

100% NATÜRLICHE  
FIXPRODUKTE



JUST  
SPICES  
IN MINUTES



**IN MINUTES**

**BY**

**SIMON UNGE**

**6 REZEPTE ZU DEINEM IN MINUTES**

IN MINUTES by *unggi*

VEGAN

2 Portionen | ⌚ 25 min.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

349 kcal | 49 g Fett | 7 g KH | 8 g Eiweiß



# ONE POT

# ASIA REIS PFANNE

## ZUTATEN

1 Paprika, rot

2 kleine Karotten

2 Frühlingszwiebeln

1 EL Sonnenblumenöl

150 g Langkornreis

1 EL Sojasauce

500 ml Wasser

100 g Erbsen (tiefgekühlt)

**1 Pck. JS IN MINUTES**

**Asia One Pot Reis Pfanne**

**ONE POT ASIA REIS PFANNE**

**Schritt 1** Die Paprika waschen, entkernen und in 3 mm dicke Streifen schneiden. Die Karotten waschen, schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 1 mm dicke Ringe schneiden.

**Schritt 2** In einer Pfanne das Öl erhitzen und die vorbereitete Karotten und Paprika bei starker Hitze 3 Minuten braten. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Den ungekochten Reis dazugeben und 1 Minute unter Rühren mitbraten. Mit der Sojasauce ablöschen. Anschließend das Wasser und das IN MINUTES dazugeben und 1x aufkochen lassen. 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

**Schritt 3** 3 Minuten vor Ende der Kochzeit die tiefgefrorenen Erbsen und die Frühlingszwiebeln hinzugeben. Alles unter Rühren bei starker Hitze 3 Minuten braten.



IN MINUTES by *ungeli*

VEGAN

2 Portionen | ⌚ 30 min.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

428 kcal | 54 g Fett | 15 g KH | 18 g Eiweiß



# ONE POT ASIA REIS PFANNE MIT TOFU

## ZUTATEN

200 g Tofu

2 EL Sonnenblumenöl

1 Paprika, rot

2 kleine Karotten

2 Frühlingszwiebeln

150 g Langkornreis

1 EL Sojasauce

500 ml Wasser

100 g Erbsen (tiefgekühlt)

**1 Pck. JS IN MINUTES**

**Asia One Pot Reispfanne**

**ONE POT ASIA REIS PFANNE MIT TOFU**

**Schritt 1** Den Tofu in 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

**Schritt 2** Die Paprika waschen, entkernen und in 3 mm dicke Streifen schneiden. Die Karotten waschen, schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 1 mm dicke Ringe schneiden.

**Schritt 3** Die vorbereiteten Karotten und Paprika mit in die Pfanne geben bei starker Hitze 3 Minuten braten. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Den ungekochten Reis dazugeben und 1 Minute unter Rühren mitbraten. Mit der Sojasauce ablöschen. Anschließend das Wasser und das IN MINUTES dazugeben und 1x aufkochen lassen. 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

**Schritt 4** 3 Minuten vor Ende der Kochzeit die tiefgefrorenen Erbsen und die Frühlingszwiebeln hinzugeben. Alles unter Rühren bei starker Hitze 3 Minuten braten.



IN MINUTES by *unggi*

**FLEXI**

2 Portionen | ⌚ 30 min.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

426 kcal | 48 g Fett | 14 g KH | 26 g Eiweiß



# ONE POT

# ASIA REIS PFANNE

# MIT HÄHNCHEN

## ZUTATEN

250 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Sonnenblumenöl

1 Paprika, rot

2 kleine Karotten

2 Frühlingszwiebeln

150 g Langkornreis

1 EL Sojasauce

500 ml Wasser

100 g Erbsen (tiefgekühlt)

**1 Pck. JS IN MINUTES**

**Asia One Pot Reis Pfanne**

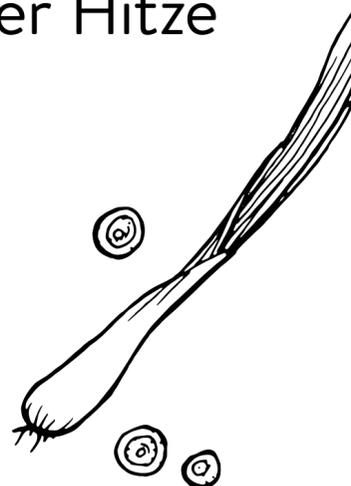
**ONE POT ASIA REIS PFANNE MIT HÄHNCHEN**

**Schritt 1** Die Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust-Streifen 3 Minuten bei starker Hitze scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**Schritt 2** Die Paprika waschen, entkernen und in 3 mm dicke Streifen schneiden. Die Karotten waschen, schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 1mm dicke Ringe schneiden.

**Schritt 3** In der gleichen Pfanne wieder 1 EL Öl erhitzen und die vorbereitete Karotten und Paprika bei starker Hitze 3 Minuten braten. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Den ungekochten Reis dazugeben und 1 Minute unter Rühren mitbraten. Mit der Sojasauce ablöschen. Anschließend das Wasser und das IN MINUTES dazugeben und 1x aufkochen lassen. 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

**Schritt 4** Nach der Hälfte der Garzeit die Hähnchenbrust wieder in die Pfanne geben. 3 Minuten vor Ende der Kochzeit die tiefgefrorenen Erbsen und die Frühlingszwiebeln hinzugeben. Alles unter Rühren bei starker Hitze 3 Minuten braten.



IN MINUTES by *unggi*

VEGGIE

4 Portionen | ⌚ 45 min.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

265 kcal | 17 g Fett | 19 g KH | 6 g Eiweiß



# ASIA OFEN- GEMÜSE MIT DIP

## ZUTATEN

2 Paprikas, rot  
1 Paprika, grün  
2 Pak Choi  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 EL Sonnenblumenöl

**1 Pck. JS IN MINUTES**  
**Asia One Pot Reis Pfanne**

## Für den Dip

250 g griechischer Joghurt  
1 Bio Limette  
2 Pr. Salz



## ASIA OFENGEMÜSE MIT DIP

**Schritt 1** Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Die Paprikas waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den Pak Choi waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und halbieren.

**Schritt 2** Das Öl mit dem IN MINUTES in einer kleinen Schüssel vermischen und das Gemüse darin marinieren. Die Paprika und den Pak Choi auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 25 Minuten backen.

**Schritt 3** Von den Frühlingszwiebeln eine kleine Handvoll beiseitelegen. Die restlichen Frühlingszwiebeln hinzugeben und weitere 10 Minuten in den Ofen geben.

**Schritt 4** Für den Dip den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Die Limette gründlich waschen und abtrocknen. Die Schale der Limette abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Den Saft zusammen mit dem Abrieb unter den Joghurt mischen und mit 2 Prisen Salz abschmecken. Mit den übrigen Frühlingszwiebeln garnieren. Das Asia Ofengemüse mit dem Dip servieren.



IN MINUTES by *unge*

VEGGIE

4 Portionen | ⌚ 20 min.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

492 kcal | 57 g Fett | 22 g KH | 16 g Eiweiß



# GEBRATENE ASIA NUDELN

## ZUTATEN

250 g Mie Nudeln

4 Eier

2 EL Sojasauce

50 ml Wasser

3 Karotten

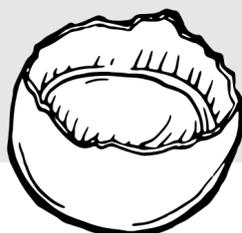
1 Stange Porree

3 Frühlingszwiebeln

4 EL Sonnenblumenöl

**1 Pck. JS IN MINUTES**

**Asia One Pot Reis Pfanne**



## GEBRATENE ASIA NUDELN

**Schritt 1** Die Nudeln nach Packungsangabe in ausreichend Wasser zubereiten, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

**Schritt 2** Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit einem EL vom IN MINUTES verrühren. Das restliche IN MINUTES mit der Sojasauce und dem Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren.

**Schritt 3** Die Karotten schälen, in dünne Scheiben und anschließend in ganz dünne Streifen schneiden. Den Porree halbieren, waschen und in 0,2 cm breite Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

**Schritt 4** 1 EL Öl in einer Wokpfanne erhitzen, die Eimasse hinzugeben und unter Rühren eine Minute stocken lassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**Schritt 5** Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Nudeln hineingeben. Unter Rühren 2 Minuten braten. Die Karotten und den Porree dazugeben, 3 Minuten braten, mit der Sojasauce ablöschen und gut verrühren.

**Schritt 6** Die Eier und Frühlingszwiebeln hinzugeben und alles gut vermischen.



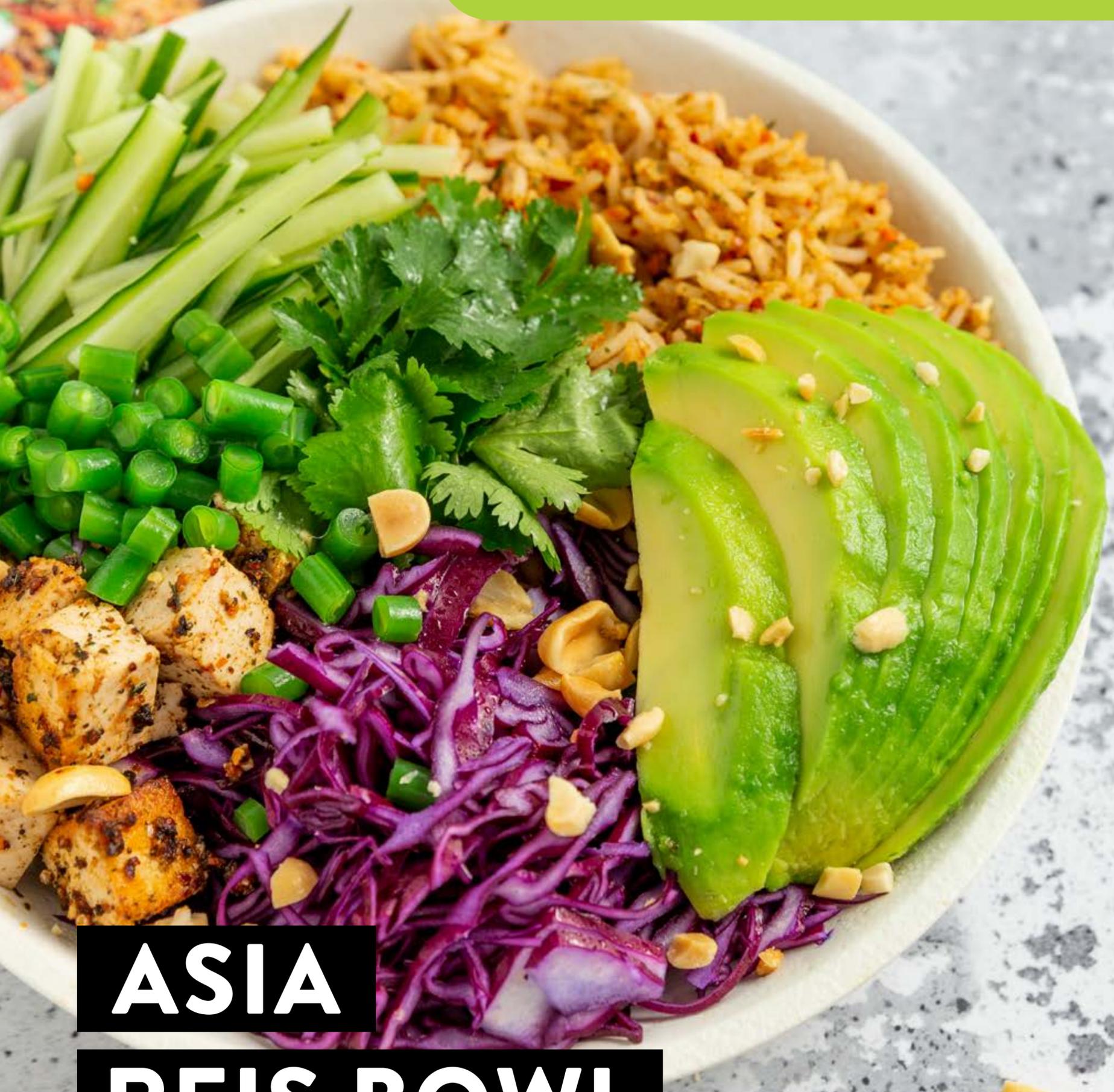
IN MINUTES by *unge*

VEGAN

2 Portionen | ⌚ 30 min.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

703 kcal | 74 g Fett | 32 g KH | 28 g Eiweiß



# ASIA

# REIS BOWL

## ZUTATEN

150 g Basmatireis

200 g Tofu

2 EL Sonnenblumenöl

150 g grüne Bohnen

1/2 Gurke

1 Avocado

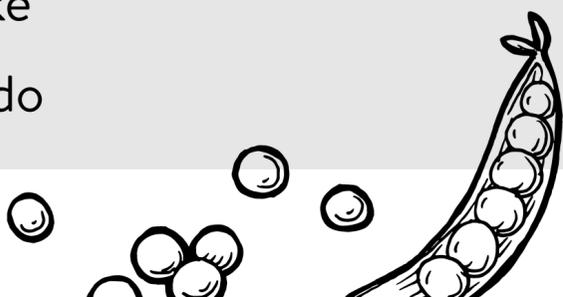
1 Bund Koriander

2 Handvoll Rotkohlstreifen

2 EL Erdnüsse

**1 Pck. JS IN MINUTES**

**Asia One Pot Reis Pfanne**



**ASIA REIS BOWL**

**Schritt 1** Den Basmati Reis mit einem EL vom IN MINUTES nach Packungsangabe zubereiten.

**Schritt 2** Den Tofu in 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden und mit dem Öl und dem restlichen IN MINUTES marinieren. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden.

**Schritt 3** Eine Pfanne erhitzen und den Tofu mit den Bohnen unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten.

**Schritt 4** Die Gurke waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Anschließend in dünne Streifen schneiden. Den Koriander waschen und fein hacken. Die Rotkohlstreifen waschen und trocken schleudern.

**Schritt 5** Alle Zutaten in 2 Bowls geben und mit den Erdnüssen toppen.

