

## Abendessen-Rezepte in den Wechseljahren

..... lasse den Tag ausklingen mit einem guten, gehaltvollen Abendessen:

Alle Rezeptangaben sind für eine Person gedacht. Viel Spaß beim Zubereiten:

### Lachsfilet mit Brokkoli und Süßkartoffelpüree

#### Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 200 g Brokkoli
- 1 kleine Süßkartoffel (ca. 200 g)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter (z. B. Dill)

#### Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Lachs mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, 20 Min. backen.
2. Brokkoli in Röschen schneiden, 5–6 Min. dünsten.
3. Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden, weich kochen und pürieren, mit etwas Olivenöl verfeinern.

### Linsensalat mit Feta, Rucola und Walnüssen

#### Zutaten:

- 100 g grüne Linsen (gekocht)
- 40 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- 6 Cherrytomaten
- 1 EL Walnüsse (gehackt)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

#### Zubereitung:

1. Linsen kochen (wenn roh: 80 g). Abkühlen lassen.
2. Gemüse schneiden, mit Feta, Nüssen und Linsen vermengen.
3. Mit Öl und Zitrone anmachen. verfeinern.

### Tofu-Gemüsepfanne mit Vollkornreis

#### Zutaten:

- 100 g Naturtofu
- 100 g Vollkornreis (ungekocht)
- ½ Zucchini
- ½ rote Paprika
- 1 kleine Karotte
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl

#### Zubereitung:

1. Tofu würfeln, in Sesamöl goldbraun anbraten.
2. Gemüse in Streifen schneiden, kurz mitbraten.
3. Mit Sojasauce ablöschen. Parallel den Reis gar kochen (ca. 25 Min).



### Gebackener Hokkaido-Kürbis mit Quinoa und Feta

#### Zutaten:

- 200 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale)
- 60 g Quinoa (ungekocht)
- 40 g Feta
- 1 TL Olivenöl
- Thymian, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Kürbis in Spalten schneiden, mit Öl & Thymian würzen, 25 Min. bei 200 °C backen.
2. Quinoa kochen (ca. 15 Min).
3. Mit Feta und gebackenem Kürbis anrichten.

## Omelett mit Spinat, Tomaten und Leinsamen

### Zutaten:

- 2 Eier
- 1 EL Milch
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 Tomate
- 1 TL Leinsamen (geschrotet)
- Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung:

1. Eier mit Milch, Gewürzen und Leinsamen verquirlen.
2. In Pfanne geben, Spinat und Tomaten darüber verteilen.
3. Zugedeckt bei mittlerer Hitze stocken lassen.

## Zucchini-Nudeln mit Avocado-Pesto und Garnelen

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini
- ½ Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 80 g Garnelen (gegart)
- Salz, Pfeffer, Basilikum

### Zubereitung:

1. Zucchini mit Spiralschneider in Nudeln schneiden.
2. Avocado, Öl, Zitrone, Knoblauch zu Pesto mixen.
3. Garnelen anbraten, mit Zoodles und Pesto vermengen.

## Kichererbsen-Curry mit Spinat und Kokosmilch

### Zutaten:

- 100 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 100 ml Kokosmilch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Rapsöl

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl anbraten.
2. Kichererbsen und Curry zugeben, kurz rösten.
3. Kokosmilch und Spinat zugeben, 5–10 Min. köcheln.