

Reha Wels



Bildquelle: pixabay.com

REZEPTBUCH

Einfach gut essen

Grundrezepte nach dem Teller-Prinzip

Schnell • alltagstauglich • sättigend

Zusammengestellt von Mag. Kerstin Dopler BSc
Diätologie • Reha Wels



So funktionieren die Rezepte

Alle Rezepte in diesem Heft folgen dem **Teller-Prinzip**. So werden Sie satt, ohne abzuwiegen oder zu rechnen. Die Mengen sind für **2 Portionen** angegeben.



Gemüse und Salat

die Hälfte des Tellers



Eiweiß

Fisch, Fleisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Topfen



Beilage

Kartoffeln, Naturreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot

DIE HAND ALS MASS – PRO MAHLZEIT

1

Faust

Beilage

1

Handfläche

Eiweiß

2

Hände

Gemüse

1

Daumen

Fett / Öl

SO LESEN SIE DIE REZEPTE



Gemüse



Eiweiß



Beilage

Diese drei Punkte oben auf jeder Rezeptseite zeigen: Die Mahlzeit ist vollständig nach dem Teller-Prinzip aufgebaut. Fett sparsam dosieren – ein Esslöffel Öl reicht meist für 2 Portionen. Salz nach Geschmack, lieber mit Kräutern und Gewürzen würzen.



Meine Grundausrüstung

Mit diesem Vorrat ist ein gesundes Essen in 15 Minuten fertig – auch an Tagen, an denen keine Zeit zum Einkaufen bleibt.

Kühlschrank

- ☐ Naturjoghurt, Magertopfen, Skyr
- ☐ Eier
- ☐ Käse (z. B. Hüttenkäse)
- ☐ Saisonales Gemüse, Salat
- ☐ Zitronen, frische Kräuter

Tiefkühler

- ☐ Pfannengemüse, Brokkoli, Spinat
- ☐ Beeren
- ☐ Fischfilets (natur)
- ☐ Kräuter
- ☐ Vollkornbrot, portioniert

Vorratsschrank

- ☐ Haferflocken
- ☐ Naturreis, Vollkornnudeln
- ☐ Rote Linsen, Bohnen, Kichererbsen (Dose)
- ☐ Passierte Paradeiser (Dose)
- ☐ Nüsse, Kerne, Samen

Würzen statt Fett

- ☐ Raps-, Oliven-, Kürbiskernöl
- ☐ Essig, Senf, Sojasauce
- ☐ Paprika, Curry, Kreuzkümmel
- ☐ Oregano, Rosmarin, Thymian
- ☐ Knoblauch, Ingwer, Zwiebel

Tipp: Tiefkühlgemüse ist genauso wertvoll wie frisches – es ist schon geschnitten, immer da und hält monatelang.

Overnight Oats mit Beeren

2 Portionen · 5 Min. + über Nacht

 Gemüse

 Eiweiß

 Beilage



Bildquelle: pixabay.com

ZUTATEN

- 6 EL Haferflocken (ca. 50 g)
- 250 g Naturjoghurt oder Skyr
- 100 ml Milch
- 150 g Beeren (frisch oder TK)
- 1 EL gehackte Nüsse
- 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Haferflocken, Joghurt, Milch und Zimt in zwei Gläsern verrühren.
- 2 Die Hälfte der Beeren unterheben, Gläser verschließen.
- 3 Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 4 Morgens mit den restlichen Beeren und den Nüssen bestreuen.

Tipp: Ideal zum Mitnehmen in die Arbeit. Hält im Kühlschrank 2 Tage.

MEINE NOTIZEN



Gemüse-Omelett

2 Portionen · 15 Min.

● Gemüse ● Eiweiß ● Beilage

ZUTATEN

- 4 Eier
- 2 EL Milch
- 1 Handvoll Babyspinat
- 8 Cocktailparadeiser
- 100 g Champignons
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch
- 2 Scheiben Vollkornbrot

ZUBEREITUNG

- 1 Champignons in Scheiben schneiden, Paradeiser halbieren.
- 2 Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
- 3 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Champignons 3 Minuten anbraten.
- 4 Spinat und Paradeiser dazugeben, Eier darübergießen.
- 5 Bei mittlerer Hitze zugedeckt stocken lassen, mit Schnittlauch bestreuen.
- 6 Mit je einer Scheibe Vollkornbrot servieren.

Tipp: Funktioniert mit fast jedem Gemüse – perfekt zum Resteverwerten.

MEINE NOTIZEN



Kräuter-Topfenaufstrich

2 Portionen • 10 Min.

● Gemüse

● Eiweiß

● Beilage

ZUTATEN

- 250 g Magertopfen
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 Bund Schnittlauch oder Petersilie
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zum Servieren:

- 2–4 Scheiben Vollkornbrot
- Gurke, Radieschen, Paprika

ZUBEREITUNG

- 1 Topfen mit Joghurt glatt rühren.
- 2 Kräuter fein schneiden, Knoblauch pressen und untermischen.
- 3 Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 4 Auf Vollkornbrot streichen und mit reichlich Rohkost servieren.

Tipp: Hält gut verschlossen 3 Tage im Kühlschrank. Variante: mit geriebener Karotte oder Kren.

MEINE NOTIZEN



Gemüsesuppe

2 Portionen · 30 Min.

● Gemüse

● Eiweiß

● Beilage

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 1 TL Rapsöl
- 1 l Gemüsesuppe (Brühe)
- Petersilie, Pfeffer, Majoran

ZUBEREITUNG

- 1 Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Zwiebel in Öl glasig anschwitzen.
- 3 Restliches Gemüse kurz mitdünsten, mit Suppe aufgießen.
- 4 Ca. 15–20 Minuten weich köcheln lassen.
- 5 Mit Pfeffer und Majoran würzen, Petersilie darüberstreuen.

Tipp: Zum Eintopf machen: 1 Dose Bohnen oder 80 g rote Linsen mitkochen (Eiweiß) und eine Scheibe Vollkornbrot dazu (Beilage). Die doppelte Menge kochen und portionsweise einfrieren.

MEINE NOTIZEN



Ofengemüse mit Huhn und Kartoffeln

2 Portionen · 15 Min. + 35 Min. Backzeit

● Gemüse

● Eiweiß

● Beilage

ZUTATEN

- 400 g kleine Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Hühnerbrustfilets (je ca. 120 g)
- 1 EL Olivenöl
- Rosmarin, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Backrohr auf 200 °C Heißluft vorheizen.
- 2 Kartoffeln halbieren, Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3 Alles mit Öl und Gewürzen auf einem Blech vermischen, 15 Minuten backen.
- 4 Hühnerbrust würzen, aufs Blech legen.
- 5 Weitere 20 Minuten backen, bis das Fleisch durch ist.

Tipp: Ein Blech, wenig Abwasch. Statt Huhn passen auch Lachs (15 Minuten) oder Kichererbsen aus der Dose.

MEINE NOTIZEN

Rotes Linsen-Curry mit Naturreis

2 Portionen • 30 Min.

 Gemüse Eiweiß Beilage

ZUTATEN

- 120 g Naturreis
- 120 g rote Linsen
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Rapsöl
- 1 Dose Paradeiser (400 g)
- 250 ml Wasser
- 150 g Karfiol
- 2 Handvoll Babyspinat
- 3 EL Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

- 1 Reis nach Packungsangabe kochen.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in Öl anschwitzen, Curry kurz mitrösten.
- 3 Linsen, Paradeiser, Wasser und Karfiolröschen dazugeben.
- 4 Ca. 15 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
- 5 Spinat unterrühren, mit Salz abschmecken.
- 6 Mit Reis und einem Klecks Joghurt servieren.

Tipp: Rote Linsen müssen nicht eingeweicht werden und machen besonders lange satt.

MEINE NOTIZEN

Vollkornspaghetti mit Linsen-Bolognese

2 Portionen · 30 Min.

 Gemüse

 Eiweiß

 Beilage



Bildquelle: pixabay.com

ZUTATEN

- 140 g Vollkornspaghetti
- 1 Dose Linsen (ca. 250 g abgetropft)
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stück Sellerie
- 1 TL Olivenöl
- 400 g passierte Paradeiser
- Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer
- 2 EL geriebener Parmesan
- Blattsalat als Beilage

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel, Karotte und Sellerie fein würfeln und in Öl 5 Minuten anbraten.
- 2 Abgespülte Linsen und Paradeiser dazugeben.
- 3 10 Minuten köcheln lassen, kräftig würzen.
- 4 Spaghetti bissfest kochen.
- 5 Mit Sauce, Parmesan und einem großen Salat servieren.

Tipp: Portionsgröße Nudeln: gekocht etwa 1–2 Fäuste pro Person. Die Hälfte des Tellers gehört der Sauce und dem Salat.

Lachs mit Ofenbrokkoli und Naturreis

2 Portionen · 30 Min.

 Gemüse Eiweiß Beilage

ZUTATEN

- 120 g Naturreis
- 2 Lachsfilets (je ca. 120 g)
- 1 Brokkoli
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Dill, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Reis kochen. Backrohr auf 200 °C vorheizen.
- 2 Brokkoli in Röschen teilen, mit Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer aufs Blech geben.
- 3 Lachs auf das Blech legen, mit Zitronenscheiben und Dill belegen.
- 4 Ca. 15 Minuten backen.
- 5 Mit Reis und einem Spritzer Zitrone servieren.

Tipp: Fisch ein- bis zweimal pro Woche liefert wertvolle Omega-3-Fette. Tiefgekühlter Lachs geht genauso.

MEINE NOTIZEN

Bunte Gemüsepfanne mit Tofu

2 Portionen • 15 Min.

 Gemüse  Eiweiß  Beilage

ZUTATEN

- 200 g Naturtofu
- 500 g TK-Pfannengemüse
- 1 TL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL frischer Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 120 g Vollkornnudeln oder Naturreis
- Frühlingszwiebel, Sesam

ZUBEREITUNG

- 1 Nudeln oder Reis kochen.
- 2 Tofu trocken tupfen, würfeln und in Öl rundum knusprig braten.
- 3 Pfannengemüse, Knoblauch und Ingwer dazugeben, 6–8 Minuten braten.
- 4 Mit Sojasauce ablöschen.
- 5 Mit Nudeln oder Reis mischen, mit Frühlingszwiebel und Sesam bestreuen.

Tipp: Statt Tofu passen Putenstreifen oder Garnelen. Ideal für Tage, an denen es schnell gehen muss.

MEINE NOTIZEN



Bunter Bohnensalat mit Ei

2 Portionen · 15 Min.

● Gemüse

● Eiweiß

● Beilage

ZUTATEN

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 rote Paprika
- ½ Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Eier, hart gekocht
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Senf, Salz, Pfeffer
- 2 Vollkornweckerl

ZUBEREITUNG

- 1 Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Paprika, Gurke und Zwiebel klein schneiden.
- 3 Essig, Kernöl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
- 4 Alles vermischen, 10 Minuten ziehen lassen.
- 5 Mit geviertelten Eiern und einem Vollkornweckerl servieren.

Tipp: Perfekt zum Vorbereiten und Mitnehmen – schmeckt am nächsten Tag noch besser.

MEINE NOTIZEN



Hummus mit Gemüsesticks

2 Portionen · 10 Min.

● Gemüse

● Eiweiß

● Beilage

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 EL Tahin (Sesammus)
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kreuzkümmel
- 3–4 EL Wasser
- Salz

Zum Dippen:

- Karotten, Gurke, Paprika, Kohlrabi

ZUBEREITUNG

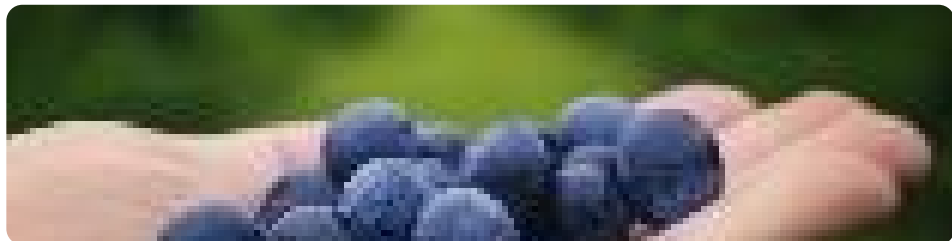
- 1 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Mit Tahin, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Wasser fein pürieren.
- 3 Mit Salz abschmecken, bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.
- 4 Gemüse in Sticks schneiden und mit dem Hummus servieren.

Tipp: Hält 4 Tage im Kühlschrank. Auch als Brotaufstrich statt Butter.

MEINE NOTIZEN

Beeren-Topfенcreme

2 Portionen • 5 Min.

 Gemüse Eiweiß Beilage

Bildquelle: pixabay.com

ZUTATEN

- 250 g Magertopfen
- 125 g Naturjoghurt
- 200 g Beeren (frisch oder TK)
- Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote oder Vanillepulver
- 1 Prise Zimt
- nach Wunsch 1 TL Honig
- 1 EL gehackte Nüsse

ZUBEREITUNG

- 1 Topfen und Joghurt cremig rühren.
- 2 Mit Vanille, Zimt und nach Wunsch Honig abschmecken.
- 3 Die Hälfte der Beeren zerdrücken und unterziehen.
- 4 In Gläser füllen, mit restlichen Beeren und Nüssen bestreuen.

Tipp: Süß, cremig und reich an Eiweiß – eine gute Alternative, wenn die Lust auf Süßes kommt.

MEINE NOTIZEN

Das Baukasten-Prinzip

Am Sonntag je drei Bausteine vorkochen – und die ganze Woche anders kombinieren: $3 \times 3 \times 3 = 27$ Mahlzeiten.

GEMÜSE	EIWEISS	BEILAGE
Ofengemüse	Hühnerbrust	Kartoffeln
Rohkost-Salat	Linsen / Bohnen	Naturreis
TK-Pfannengemüse	Hart gekochte Eier	Vollkornnudeln
Gemüsesuppe	Tofu / Fisch	Vollkornbrot

WÜRZIDEEN – SO SCHMECKT ES JEDEN TAG ANDERS

Mediterran Oregano, Basilikum, Knoblauch, Zitrone

Orientalisch Curry, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander

Österreichisch Majoran, Kümmel, Paprikapulver, Petersilie

Asiatisch Sojasauce, Ingwer, Frühlingszwiebel, Sesam

Haltbarkeit: Vorgekochtes hält gut verschlossen im Kühlschrank 3–4 Tage. Was Sie später brauchen, gleich portionsweise einfrieren.

Meine Lieblingsrezepte

REZEPT: _____

☐  Gemüse

☐  Eiweiß

☐  Beilage

REZEPT: _____

☐  Gemüse

☐  Eiweiß

☐  Beilage



Nicht perfekt. Aber beständig.

Mag. Kerstin Dopler BSc
Diätologie · Reha Wels

Die Rezepte ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung.
Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Ihre Diätologin.