

Xund und frisch in 5 Minuten

Schnelle und xunde 5-Minuten-Rezepte für unterwegs

Ab heute gesund und frisch!

Nach der Schlemmerzeit über die Festtage gilt es jetzt wieder auf eine xunde und frische Ernährung zu achten. Diesen Vorsatz wählen viele unter uns - doch nur die wenigsten halten die kommenden Wochen durch. Das Problem liegt an der Umsetzung: der Vorsatz muss einfach in den Alltag integrierbar sein, um diesen auch Monate später noch erfolgreich anzuwenden.

Keine Zeit?

Gerade in der Mittagszeit, fehlt oft die Zeit, etwas zu kochen. Mit den nachfolgenden Rezepten zaubern Sie sich innert 5 Minuten ein xundes und frisches Mittagessen.

Gemüse als Basis

Die perfekte Basis für den selbstgemachten, schnellen Lunch bilden frische Gemüse in handlichen Grössen, wie Mini Gurken, Cherrytomaten oder kleine Karotten. Noch weniger Aufwand machen bereits geraffelte Karotten und Randen (man achte aber auf den Zuckerzusatz hier!). Auch

Sauerkraut lässt sich leicht zu einer vollständigen Mahlzeit aufpeppen.

Hüttenkäse Salat

Zutaten:

200g Cherrytomaten
5 Snackgurken klein
200g Hüttenkäse
Kräutersalz zum Würzen
1 Bund Schnittlauch
1 Vollkornbrötchen

So geht's: Tomaten und Gurken klein schneiden. Hüttenkäse dazugeben. Mit Salz abschmecken und zu einem Salat mischen. Schnittlauch mit Schere fein dazu schneiden. Mit Brot geniessen.

Randensalat mit Käse

Zutaten:

200gr Randensalat
1 EL Baumnüsse
40g Fetakäse (oder anderer Käse)
½ Bund Kräuter nach Wahl
1 Scheibe Vollkornbrot

So geht's: Randensalat in einer Schüssel verteilen. Baumnüsse und Käse darüber bröseln. Kräuter darüber zupfen. Mit Brot geniessen.

Thunfisch Salat

Zutaten:

1 Limette
1 Dose Thunfisch (in Salzwasser, nicht im Öl)
5 Essiggurken (oder kleine Snackgurken)
½ Bund Kräuter (Bsp. Dill oder Majoran)
1 Naturjoghurt
Kräutersalz zum Würzen

So geht's: Thunfisch in Schüssel geben. Gurken klein schneiden, darunter mischen. Limette auspressen und mit Joghurt unter den Salat mischen. Mit Salz abschmecken. Kräuter fein darüber zupfen.

Bohnensalat mit Ziegenkäse

Zutaten:

1 Limette
300g gemischt: Mais, rote Bohnen und rote Peperoni
70g Ziegenkäse (oder anderer bröseliger Käse)
½ Bund Kräuter (Bsp. Oregano, Peterli)

So geht's: Peperoni klein schneiden und mit Mais und Bohnen mischen. Limette halbieren und Saft darüber träufeln. Den Käse darüber bröseln oder in Stücke schneiden. Kräuter fein zupfen und auf dem Salat verteilen.

Couscous Gemüse Salat

Zutaten:

50gr Vollkorn Couscous
125g Gemüsestängel
1dl kochendes Wasser
½ Bund Kräuter
50g Sprossen (bsp. Powermix)
110g Granatapfelkerne
Kräutersalz zum Würzen

So geht's: Couscous und Gemüsestängel in ein Glas / kleine Schüssel geben. Alles mit kochendem Wasser übergießen und ohne zu rühren zugedeckt ca. 5 Minuten stehen lassen. Inzwischen Kräuter klein zupfen. Kräuter, Sprossen und Granatapfelkerne in das Couscous rühren. Mit Kräutersalz abschmecken.

Gemüsedipp

Zutaten:

400g kleines Gemüse wie Snack-Gurken, Karotten, Peperoni, Radiesli, Rettich
100g Naturjoghurt
½ Bund Kräuter
Kräutersalz zum Würzen
1 Scheibe Vollkornbrot

So geht's: Gemüse waschen und evtl. noch etwas zerkleinern. Kräuter kleinzupfen und mit Joghurt mischen. Mit Kräutersalz abschmecken. Gemüse und Brot im Joghurt dippen.

Quelle: Magazin Impuls 2019.