

KAPITEL 4

HAUPTGERICHTE

Eine gute Hauptmahlzeit darf sättigen, ohne zu beschweren. In diesem Kapitel findest du unkomplizierte Gerichte mit viel Gemüse, hochwertigen Eiweißquellen und ausgewählten Fetten – alltagstauglich, aromatisch und bewusst zusammengestellt.

Ob mit Huhn oder Rind oder als fleischlose Variante: Die Rezepte setzen auf natürliche, möglichst wenig verarbeitete Zutaten und kommen glutenfrei und ohne zugesetzten Zucker aus.

Gemüse und Kräuter sorgen für Farbe, Geschmack und wertvolle Ballaststoffe. Eiweißreiche Zutaten machen die Mahlzeiten angenehm sättigend, während bewusst eingesetzte Fette die Gerichte abrunden.

**NÄHREND. AUSGEWOGEN.
WOHLTUEND.**





Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Brokkoli & Ofentomaten

Ein leichtes, eiweißreiches Hauptgericht.



35 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

300 g Hähnchenbrust

300 g Brokkoli

200 g Cherrytomaten

1 Bio-Zitrone

1 EL Kokosöl

1 TL Rosmarin

1 TL Thymian

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli in Röschen teilen, Tomaten halbieren und Hähnchen in Stücke schneiden.
2. Hähnchen in einer Edelstahlpfanne mit Kokosöl anbraten und würzen.
3. Brokkoli kurz mitgaren, Zitronensaft und etwas Abrieb zugeben; Tomaten parallel im Ofen rösten.
4. Alles zusammen anrichten und mit frischen Kräutern servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Brokkoli nur bissfest garen und die Zitrone erst zum Schluss ergänzen – so bleibt das Gericht frisch und aromatisch.

Nährwerte

Energie 390 kcal

Eiweiß 48 g

Kohlenhydrate 16 g

Fett 15 g

Ballaststoffe 7 g



Hähnchen-Karotten-Kürbis- Auflauf mit Babyspinat

Sättigend, farbenfroh und alltagstauglich.



20 Min. +
35 Min.
Backzeit



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

350 g Hähnchenbrust

350 g Hokkaidokürbis

250 g Karotten

100 g Babyspinat

1 Zwiebel

1 EL Kokosöl

1 TL Paprikapulver

½ TL Kreuzkümmel

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kürbis und Karotten würfeln, Zwiebel schneiden und Hähnchen in mundgerechte Stücke teilen.
2. Gemüse und Hähnchen mit Kokosöl und Gewürzen vermengen und in eine Auflaufform geben.
3. Bei 190 °C ca. 30 Minuten backen, zwischendurch wenden.
4. Babyspinat unterheben und weitere 5 Minuten im Ofen zusammenfallen lassen.



YOUR RECOVERY TIPP

Der Auflauf lässt sich sehr gut vorbereiten und am nächsten Tag portionsweise wieder erwärmen.

Nährwerte

Energie 430 kcal

Eiweiß 45 g

Kohlenhydrate 32 g

Fett 14 g

Ballaststoffe 9 g



Mediterranes Hähnchen mit Aubergine, Paprika & Oliven

Mediterran, aromatisch und voller Gemüse.



35 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

300 g Hähnchenbrust
1 kleine Aubergine
1 rote Paprika
200 g Cherrytomaten
50 g Oliven
1 EL Kokosöl
1 TL Oregano
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen, Aubergine und Paprika in Stücke schneiden, Tomaten halbieren.
2. Hähnchen in Kokosöl in einer Edelstahlpfanne anbraten und herausnehmen.
3. Gemüse und Knoblauch anbraten, Hähnchen, Tomaten und Oliven wieder zugeben und würzen.
4. Alles kurz zusammen schmoren und mit Oregano servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Gemüse nicht zu weich garen – etwas Biss sorgt für mehr Struktur und macht das Gericht auch am nächsten Tag noch lecker.

Nährwerte

Energie 420 kcal

Eiweiß 44 g

Kohlenhydrate 18 g

Fett 19 g

Ballaststoffe 7 g



Hähnchen in Mandel-Zitronen-Sauce mit grünem Gemüse

Frisch, nussig und proteinreich.



30 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

300 g Hähnchenbrust

250 g Brokkoli

1 kleine Zucchini

40 g weißes Mandelmus

150 ml Wasser

1 Bio-Zitrone

1 EL Kokosöl

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen würfeln, Brokkoli teilen und Zucchini in Halbmonde schneiden.
2. Hähnchen in Kokosöl anbraten, Gemüse zugeben und bissfest garen.
3. Mandelmus mit Wasser, Zitronensaft und etwas Abrieb glatt rühren und in die Pfanne geben.
4. Kurz cremig einkochen lassen, abschmecken und servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Mandel-Zitronen-Sauce erst kurz vor dem Servieren fertig einkochen, damit sie schön cremig bleibt.

Nährwerte

Energie 440 kcal

Eiweiß 48 g

Kohlenhydrate 17 g

Fett 20 g

Ballaststoffe 7 g



Rosmarin-Hähnchen aus dem Ofen mit Fenchel & Karotten

Aromatisches Gericht mit wenigen, natürlichen Zutaten.

 15 Min. +
40 Min.
Backzeit



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

350 g Hähnchenbrust

1 Fenchelknolle

300 g Karotten

1 Zwiebel

1 EL Kokosöl

2 Zweige Rosmarin

1 Bio-Zitrone

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Fenchel und Karotten schneiden, Zwiebel in Spalten teilen und Hähnchen vorbereiten.
2. Alles mit Kokosöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer in einer Auflaufform vermengen.
3. Bei 190 °C ca. 35–40 Minuten backen, einmal wenden.
4. Mit frischem Zitronensaft beträufeln und direkt servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Eine größere Portion Ofengemüse direkt mit backen – so ist die nächste Mahlzeit schon teilweise vorbereitet.

Nährwerte

Energie 410 kcal

Eiweiß 45 g

Kohlenhydrate 25 g

Fett 15 g

Ballaststoffe 8 g



Apfel-Rindergeschnetzeltes mit Champignons & Karotten

Zartes Rindfleisch mit Apfel, Champignons und Karotten – herzhaft-fruchtig.



30 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

300 g Rindergeschnetzeltes

1 Apfel

200 g Champignons

200 g Karotten

1 Zwiebel

1 EL Kokosöl

100 ml Wasser

1 TL Thymian

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Apfel, Champignons, Karotten und Zwiebel in feine Stücke schneiden.
2. Rindfleisch portionsweise in Kokosöl in einer heißen Edelstahlpfanne kurz anbraten und herausnehmen.
3. Gemüse anbraten, Apfel und Wasser zugeben und einige Minuten garen.
4. Fleisch wieder zugeben, mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.



YOUR RECOVERY TIPP

Rindfleisch nur kurz und sehr heiß anbraten, damit es zart bleibt. Den Apfel erst mit dem Gemüse garen.

Nährwerte

Energie 450 kcal

Eiweiß 39 g

Kohlenhydrate 28 g

Fett 21 g

Ballaststoffe 7 g



Rinderhackbällchen mit Zucchini, Paprika & Kräutern

Unkompliziert aus dem Ofen und ideal als sättigende Mahlzeit.



20 Min. +
25 Min.
Backzeit



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

350 g Rinderhack
1 kleine Zucchini
1 rote Paprika
1 Ei
30 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie
1 TL Oregano
1 EL Kokosöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zucchini und Paprika fein würfeln und einen Teil davon mit Rinderhack, Ei, Mandeln und Kräutern vermengen.
2. Kleine Hackbällchen formen und auf ein Backblech setzen.
3. Restliches Gemüse daneben verteilen, leicht mit Kokosöl bestreichen und bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.
4. Mit frischer Petersilie bestreuen und gemeinsam servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Hackbällchen lassen sich gut vorkochen und auch kalt mit Salat oder Gemüse kombinieren.

Nährwerte

Energie 470 kcal

Eiweiß 38 g

Kohlenhydrate 14 g

Fett 29 g

Ballaststoffe 6 g



Gefüllte Paprika mit Rinderhack, Spinat & Tomate

Ein klassisches Ofengericht mit viel Gemüse und kräftigem Geschmack.

 20 Min. +
35 Min.
Backzeit



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

2 große Paprika
300 g Rinderhack
100 g Babyspinat
200 g gehackte Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Kokosöl
1 TL Oregano
Mozzarella
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Paprika längs halbieren und entkernen; Zwiebel fein schneiden.
2. Rinderhack und Zwiebel in Kokosöl anbraten, Tomaten und Babyspinat unterheben und würzen.
3. Füllung in die Paprikahälften geben und in eine Auflaufform setzen mit Mozzarella belegen.
4. Bei 190 °C ca. 30–35 Minuten backen und heiß servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Gefüllte Paprika eignen sich hervorragend zum Meal Prep und lassen sich portionsweise wieder erwärmen.

Nährwerte

Energie 445 kcal
Eiweiß 36 g
Kohlenhydrate 24 g
Fett 23 g
Ballaststoffe 8 g



Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne mit Sesam & Ingwer

Rindfleisch, Brokkoli, Ingwer und Sesam ergeben eine schnelle, aromatische Pfanne mit klaren, frischen Zutaten.



25 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

300 g Rindergeschnetzeltes

300 g Brokkoli

1 kleine Karotte

1 Stück Ingwer

1 EL Sesam

1 EL Kokosöl

1 EL glutenfreie Tamari

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Karotte fein schneiden und Ingwer reiben.
2. Rindfleisch portionsweise in Kokosöl in einer heißen Edelstahlpfanne kurz anbraten und herausnehmen.
3. Brokkoli, Karotte und Ingwer bissfest garen, Tamari zugeben.
4. Fleisch wieder unterheben, kurz erhitzen und mit Sesam bestreuen.



YOUR RECOVERY TIPP

Das Rindfleisch portionsweise anbraten, damit die Pfanne heiß bleibt und das Fleisch nicht im eigenen Saft kocht.

Nährwerte

Energie 430 kcal

Eiweiß 42 g

Kohlenhydrate 18 g

Fett 21 g

Ballaststoffe 7 g



Rinderhack-Kürbis-Auflauf mit Tomate & Kräutern

Wärmend, sättigend und unkompliziert vorzubereiten.



20 Min. +
40 Min.
Backzeit



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

350 g Rinderhack
400 g Hokkaidokürbis
250 g gehackte Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Kokosöl
1 TL Thymian
1 TL Oregano
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kürbis würfeln und Zwiebel fein schneiden.
2. Rinderhack mit Zwiebel in Kokosöl anbraten, Tomaten und Gewürze zugeben.
3. Kürbis in eine Auflaufform geben, Hack-Tomaten-Mischung darüber verteilen.
4. Bei 190 °C ca. 35–40 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.



YOUR RECOVERY TIPP

Der Auflauf schmeckt am nächsten Tag besonders aromatisch und lässt sich gut portionsweise vorbereiten.

Nährwerte

Energie 480 kcal
Eiweiß 35 g
Kohlenhydrate 31 g
Fett 25 g
Ballaststoffe 8 g



Mango-Karotten-Salat mit Babyspinat & Kürbiskernen

Ein frischer, farbenfroher Salat als leichtes Hauptgericht.



20 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

1 reife Mango
3 Karotten
100 g Babyspinat
½ Gurke
30 g Kürbiskerne
1 Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Karotten raspeln, Mango und Gurke würfeln und Babyspinat waschen.
2. Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
3. Gemüse, Mango und Babyspinat locker mit dem Dressing vermengen.
4. Mit Kürbiskernen bestreuen und direkt servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Kürbiskerne erst direkt vor dem Servieren darübergeben – so bleiben sie schön knackig.

Nährwerte

Energie 360 kcal
Eiweiß 8 g
Kohlenhydrate 48 g
Fett 17 g
Ballaststoffe 10 g



Mediterraner Auberginenaufauf mit Tomate & Mozzarella

Ofengebackene Aubergine mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum – mediterran, saftig und angenehm unkompliziert.

 15 Min. + 35 Min. Backzeit  2 Portionen  Glutenfrei  Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

2 Auberginen
400 g gehackte Tomaten
125 g Mozzarella
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Kokosöl
1 TL Oregano
1 Handvoll Basilikum
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Auberginen in Scheiben schneiden, mit wenig Kokosöl bestreichen und im Ofen 15 Minuten vorgaren.
2. Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl anschwitzen, Tomaten und Oregano zugeben und kurz einkochen.
3. Aubergine und Tomatensauce in einer Form schichten und Mozzarella darauf verteilen.
4. Bei 190 °C weitere 20 Minuten backen und mit frischem Basilikum servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Den Auflauf nach dem Backen 5 Minuten ruhen lassen. So lässt er sich besser portionieren.

Nährwerte

Energie 430 kcal
Eiweiß 18 g
Kohlenhydrate 30 g
Fett 28 g
Ballaststoffe 11 g



Cremiges Kichererbsen-Spinat-Curry mit Kokosmilch

Kichererbsen und Babyspinat in einer milden Kokos-Curry-Sauce – cremig, pflanzlich und reich an Ballaststoffen.



30 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

240 g Kichererbsen, gekocht

150 g Babyspinat

1 rote Paprika

200 ml Kokosmilch

100 ml Rinderbrühe

1 Zwiebel

1 EL Kokosöl

1 TL mildes Currypulver

½ TL Kurkuma

Salz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Paprika klein schneiden und in Kokosöl anschwitzen.
2. Curry und Kurkuma kurz mitrösten, Kichererbsen, Rinderbrühe und Kokosmilch zugeben.
3. Etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen und Babyspinat unterheben.
4. Mit Salz abschmecken und servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Das Curry lässt sich hervorragend vorkochen; beim Aufwärmen bei Bedarf einen kleinen Schuss Wasser ergänzen.

Nährwerte

Energie 500 kcal

Eiweiß 18 g

Kohlenhydrate 54 g

Fett 25 g

Ballaststoffe 15 g



Gefüllte Zucchini mit Quinoa, Feta & Kräutern

Zucchini mit einer herzhaften Füllung aus Quinoa, Feta, Tomaten und Kräutern – leicht und dennoch sättigend.

 20 Min. +
35 Min.
Backzeit



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

2 große Zucchini
120 g Quinoa, gekocht
100 g Cherrytomaten
80 g Feta
1 Frühlingszwiebel
1 EL Petersilie
1 TL Kokosöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zucchini längs halbieren und das Innere vorsichtig herauslösen.
2. Zuccinifleisch, Tomaten und Frühlingszwiebel klein schneiden und mit Quinoa, Feta und Petersilie vermengen.
3. Zucchini füllen, leicht mit Kokosöl bestreichen und in eine Auflaufform setzen.
4. Bei 190 °C ca. 30–35 Minuten backen.



YOUR RECOVERY TIPP

Quinoa kann bereits am Vortag gekocht werden.
Dadurch ist das Gericht besonders schnell im Ofen.

Nährwerte

Energie 420 kcal
Eiweiß 19 g
Kohlenhydrate 41 g
Fett 21 g
Ballaststoffe 8 g



Süßkartoffel-Spinat-Pfanne mit Walnüssen & Feta

Süßkartoffel, Babyspinat, Walnüsse und Feta verbinden sich zu einer schnellen, ausgewogenen Gemüsepfanne.

 30 Minuten  2 Portionen  Glutenfrei  Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

400 g Süßkartoffel
150 g Babyspinat
80 g Feta
40 g Walnüsse
1 kleine Zwiebel
1 EL Kokosöl
½ TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel würfeln, Zwiebel schneiden und Walnüsse grob hacken.
2. Süßkartoffel in Kokosöl in einer Edelstahlpfanne goldbraun und weich garen.
3. Zwiebel und Babyspinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen.
4. Feta und Walnüsse darübergeben, würzen und servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Walnüsse erst zum Schluss dazugeben, damit sie knackig bleiben und ihr Aroma erhalten.

Nährwerte

Energie 510 kcal
Eiweiß 17 g
Kohlenhydrate 52 g
Fett 29 g
Ballaststoffe 10 g



Quinoa-Gemüse-Bowl mit Halloumi & Zitronen-Kräuter-Dressing

Eine sättigende mediterrane Bowl.



30 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

120 g Quinoa, trocken

150 g Halloumi

1 kleine Zucchini

1 rote Paprika

½ Gurke

100 g Cherrytomaten

1 Bio-Zitrone

1 EL Olivenöl

Petersilie

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Quinoa nach Packungsangabe garen und Gemüse klein schneiden.
2. Zucchini und Paprika in einer Edelstahlpfanne garen; Halloumi separat goldbraun braten.
3. Quinoa, Gemüse, Gurke und Tomaten in Schalen verteilen und Halloumi daraufgeben.
4. Zitronensaft, Olivenöl und Kräuter kalt verrühren und erst zum Servieren darübergeben.



YOUR RECOVERY TIPP

Das Dressing immer erst nach dem Garen über die Bowl geben – Olivenöl wird bei uns nicht erhitzt.

Nährwerte

Energie 590 kcal

Eiweiß 27 g

Kohlenhydrate 53 g

Fett 31 g

Ballaststoffe 8 g



Kichererbsen-Tomaten-Pfanne mit Aubergine & Spinat

Kichererbsen, Aubergine, Tomaten und Spinat ergeben eine herzhafte Gemüsepfanne mit mediterranen Gewürzen.



35 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

240 g Kichererbsen, gekocht

1 kleine Aubergine

250 g Cherrytomaten

100 g Babyspinat

1 Zwiebel

1 EL Kokosöl

1 TL Oregano

½ TL Kreuzkümmel

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Aubergine würfeln, Tomaten halbieren und Zwiebel schneiden.

2. Aubergine und Zwiebel in Kokosöl anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

3. Kichererbsen, Tomaten und Gewürze zugeben und etwa 10 Minuten garen.

4. Babyspinat unterheben, zusammenfallen lassen und abschmecken.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Aubergine wirklich gut anbraten, bevor die übrigen Zutaten dazukommen – das sorgt für mehr Geschmack.

Nährwerte

Energie 440 kcal

Eiweiß 17 g

Kohlenhydrate 52 g

Fett 20 g

Ballaststoffe 16 g



Ofenkürbis mit Quinoa, Babyspinat & Tahini

Gerösteter Kürbis mit Quinoa, Babyspinat und cremigem Tahini – nussig, sättigend und voller natürlicher Zutaten.



15 Min. +
35 Min.
Backzeit



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

500 g Hokkaidokürbis
120 g Quinoa, gekocht
100 g Babyspinat
40 g Tahini
1 Bio-Zitrone
1 EL Kokosöl
2 EL Wasser
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kürbis würfeln, mit Kokosöl vermengen und bei 200 °C ca. 30–35 Minuten rösten.
2. Quinoa garen bzw. vorbereiteten Quinoa erwärmen und Babyspinat waschen.
3. Tahini mit Zitronensaft und Wasser cremig rühren und abschmecken.
4. Kürbis, Quinoa und Babyspinat anrichten und mit Tahini-Sauce servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Tahini-Sauce separat aufbewahren und erst beim Servieren über Kürbis und Quinoa geben.

Nährwerte

Energie 500 kcal
Eiweiß 15 g
Kohlenhydrate 62 g
Fett 23 g
Ballaststoffe 12 g



Gemüse-Shakshuka mit Paprika, Tomaten & Feta

Ein unkompliziertes vegetarisches Hauptgericht.



30 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

4 Eier

1 rote Paprika

400 g gehackte Tomaten

100 g Babyspinat

60 g Feta

1 Zwiebel

1 EL Kokosöl

1 TL Paprikapulver

½ TL Kreuzkümmel

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Paprika schneiden und in Kokosöl in einer Edelstahlpfanne weich garen.
2. Tomaten und Gewürze zugeben und 10 Minuten einkochen lassen, anschließend Spinat unterheben.
3. Vier Mulden formen, Eier hineingeben und zugedeckt stocken lassen.
4. Feta darüberbröseln und direkt aus der Pfanne servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Eier nur so lange stocken lassen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch leicht weich ist.

Nährwerte

Energie 430 kcal

Eiweiß 25 g

Kohlenhydrate 28 g

Fett 25 g

Ballaststoffe 9 g



Zucchini-Lasagne mit Linsen-Tomaten-Sauce

Dünne Zucchini-scheiben ersetzen die Pasta und werden mit einer kräftigen Linsen-Tomaten-Sauce geschichtet – herzhaft und glutenfrei.

 25 Min. + 35 Min. Backzeit  2 Portionen  Glutenfrei  Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

3 große Zucchini
200 g gekochte Linsen
400 g gehackte Tomaten
1 Karotte
1 Zwiebel
1 EL Kokosöl
1 TL Oregano
1 TL Basilikum
100 g Mozzarella
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und trocken tupfen.
2. Zwiebel und Karotte in Kokosöl anschwitzen, Linsen und Tomaten zugeben und würzen.
3. Zucchini und Linsen-Tomaten-Sauce abwechselnd in einer Form schichten und mit Mozzarella bestreuen.
4. Bei 190 °C ca. 30–35 Minuten backen und kurz ruhen lassen.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Zucchini-scheiben vorher trocken tupfen, damit die Lasagne nicht zu viel Flüssigkeit zieht.

Nährwerte

Energie 440 kcal
Eiweiß 26 g
Kohlenhydrate 45 g
Fett 17 g
Ballaststoffe 15 g