



# Die Fit ins neue Jahr! - Challenge

Unsere Rezepte für einen Tag gesunde Ernährung ohne Fleisch



**Unsere Frühstücksidee:**

# Porridge

Zubereitungszeit: ca. 18 min

für 2 Portionen

## Zutaten:

100 g Haferflocken

400 ml Milch (vegan: Pflanzenmilch)

## Zubereitung:

Die Haferflocken und die Milch im Topf zum Köcheln bringen. Fleißig rühren! Das Porridge wird schön cremig und ist bereit zum Verfeinern. Dieses Rezept eignet sich gut für die Resteverwertung von Obst und Nüssen.



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/>



**Unsere Mittagsidee:**

# Bulgursalat

Zubereitungszeit: ca. 18 min

für 2 Portionen

## Zutaten:

150 g Bulgur  
200 g Tomaten  
2 El Oliven  
1 Knoblauchzehe  
3 El Olivenöl  
2 Tl Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

300 ml Wasser zum kochen bringen. Kochendes Wasser über 150 g Bulgur gießen und abgedeckt 15 min quellen lassen. Inzwischen Tomaten, Oliven und Knoblauchzehen fein würfeln. Wenn der Bulger fertig ist Olivenöl, Knoblauch, Tomaten, Oliven und Tomatenmark untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig!



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/>

Unsere Snackidee:

# Gemüsesticks mit Joghurt-Dip

Zubereitungszeit: ca. 15 min

für 2 Portionen

## Zutaten:

1 Becher Joghurt (vegan: Sojajoghurt)

1 EL Senf

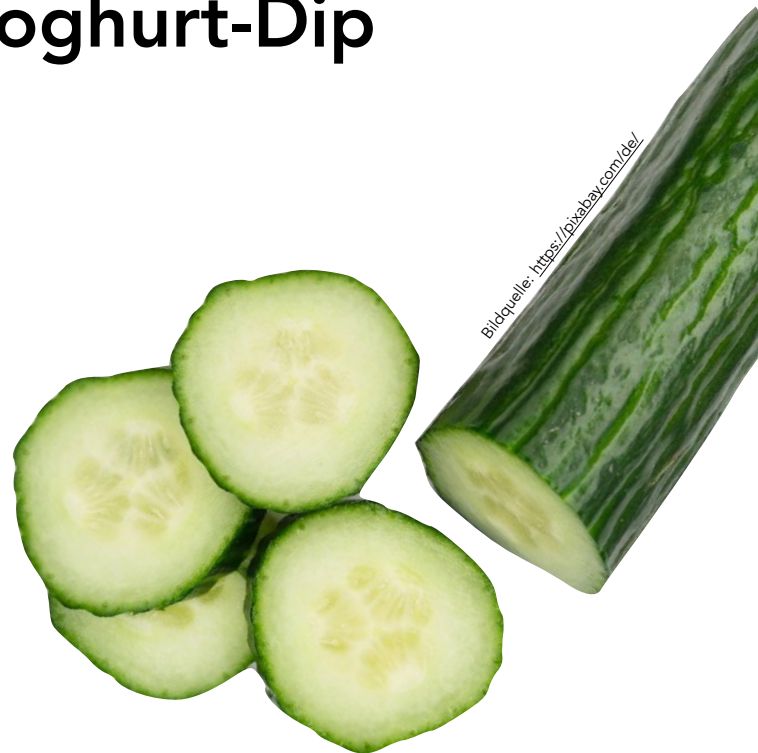
1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Kräuter

Verschiedenes Gemüse



## Zubereitung:

Für den Dip den Joghurt mit Senf und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer kräftig würzen und abschmecken. Das Gemüse abwaschen und in Sticks schneiden. Dieses Rezept eignet sich gut für die Resteverwertung von Gemüse und Kräutern.



**Unsere Abendbrotidee:**

# Champignon-Rahmsauce

Zubereitungszeit: ca. 25 min

für 2 Portionen

## Zutaten:

150 g Reis  
2 Zwiebeln  
4 EL Olivenöl  
600 g braune Champignons  
2 EL Mehl  
300 ml Gemüsebrühe  
200 ml Milch (vegan: Sojamilch)  
4 EL Joghurt (vegan: Sojajoghurt)  
2 EL Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Muskat



## Zubereitung:

Zuerst 300 ml gesalzenes Wasser mit 150 g Reis zum kochen bringen und ca. 15 min köcheln lassen, bis der Reis das Wasser komplett aufgesogen hat. Nebenbei die Zwiebeln fein würfeln. Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebeln glasig dünsten. Champignons putzen, vierteln und mit in den Topf geben und ca. 5 min anbraten. Mehl hinzufügen und 1 min unter Rühren anrösten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und die Milch hinzufügen. Nun mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat würzen und alles 15 min schmoren lassen. Zum Schluss den Joghurt unterrühren. Fertig!



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/>