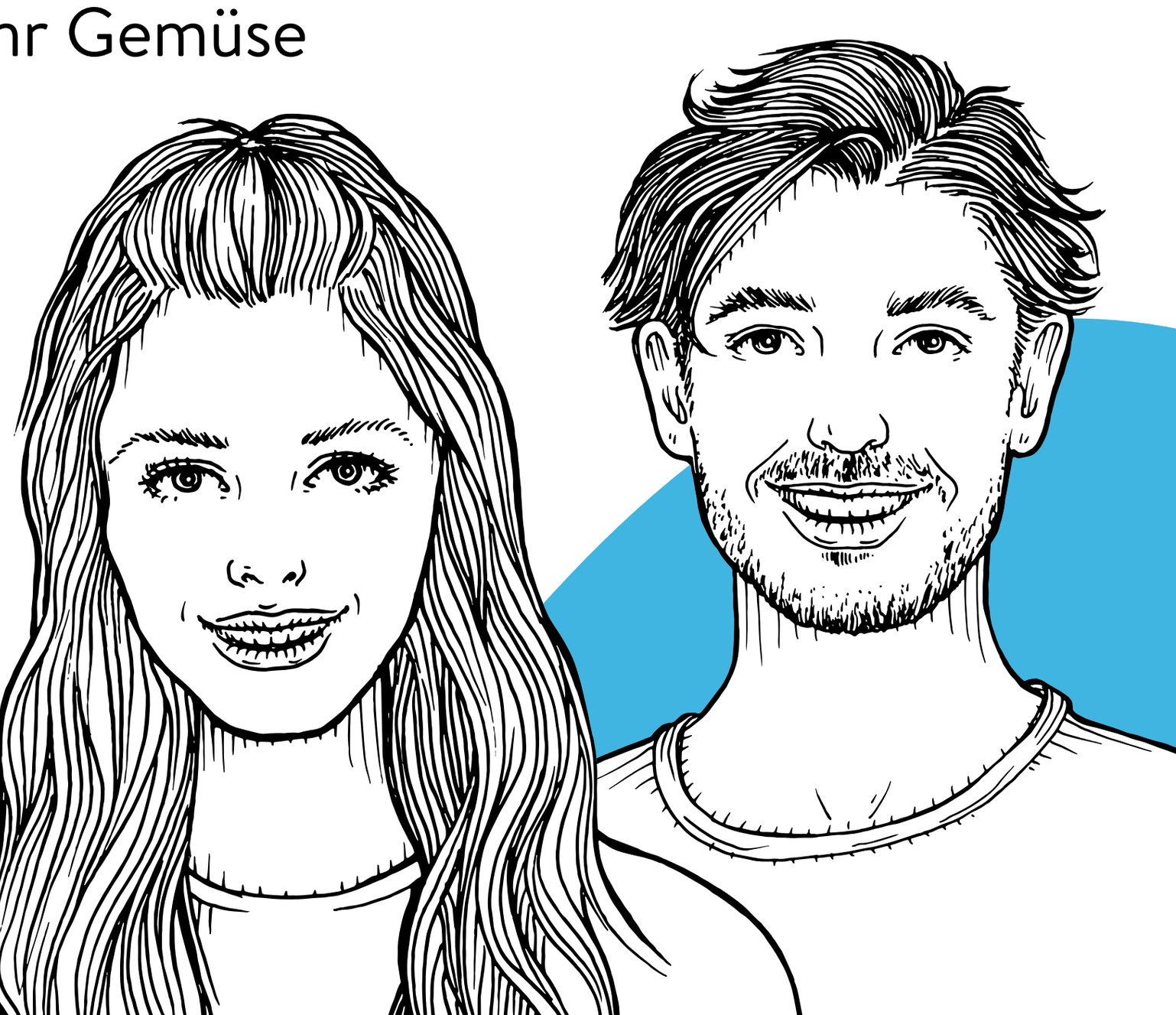


HEY WÜRZBUDDY,

egal wie Du Dich ernähren möchtest, **machs einfach lecker!** In diesem Essensplaner haben wir Dir **sieben einfache und schnelle Rezepte** zusammengestellt, mit denen Du Dich lecker durch die Woche kochst.

Hier erfährst Du, wie Du **einfach und lecker mehr Obst und Gemüse** isst. Im Planer haben wir Dir für **jeden Wochentag** ein Rezept für ein **Hauptgericht** bereitgestellt. Das soll Dich inspirieren, wandel die Rezepte gerne ab oder ergänze Deine Lieblingszutaten. Hauptsache Du genießt bewusst!

Als besonderen Clou haben wir Dir zu den Rezepten ein **Set unserer Gewürzmischungen** für Gerichte mit mehr Gemüse zusammengestellt. Jetzt kannst Du so richtig loslegen!

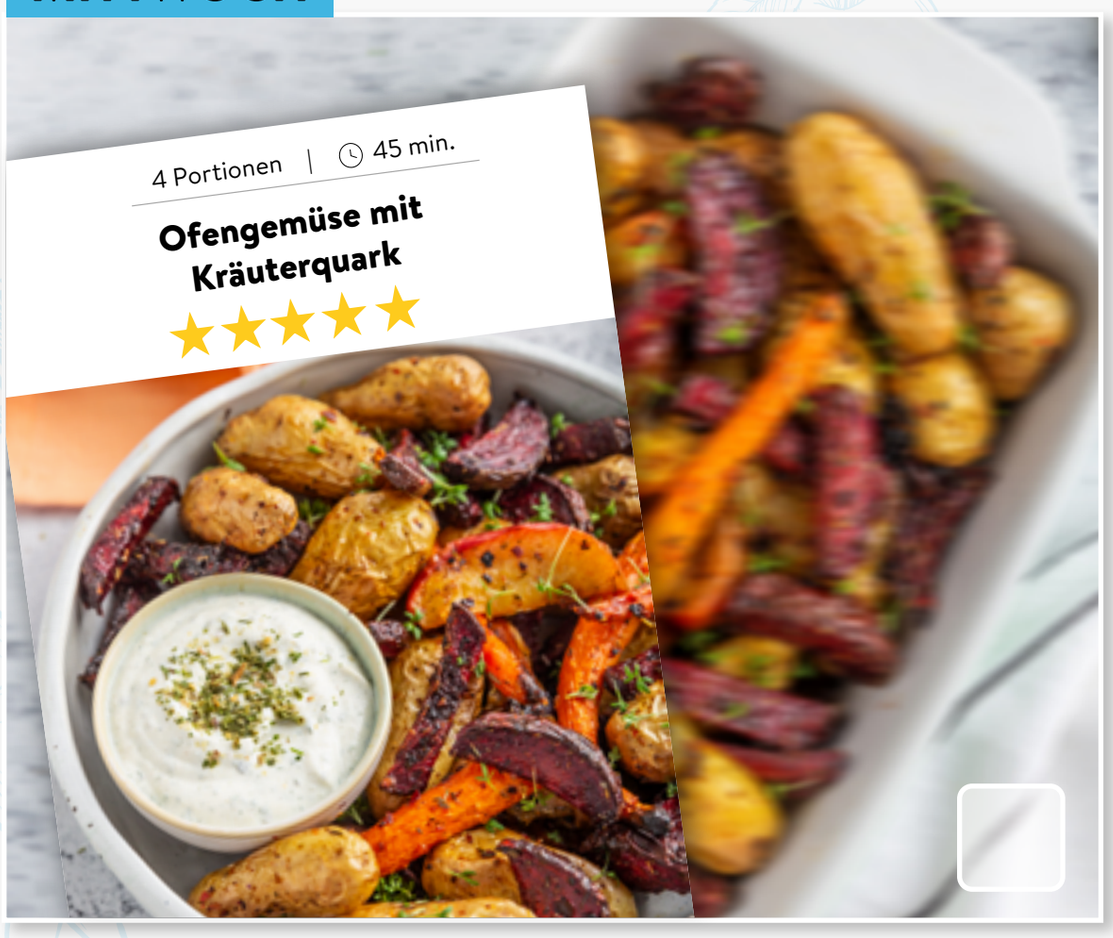


ÜBERSICHT

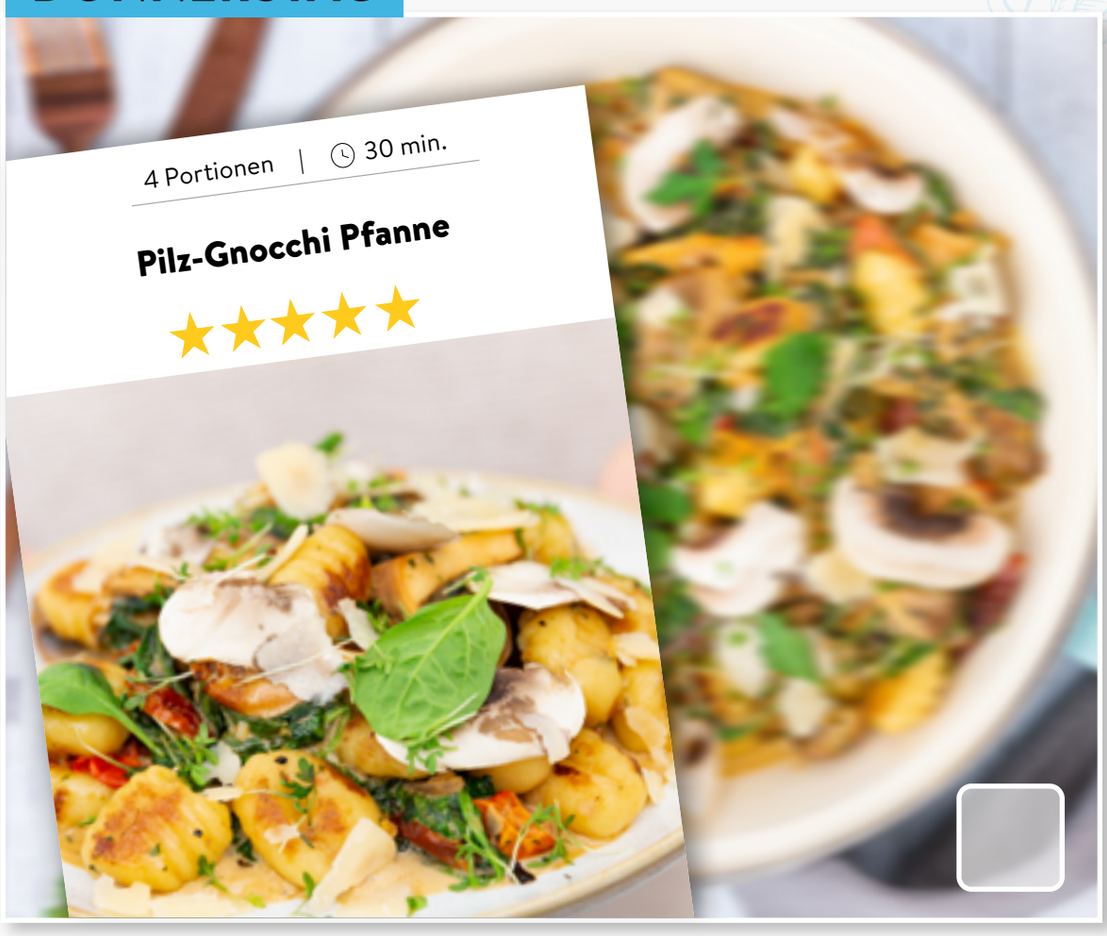
MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

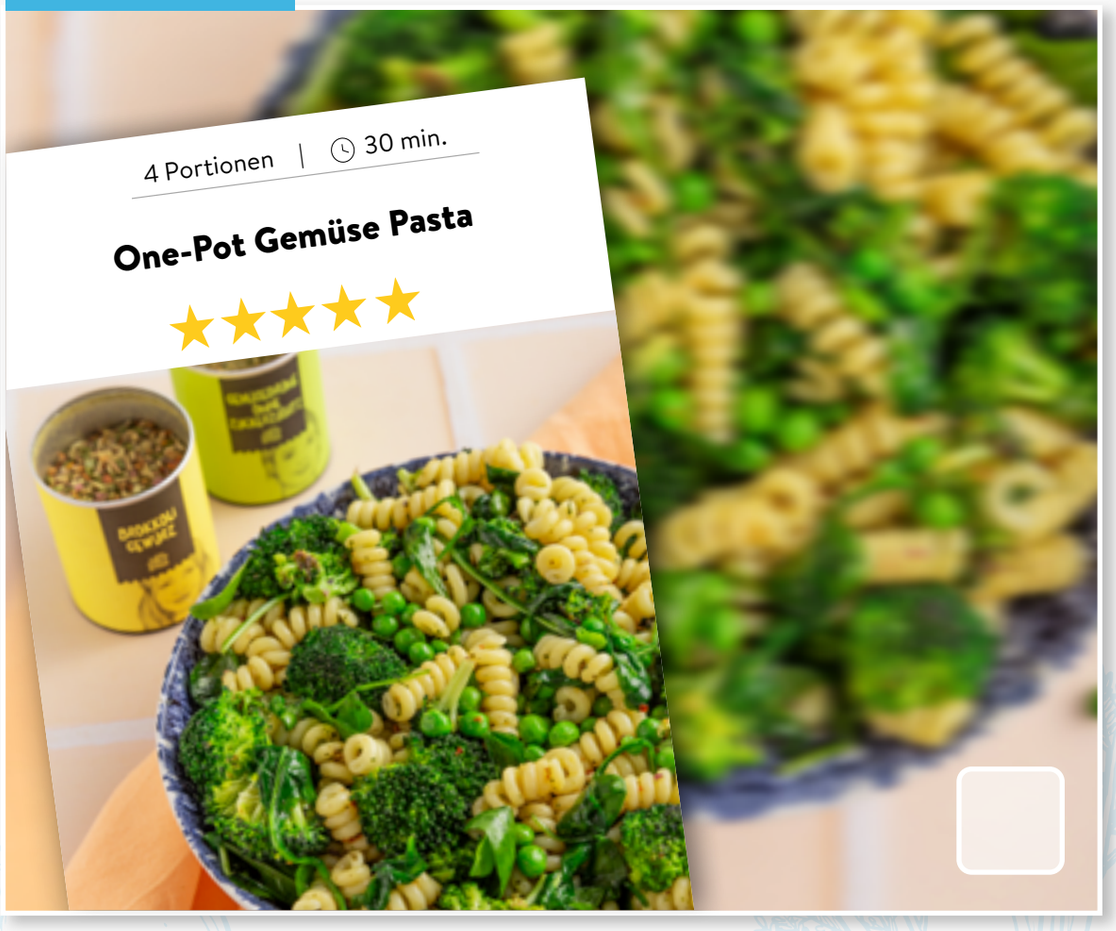


DONNERSTAG



FREITAG

SAMSTAG



SONNTAG

INFO

Radikaler Verzicht und Frust haben in keiner Ernährung etwas verloren. Finde heraus, was zu Dir passt und worauf Dein Körper positiv reagiert, dann wirst Du langfristig Erfolge feiern können und hast vor allem eins: Spaß an bewusster Ernährung.

MONTAG

VEGGIE

4 Portionen | 20 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

978 kcal | 85 g Fett | 25 g KH | 30 g Eiweiß

BROKKOLISALAT MIT AVOCADO UND MANGO

ZUTATEN

Für das Dressing:

2 Limetten

2 EL Sojasoße

8 EL Olivenöl

2 EL Agavendicksaft

Für den Salat:

2 Brokkoli

6 EL Olivenöl

Außerdem benötigst du ...

4 Portionen | 20 min.

Alle Zutaten im Überblick:

BROKKOLISALAT MIT AVOCADO UND MANGO

ZUTATEN

Für das Dressing:

2 Limetten

2 EL Sojasoße

8 EL Olivenöl

2 EL Agavendicksaft

Für den Salat:

2 Brokkoli

6 EL Olivenöl

1 Mango

2 Avocados

1 Raddichio

1 Granatapfel

300 g Mini Mozzarella-Kugeln

160 g Erdnusskerne, geröstet

8 Pr. JS Brokkoli Gewürz

BROKKOLISALAT MIT AVOCADO UND MANGO

Schritt 1 Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Für das Dressing die Limetten auspressen und den Saft mit den restlichen Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen.

Schritt 2 Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und mit dem Olivenöl und 4 Prisen Brokkoli Gewürz vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 10 Minuten in den Backofen geben. Aus dem Ofen nehmen und mit weiteren 4 Prisen Brokkoli Gewürz würzen. Die Mango schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Schritt 3 Die Avocados mit einem Messer der Länge nach halbieren, den Kern entfernen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch als Ganzes aus der Schale lösen. Die Avocadohälften in dünne Scheiben schneiden. Den Radicchio waschen, den Strunk entfernen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Schritt 4 Das obere Ende des Granatapfels abschneiden und die Frucht halbieren. Den Granatapfel über einer Schüssel mit kaltem Wasser aufbrechen und mit einem Holzlöffel auf die Schale klopfen, bis die Kerne herausfallen. Die Kerne sinken dabei nach unten und die weißen Trennhäute

schwimmen an der Wasseroberfläche. Mit einem Sieb die Häute abschöpfen, das Wasser abgießen und die Kerne beiseitestellen.

Schritt 5 Die gerösteten Brokkoliröschen und den Radicchio mit dem Dressing vermischen, alles auf 4 Tellern verteilen und mit Avocadoscheiben, Mozzarella-Kugeln, Erdnüssen, Mango und Granatapfelkernen garnieren.

Guten Appetit!

DIENSTAG

VEGAN

2 Portionen | 45 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

635 kcal | 30 g Fett | 72 g KH | 18 g Eiweiß

SÜSSKARTOFFEL BOWL

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Gurke
- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 Avocado
- 3 Pr. JS Süßkartoffel Gewürz
- 2 Pr. JS Avocado Topping

VEGAN

2 Portionen | 45 min.

SÜSSKARTOFFEL BOWL

Schritt 1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Die Süßkartoffel waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen.

Schritt 2 Die Süßkartoffeln in eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl und 2 Prisen Süßkartoffel Gewürz vermengen. Auf ein Backblech geben.

Schritt 3 Die Kichererbsen in die Schüssel geben und mit dem restlichen Olivenöl und 1 Prise Süßkartoffel Gewürz vermengen. Zu den Süßkartoffeln geben und für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

Schritt 4 Die Gurke waschen und der Länge nach vierteln. In mundgerechte Würfel schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Mit je 1 Prise Avocado Topping würzen.

Schritt 5 Alle Zutaten in 2 Bowls geben und servieren.

MITTWOCH

VEGGIE

4 Portionen | 45 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

319 kcal | 12 g Fett | 39 g KH | 13 g Eiweiß

OFENGEMÜSE MIT KRÄUTERQUARK

ZUTATEN

Für das Ofengemüse:

500 g Drillinge

2 Rote Bete

4 Karotten

2 Äpfel

3 EL Olivenöl

4 Pr. JS Mediterraner Gemüse Allrounder

Für den Kräuterquark:

250 g Magerquark

3 Pr. JS Kräuterquark Gewürz

OFENGEMÜSE MIT KRÄUTERQUARK

Schritt 1 Den Backofen auf 185 °C (Umluft) vorheizen.

Schritt 2 Die Drillinge waschen und halbieren. Die Rote Bete schälen (Handschuhe anziehen, da die Rote Bete stark färbt), in 1 cm dicke Scheiben und anschließend in in 1 cm dicke Stifte schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.

Schritt 3 Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und anschließend achteln. Die Kartoffeln, Rote Bete, Karotten und die Äpfel in eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl und dem Mediterranen Gemüse Allrounder vermengen.

Schritt 4 Auf ein Backblech geben und für ca. 35 Minuten backen.

Schritt 5 Den Quark in eine Schüssel geben und mit dem Kräuterquark Gewürz vermengen.

Schritt 6 Zusammen mit dem Ofengemüse servieren.

Unser Tipp: Wer mag, kann auch Hähnchenbrust-Streifen mit in den Backofen geben.

DONNERSTAG

FLEXI

4 Portionen | 30 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

566 kcal | 29 g Fett | 49 g KH | 22 g Eiweiß

PILZ-GNOCCHI PFANNE

ZUTATEN

4 EL Olivenöl

500 g Gnocchi, frisch

600 g Pilze, gemischt

(z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Pfifferlinge...)

2 rote Zwiebeln

100 ml Weißwein

Außerdem benötigst du ...

FLEXI

4 Portionen | 30 min.

Alle Zutaten im Überblick:

PILZ-GNOCCHI PFANNE

ZUTATEN

4 EL Olivenöl

500 g Gnocchi, frisch

600 g Pilze, gemischt (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Pfifferlinge...)

2 rote Zwiebeln

100 ml Weißwein

200 ml Kochsahne, 10 %

200 ml Gemüsebrühe

150 g Kirschtomaten

100 g Parmesan

150 g Babyspinat

2 Prisen Salz

4 Pr. JS Pilzpfannen Gewürz

PILZ-GNOCCHI PFANNE

Schritt 1 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gnocchi bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Schritt 2 Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gnocchis auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Schritt 3 In der gleichen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Pilze bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Die Zwiebeln hinzugeben und nochmals ca. 2 Minuten braten lassen. Mit 2 Prisen Salz und dem Pilzpfannen Gewürz abschmecken.

Schritt 4 Die Pfanne mit Weißwein ablöschen und den Sud einkochen lassen. Anschließend mit der Sahne und der Brühe auffüllen und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Schritt 5 Währenddessen die Kirschtomaten waschen, halbieren und ebenfalls zu den Pilzen in die Pfanne geben. Die Gnocchis wieder zurück in die Pfanne geben und den Parmesan unterrühren. Im Anschluss den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Spinat mit unter die Pilzpfanne heben. Noch einmal aufkochen lassen und direkt servieren.

Unser Tipp: Roh gehobelte Champignons und gehobelter Parmesan geben der Pilzpfanne den letzten Pfiff. Wer mag, brät noch eine Handvoll Speckwürfel mit an!

FREITAG

VEGAN

4 Portionen | 45 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

125 kcal | 8 g Fett | 10 g KH | 3 g Eiweiß

LECKERE TOMATENSUPPE

ZUTATEN

2 Zwiebeln, rot

1 Knoblauchzehe

2 Bund Basilikum

2 EL Olivenöl

2 Dosen geschälte Tomaten, à 400 g

500 ml Wasser

2 Pr. Zucker

2 Pr. Salz

4 Pr. JS Gemüsebrühe

FREITAG

VEGAN

4 Portionen | 45 min.

LECKERE TOMATENSUPPE

Schritt 1 Die Zwiebeln schälen, halbieren und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und halbieren. Das Basilikum waschen und trocken tupfen.

Schritt 2 In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Schritt 3 Die geschälten Tomaten, das Wasser, die Gemüsebrühe, 2 Prisen Salz und den Zucker dazugeben und 30 Minuten bei leichter Hitze einkochen lassen.

Schritt 4 Kurz vor Ende der Garzeit das Basilikum dazugeben und die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen.

Unser Tipp: Das ganze Gericht mit frischen Brotcroutons toppen.

SAMSTAG

VEGAN

4 Portionen | 30 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

472 kcal | 9 g Fett | 77 g KH | 19 g Eiweiß

ONE POT GEMÜSE-PASTA

ZUTATEN

- 700 ml Wasser
- 1 Brokkoli
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Erbsen TK
- 400 g Fussili
- 100 g Babyspinat
- 3 Pr. JS Gemüsebrühe
- 4 Pr. JS Brokkoli Gewürz

VEGAN

4 Portionen | 30 min.

ONE POT GEMÜSE-PASTA

Schritt 1 700ml Wasser in ein hohes Gefäß geben und die Gemüsebrühe hinzufügen. 5 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb geben.

Schritt 2 Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und waschen. In einem breiten Topf 2 El Olivenöl erhitzen. Den Brokkoli bei mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten braten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Die Erbsen und Nudeln hinzufügen, mit dem Brokkoli Gewürz würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3 Den Babyspinat waschen und trocken schleudern. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit den Spinat untermischen.

SONNTAG

VEGGIE

1 Quiche (8 Stücke) | 45 min.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

299 kcal | 17 g Fett | 22 g KH | 14 g Eiweiß

SPINAT-QUICHE MIT FETA

ZUTATEN

- 500 - 600 g TK Blattspinat
- 2 Zwiebeln, rot
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Butter
- 6 Blätter Filoteig
- 250 ml Milch
- 3 Eier
- 200 g Feta
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 5 Pr. JS Spinat Gewürz

1 Quiche (8 Stücke) | 45 min.

SPINAT-QUICHE MIT FETA

Schritt 1 Am Vorabend den TK Spinat im Kühlschrank langsam auftauen lassen und am nächsten Tag gut ausdrücken.

Schritt 2 Am Folgetag den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Währenddessen die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Den Spinat dazugeben, 6-7 Minuten weiter braten lassen und mit 3 Prisen Spinat Gewürz abschmecken und beiseite stellen.

Schritt 3 Die Tarteform mit Butter einfetten und die Teigblätter nacheinander mit 1 EL Olivenöl gleichmäßig bepinseln und auslegen. Die Blätter immer leicht überlappend anordnen und am Rand der Form gut andrücken. Diesen Vorgang wiederholen bis 6 Lagen Teig in der Form sind.

Schritt 4 Für die Füllung die Milch, die Eier, 100 g Feta und 2 Prisen Spinat Gewürz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

Schritt 5 Zuerst die Spinatmasse auf den Filoteig geben und gut verteilen. Jetzt die Milch-Feta Masse darüber gießen. Wenn überall Flüssigkeit vorhanden ist, die Pinienkerne und den restlichen zerbröselten Feta über der Quiche verteilen. Zuletzt die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben leicht in die Quiche-Masse drücken.

Schritt 6 Die Quiche für ca. 30 Minuten backen und genießen.

Unser Tipp: Dazu schmeckt ein Lachsfilet hervorragend.

GEMÜSE GEWÜRZSET

Du kannst es nicht abwarten, die Rezepte auszuprobieren? Dann machs Dir einfach und bestell Dir unser **Gemüse Gewürzset.** Die enthaltenen Gewürzmischungen bringen die **Geschmacksexplosion in Gerichte,** die Gemüse als verdiente Hauptzutat verwenden. Entdecke, wie viel Geschmack in Gemüse und Co. steckt und **verfeinere** die Gerichte **ruckzuck.**

STATT 38,92 €
NUR 33,99 €

MIT EINEM KLICK ZUM SHOP

MEHR ESSENSPLANER FÜR DICH!

Du bekommst einfach nicht genug von unseren Essensplanern? Dann klicke hier, um noch mehr Infos über verschiedene Ernährungsvorhaben zu erhalten.

Naschen, aber mit weniger Zucker? Oder mehr Gemüse auf dem Speiseplan? Finde die Ernährung, die zu Dir passt.

#MachsEinfachLecker