

Mai 2026 – Gesund & leicht: Dein Mittag ohne Tief

Zucchini-Nudeln mit Zitronen-Feta & Kichererbsen

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 1 Dose Kichererbsen (abgespült)
- 80 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- Saft ½ Zitrone
- 1 TL Zitronenabrieb
- Salz & Pfeffer
- Frische Petersilie

Zubereitung:

1. Zucchini mit einem Spiralschneider zu „Nudeln“ verarbeiten.
2. Kichererbsen in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anrösten.
3. Zucchini-Nudeln kurz mit in die Pfanne geben (2–3 Minuten).
4. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.
5. Feta darüber bröseln und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Leicht, frisch und ideal für warme Tage – auch gut zum Mitnehmen.



Frühlings-Couscous mit Gurke, Kräutern & Joghurt-Dressing

Zutaten:

- 80 g Couscous
- 150 ml heißes Wasser oder Brühe
- ½ Gurke, gewürfelt
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- Frische Minze oder Petersilie
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Couscous mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen.
2. Mit einer Gabel auflockern. Gemüse klein schneiden und unterheben.
3. Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing verrühren.
4. Alles vermengen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Schmeckt auch kalt sehr gut – perfekt für Büro oder unterwegs.

Linsen-Salat mit Ofengemüse & Balsamico

Zutaten:

- 100 g vorgekochte Linsen
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz & Pfeffer
- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

1. Gemüse in Stücke schneiden und mit Olivenöl im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten rösten.
2. Linsen in eine Schüssel geben.
3. Ofengemüse hinzufügen und vermengen.
4. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Rucola unterheben und servieren.

Tipp: Sättigend, aber nicht schwer – ideal für einen konzentrierten Nachmittag.

