

# Ideen für Mittag- und Abendessen Einfach und schnell

## Idee 1:

Kartoffeln mit Sour Cream

1 Portion Kartoffeln, 1 Stück Hähnchen oder Tofu gebraten (Handteller groß) in 1 EL Butter (gestrichen) + 3 EL Sour Cream (Vollfett) + 1 Handvoll Gemüse

## Idee 2:

Milchreis:

1/2 Tasse Milchreis (ungekocht), in 1,5 Glas Milch kochen und 4 EL Sahne oder Kokosmilch hinzugeben. Sollte die Flüssigkeit nicht ausreichen, etwas Wasser hinzugeben. 1 Tl Zucker unterrühren und mit Zimt dekorieren. Dazu passt Apfelmus (1/2 Tasse) oder anderes Fruchtmus.

## Idee 3:

Nudeln mit Gemüse:

- 1 kleine Zucchini + 1 kleine Möhre
- 1 EL Olivenöl
- 1 Tasse Nudeln deiner Wahl (Dinkel oder Weizen)
- 1/2 Packung Mozzarella (Vollfett)
- 2 EL Pinienkerne (oder andere Samen)

Zucchini und Möhre waschen und putzen, Strunk abschneiden. Anschließend das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl 8-10 Minuten dünsten.

Währenddessen die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. In ein Sieb abgießen, anschließend in den Topf zurückgeben.

Mozzarella in Würfel oder schmale Scheiben schneiden und das gedünstete Gemüse mit dem Mozzarella unter die Nudeln mengen.

Mit 2 EL Pinienkernen bestreuen.

## Idee 4:

Sandwich (auch für unterwegs)

3 Scheiben Toastbrot mit

1,5 EL Butter

1 Scheibe Käse + 1 Scheibe Schinken (oder nochmal Käse) belegen

1 Müsliriegel als Nachtisch

## Idee 5:

### Kichererbsen-Curry

1/2 Tasse (Basmati-Vollkorn)reis

1 Zwiebeln (klein)

Ingwer (damennagelgroß)

1 Knoblauchzehe

4 Stängel frischer Koriander

1 EL Rapsöl

1/2 TL Salz

Pfeffer

0.5 TL gemahlener Kreuzkümmel

0.5 TL gemahlener Koriander

0.25 TL Kardamom

1 TL Curry

2 EL Tomatenmark

1/2 Glas Kokosmilch

1 Glas Kichererbsen

Handvoll Cherry-Tomaten

1 TL Hanfsamen

1 TL (schwarzer) Sesam

Reis nach Packungsanweisung garen.

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken beziehungsweise schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das klein geschnittene Gemüse darin zusammen mit dem frischen Koriander andünsten, dabei etwas Koriander zum Garnieren beiseitelegen. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Kardamom und Curry hinzufügen und ebenfalls kurz erhitzen, bis es angenehm duftet. Tomatenmark und Kokosmilch dazugeben und alles zusammen etwa 15-20 Minuten garen.

Anschließend die Kichererbsen und Cherry-Tomaten hinzufügen und nochmals etwa 8-10 Minuten kochen. Nach Belieben nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Reis auf Teller verteilen, das Curry obenauf geben. Mit dem restlichen Koriander, Hanfsamen und Sesam bestreut servieren.