

doolini.

KOSTENLOSE REZEPTSAMMLUNG

5 schnelle Feierabendgerichte

Einfach, günstig und lecker.

Fünf vegetarische Ideen für jeweils zwei Portionen.



20-25 MINUTEN / 2 PORTIONEN

Mit Einkaufsliste für alle fünf Gerichte.

Heute schon eine Idee.

Fünf Gerichte, normale Zutaten und ein Einkauf mit Überblick.

Du musst nicht jeden Abend neu überlegen. Such dir ein Gericht aus oder koche dich durch die ganze Sammlung. Jede Rezeptseite ist für zwei Portionen gerechnet.

01 Tomaten-Spinat-Penne

ca. 25 Minuten

02 Knusprige Zucchini-Gnocchi

ca. 25 Minuten

03 Bohnen-Mais-Quesadillas

ca. 20 Minuten

04 Zitronen-Couscous-Bowl

ca. 20 Minuten

05 Cremige Erbsen-Zitronen-Pasta

ca. 20 Minuten

Vor dem Einkauf

Die Gesamtliste auf Seite 8 gilt für jedes Rezept einmal: zehn Portionen insgesamt. Prüfe zuerst deine Vorräte. Mengen lassen sich halbieren oder verdoppeln; Zeiten nicht einfach mitmultiplizieren.

Gut zu wissen

Zeiten sind Richtwerte. Die Rezepte sind eigene Ausarbeitungen und noch nicht praktisch probegekocht. Beachte Packungsangaben und prüfe Zutatenetiketten bei Allergien. Für vegetarische Gerichte Käse mit mikrobiellem Lab wählen. Das Cover zeigt ein KI-generiertes Serviermotiv; dein Ergebnis kann abweichen.

Tomaten-Spinat-Penne

Sämige Sauce, wenig Aufwand.

2 PORTIONEN

ca. 25 Minuten

Topf, große Pfanne, Sieb

DAS KOMMT REIN

- 200 g Penne (trocken)
- 400 g gehackte Tomaten (1 Dose)
- 100 g frischer Babyspinat
- 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl (15 ml)
- 30 g geriebener Hartkäse mit mikrobiellem Lab
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

01 Vorbereiten

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Einen Topf Salzwasser aufkochen.

02 Sauce ansetzen

Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel 4 Minuten glasig dünsten. Knoblauch 30 Sekunden mitdünsten. Tomaten und Oregano zugeben, offen 10 Minuten sanft köcheln lassen.

03 Nudeln garen

Penne nach Packungsangabe bissfest kochen. Vor dem Abgießen etwa 150 ml Kochwasser auffangen.

04 Zusammenbringen

Spinat in die Sauce geben und 2 Minuten zusammenfallen lassen. Penne und Käse unterheben. Mit 2-4 EL Kochwasser nach Bedarf lockern; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KÜCHENTIPP Sauce zu dünn? Vor dem Spinat etwas länger offen köcheln lassen.

Allergenhinweis: Weizen/Gluten und Milch.

Knusprige Zucchini-Gnocchi

Goldbraun aus einer Pfanne.

2 PORTIONEN

ca. 25 Minuten

Große beschichtete Pfanne, Brett, Messer

DAS KOMMT REIN

- 400 g Pfannen-Gnocchi aus dem Kühlregal
- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g Feta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl (15 ml)
- 1 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer; Salz nach Bedarf

01 Klein schneiden

Zucchini waschen, längs halbieren und in etwa 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch fein hacken.

02 Gnocchi braten

Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Gnocchi nach Packungsangabe, meist 6-8 Minuten, rundum goldbraun braten. Kurz auf einen Teller geben. Falls die Packung Vorkochen verlangt, dieses zuerst erledigen.

03 Gemüse garen

Restliches Öl in dieselbe Pfanne geben. Zucchini bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 6 Minuten braten und wenden. Tomaten, Knoblauch und Oregano zufügen, weitere 2-3 Minuten garen.

04 Fertigstellen

Gnocchi wieder zugeben und heiß werden lassen. Feta darüberbröseln, pfeffern und probieren. Erst dann bei Bedarf salzen.

KÜCHENTIPP Die Pfanne nicht überfüllen: In einer kleinen Pfanne Gnocchi in zwei Portionen braten.

Allergenhinweis: Milch; Gnocchi meist Weizen/Gluten, je nach Sorte auch Ei.

Bohnen-Mais-Quesadillas

Außen kross, innen würzig.

2 PORTIONEN

ca. 20 Minuten

Schüssel, Gabel, Pfanne mit Deckel

DAS KOMMT REIN

- 4 mittelgroße Weizentortillas (ca. 240 g)
- 240 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
- 140 g Mais (Abtropfgewicht)
- 100 g geriebener Gouda
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft (15 ml)
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 2 TL Olivenöl (10 ml)
- Salz und Pfeffer

01 Füllung mischen

Bohnen und Mais im Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken. Mais, Paprikapulver, wenig Salz und Pfeffer untermischen.

02 Dip rühren

Joghurt mit Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Kühl stellen, bis die Quesadillas fertig sind.

03 Falten

Füllung und Käse gleichmäßig auf jeweils einer Hälfte der vier Tortillas verteilen. Die freie Hälfte darüberklappen und leicht andrücken.

04 Portionsweise braten

Je 1/2 TL Öl pro Tortilla verwenden. Bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa 2-3 Minuten je Seite braten, bis die Hülle goldbraun, die Füllung heiß und der Käse geschmolzen ist. Bei Bedarf kurz zudecken. Vierteln und mit Dip servieren.

KÜCHENTIPP Wird die Hülle zu schnell dunkel, Hitze reduzieren. Nicht mehr Öl zugeben.

Allergenhinweis: Weizen/Gluten und Milch.

Zitronen-Couscous-Bowl

Frisch, bunt und schnell auf dem Tisch.

2 PORTIONEN

ca. 20 Minuten

Hitzebeständige Schüssel, Wasserkocher, Sieb

DAS KOMMT REIN

- 150 g Instant-Couscous
- 200 ml heiße Gemüsebrühe (ggf. nach Packung anpassen)
- 240 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 200 g Gurke
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g Feta
- 2 EL Zitronensaft (30 ml)
- 1 EL Olivenöl (15 ml)
- 10 g glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer

01 Couscous quellen lassen

Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben. Heiße Brühe darübergießen, abdecken und nach Packungsangabe quellen lassen, meist 5 Minuten. Die auf der Packung angegebene Flüssigkeitsmenge hat Vorrang.

02 Frisches vorbereiten

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Gurke und Tomaten waschen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

03 Dressing mischen

Zitronensaft und Öl mit Pfeffer und zunächst wenig Salz verrühren. Feta würfeln oder zerbröseln.

04 Alles vermengen

Couscous mit einer Gabel lockern. Mit Gemüse, Kichererbsen, Feta, Petersilie und Dressing mischen. Abschmecken und lauwarm servieren.

KÜCHENTIPP Für unterwegs: zügig abkühlen, abgedeckt kühlen und gekühlt transportieren.

Allergienhinweis: Weizen/Gluten und Milch; Brühe kann Sellerie enthalten.

Cremige Erbsen-Zitronen-Pasta

Die Sauce entsteht nebenbei.

2 PORTIONEN

ca. 20 Minuten

Topf, kleine Pfanne, Sieb

DAS KOMMT REIN

- 200 g Penne (trocken)
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 150 g Natur-Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft (15 ml)
- 1 TL Olivenöl (5 ml)
- Salz und Pfeffer

01 Pasta kochen

Penne in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe garen. Erbsen für die auf ihrer Packung angegebene Garzeit mit in den Topf geben; alternativ getrennt garen.

02 Sauce beginnen

Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch 30 Sekunden dünsten, ohne ihn zu bräunen.

03 Cremig rühren

Vor dem Abgießen 200 ml Nudelwasser auffangen. Frischkäse und zunächst 100 ml davon zum Knoblauch geben. Bei kleiner Hitze glatt rühren, nicht stark kochen.

04 Abschmecken

Penne und Erbsen abgießen und mit der Sauce mischen. Zitronensaft zugeben. Bei Bedarf weiteres Kochwasser esslöffelweise zufügen. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

KÜCHENTIPP Die Sauce dickt beim Stehen nach. Deshalb sofort servieren und Kochwasser bereithalten.

Allergenhinweis: Weizen/Gluten und Milch.

Deine Einkaufsliste

Für alle fünf Rezepte einmal - insgesamt zehn Portionen.

Gemüse & Kräuter

- ☐ 100 g Babyspinat
- ☐ 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- ☐ 3 Knoblauchzehen
- ☐ 1 Zucchini (ca. 300 g)
- ☐ 300 g Kirschtomaten
- ☐ 200 g Gurke
- ☐ 10 g glatte Petersilie
- ☐ Zitronen für 60 ml Saft (ca. 2 Stück)

Vorrat & Konserven

- ☐ 400 g Penne (trocken)
- ☐ 150 g Instant-Couscous
- ☐ 4 mittelgroße Weizentortillas (ca. 240 g)
- ☐ 400 g gehackte Tomaten
- ☐ 240 g Kidneybohnen, abgetropft
- ☐ 240 g Kichererbsen, abgetropft
- ☐ 140 g Mais, abgetropft

Kühlregal & Tiefkühlfach

- ☐ 400 g Pfannen-Gnocchi
- ☐ 200 g Feta
- ☐ 100 g geriebener Gouda
- ☐ 30 g geriebener Hartkäse
- ☐ 150 g Naturjoghurt
- ☐ 150 g Natur-Frischkäse
- ☐ 200 g TK-Erbsen

Öl, Würze & Flüssigkeit

- ☐ 60 ml Olivenöl (4 EL)
- ☐ 2 TL getrockneter Oregano
- ☐ 1 TL mildes Paprikapulver
- ☐ Gemüsebrühe für 200 ml
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ Wasser zum Kochen und Quellen

Abtropfgewichte beachten: Dosen unterscheiden sich. Bei Gnocchi und Couscous haben die Packungsangaben Vorrang. Käse mit mikrobiellem Lab wählen. Die Liste enthält keine zusätzlichen Beilagen.

Was kommt wann auf den Tisch?

Plane nach Lust, Zeit und dem, was zuerst verbraucht werden sollte.

Tag: _____

Tomaten-Spinat-Penne

Tag: _____

Knusprige Zucchini-Gnocchi

Tag: _____

Bohnen-Mais-Quesadillas

Tag: _____

Zitronen-Couscous-Bowl

Tag: _____

Cremige Erbsen-Zitronen-Pasta

Meine Notiz fürs nächste Mal
