



Omelette mit Kartoffeln

Einkaufsliste

- 800 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 6 Eier

Aus dem Vorrat

- 1 TL Salz
- 3 EL Rapsöl
- 1 Messerspitze Pfeffer

Portionen → 4
Zubereitungszeit → 30 Min.

www.in-form.de

Zubereitung

- ① Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser 20–30 Minuten garen.
- ② Die abgekühlten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
- ③ Die Zwiebeln schälen und würfeln. Anschließend in Öl anschwitzen.
- ④ Nach ein paar Minuten die Kartoffelscheiben dazugeben.
- ⑤ Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und in die Pfanne gießen. Bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist.
- ⑥ Das Omelette wenden und auf der hellen Seite noch einmal 5 Minuten braten.

Variationen

- Mit gemischten Kräutern in der Eiermasse (frisch oder tiefgekühlt)
- Mit Paprika und Pilzen

Tipp: Die Kartoffeln können schon am Vortag gekocht werden. Auch gut zur Verwertung von Kartoffelresten.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Couscous-Salat

Einkaufsliste

- 250 g Couscous
- 1 Salatgurke
- 2 Paprikaschoten

Aus dem Vorrat

- 6 EL Olivenöl
- 2–3 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer

Portionen → 4
Zubereitungszeit → 20 Min.

www.in-form.de

Zubereitung

- ① Couscous mit 300 ml heißem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen.
- ② Paprika in Würfel schneiden. Gurke ebenfalls würfeln.
- ③ Für das Dressing Olivenöl mit Essig, Salz und Pfeffer vermischen.
- ④ Alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variationen

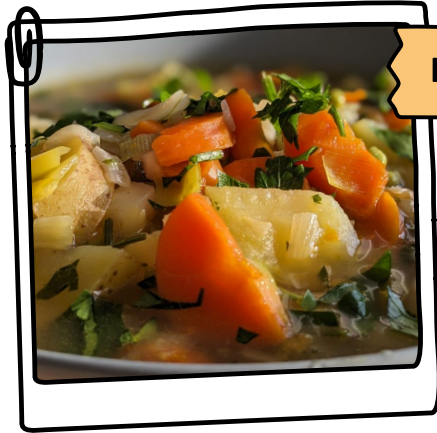
- Mit frischen Kräutern wie Minze oder Petersilie
- Mit Tomaten und Frühlingszwiebeln
- Mit Kidneybohnen oder Kichererbsen
- Scharf: mit Chiliflocken
- Süß: mit Rosinen oder Honig

Tipp: Der Salat lässt sich gut als Mittagessen mitnehmen, z. B. in die Schule oder an den Arbeitsplatz.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Kartoffel-Gemüsesuppe

Einkaufsliste

- 1 Bund Suppengrün (Karotten, Sellerie, Lauch)
- 1 Zwiebel
- 600 g Kartoffeln

Aus dem Vorrat

- Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Portionen → 4
Zubereitungszeit → 30 Min.

www.in-form.de

Zubereitung

- ① Kartoffeln, Zwiebel und Suppengrün waschen, schälen, klein schneiden.
- ② Rapsöl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Suppengrün darin andünsten.
- ③ Einen Liter Gemüsebrühe nach Packungsanleitung zubereiten.
- ④ Brühe über das Gemüse geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- ⑤ Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Variationen

- Suppe am Ende der Kochzeit mit einem Stabmixer durchpürieren
- Mit Berglinsen oder Tiefkühl-Erbsen

Tip: Reste der Suppe lassen sich gut portionsweise einfrieren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Radieschen-Quark

Einkaufsliste

- 250 g Quark
- 200 g Frischkäse
- 1 Bund Radieschen

Aus dem Vorrat

- Salz
- Pfeffer

Portionen → 4
Zubereitungszeit → 10 Min.

www.in-form.de

Zubereitung

- ① Die Radieschen waschen und putzen.
- ② Radieschen fein reiben oder in kleine Würfel schneiden.
- ③ Quark, Frischkäse und Radieschen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ④ Mit Brot, Gemüsesticks oder Kartoffeln servieren.



Variationen

- Süß: mit geraspelttem Apfel
- Mit frischem Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln
- Statt Frischkäse: Schmand oder Crème fraîche verwenden

Tip: Radieschen bleiben im Kühlschrank länger frisch, wenn das Blattgrün entfernt wird.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Joghurt-Eis mit Beeren

Einkaufsliste

- 1 Banane
- 200 g Beeren, tiefgekühlt
- 200 g Naturjoghurt



Portionen → 2
 Zubereitungszeit → 10 Min.

www.in-form.de

Zubereitung

- ① Eine Banane in Scheiben schneiden und einfrieren.
- ② Alle Früchte bereitstellen.
- ③ Alle Zutaten mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren.

Variationen

- Mit frischen Früchten garnieren
- Mit Kakaopulver für eine schokoladige Note



Tipp: Das Rezept eignet sich perfekt, um braune Bananen zu verwerten. Diese sind besonders süß, sodass kein zusätzlicher Zucker nötig ist.

Tiefkühlbeeren können Krankheitserreger enthalten. Zur Sicherheit die Beeren mindestens zwei Minuten mit etwas Wasser aufkochen. Danach abkühlen lassen und wie gewohnt verwenden. Besonders wichtig für Risikogruppen: ältere Menschen, Personen mit geschwächtem Immunsystem oder Vorerkrankungen, kleine Kinder und Schwangere.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

