**Pfunde weg mit Paprika & Co.**

# Oh, wie knackig!

## Leichter leben mit der Gemüse-Diät

### Clever abnehmen!

**Gesund**
Frisches Gemüse enthält viele Vitamine, dafür aber kaum Fett oder Kohlenhydrate.

**Abwechslungsreich**
Aufgrund der enormen Sortenvielfalt wird es nie langweilig auf dem Teller.

**Gut kombiniert**
Wer langfristig abnehmen möchte, sollte das Gemüse aber u. a. durch gesunde Eiweißquellen, wie etwa Fisch, ergänzen.

234 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 10 Minuten
Schwierigkeit: einfach

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

## Buntes Gemüse-Allerlei

- 2 Möhren
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 kleiner Kopf Broccoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Thymian
- 2 EL Öl (z. B. von Rama)
- 250 ml Sahne (z. B. von Rama), wahlweise Milch
- 1 TL Gemüsebouillon
- Pfeffer

**1** Das Gemüse waschen. Möhren und Paprika in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Zucchini halbieren und auch in Scheiben schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Zwiebel schälen und in Achtel schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen.

**2** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse in der Reihenfolge Karotten, Zwiebel, Broccoli, Zucchini und Paprika in die Pfanne dazugeben und anbraten.

**3** Im Anschluss alles mit der Sahne oder auch mit fettarmer Milch ablöschen. Gemüsebrühe dazugeben und die Gemüsepfanne einmal aufkochen lassen. Gemüsepfanne mit Thymian und Pfeffer würzen.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de; Dr. Oetker

## Frische Gemüsepfanne

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 50 g Cashewkerne
- 100 g Schalotten
- 600 g gelbe Paprikaschoten
- je 400 g Zucchini, Champignons, Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- Creme fraîche (wahlweise Creme VEGA von Dr. Oetker)
- Salz, Pfeffer, Curry

**1** Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Schalotten und Paprika in Streifen schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren.

**2** Öl erhitzen. Schalotten, Paprika und Zucchini darin etwa 5 Min. dünsten. Champignons portionsweise zufügen, Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und bissfest garen. Die Tomaten zufügen und etwa 2 Min. erwärmen. Abschmecken und mit Creme fraîche und Cashewkernen anrichten.

366 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Kochzeit: ca. 15 Minuten
Schwierigkeit: leicht

## Gesunde Gemüsesuppe

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Kartoffeln
- 150 g Möhren
- 150 g Lauch
- 1 Zwiebel
- 250 g Brokkoliröschen
- 1 EL Rapsöl
- 4 TL Gemüsebrühe (z. B. von Knorr)
- ggf. andere Gewürze wie Pfeffer

**1** Zuerst die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Dann die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch gründlich putzen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und dann würfeln. Größere Brokkoliröschen zerteilen.

**2** Die gewürfelten Zwiebeln in einem Topf mit heißem Öl glasig dünsten. Im Anschluss die Kartoffeln dazugeben und kurz mit den Zwiebeln mit dünsten. Nun 1 l Wasser in den Topf gießen und alles zugedeckt aufkochen. Die Gemüsebrühe einstreuen, das restliche Gemüse hinzufügen und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist.

105 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Kochzeit: ca. 20 Minuten
Schwierigkeit: einfach

## Gefüllte Zwiebel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Gemüsezwiebeln
- 1 Prise Jodsalz
- 1 kleine rote Paprika
- 1 EL Pflanzenöl
- 150 g Hackfleisch
- verschiedene Gewürze oder alternativ 1 Btl. Knorr Fix für Hackfleisch Jäger Art
- 50 g Schafskäse

**1** Gemüsezwiebeln schälen, Deckel abschneiden und die Zwiebeln in Salzwasser 15 - 20 Minuten kochen, bis sich die äußeren 3 Zwiebelschichten ablösen lassen. Deckel und das Zwiebelinnere würfeln.

**2** Paprika würfeln und zusammen mit den geschnittenen Zwiebel in Öl andünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten. 250 ml kaltes Wasser dazugießen und Gewürze bzw. Knorr Fix einrühren. Aufkochen lassen.

**3** Zwiebeln mit dem Hackfleisch füllen, mit zerbröckeltem Schafskäse bestreuen und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (▭ 200 °C, ⚙ 175 °C) garen.

282 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 40 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: einfach