

**ekg**



# **Essen, das stärkt – deine SOS-Rezepte für stressige Tage**

**5 schnelle Rezepte in 15 Minuten, die  
Körper und Seele nähren**

[www.evakamper.at](http://www.evakamper.at)

# Warum SOS-Rezepte?

## Kennst du das?

Der Tag ist vollgepackt mit Terminen, die To-Do-Liste ist noch nicht abgearbeitet und plötzlich ist es schon Mittags. Hunger meldet sich – und genau jetzt greifen viele zu schnellen Snacks oder Fertigprodukten. Doch genau in diesen Momenten braucht dein Körper das Gegenteil: etwas, das nährt, stärkt und dich wieder in Balance bringt.



# Das müssen sie können ...

Sie sind in maximal **15 Minuten** fertig.

Sie enthalten alle wichtigen **Bausteine** für **Energie, Sättigung** und **Seele**.

Sie machen dich **satt**, aber nicht müde.

Sie sind **variabel** und **schmecken**.

**Dein Leben entstressen**



# Was wir brauchen ...

Im Alltag brauchen wir Nahrung, die uns stärkt - das bedeutet mehr als nur satt zu werden. Nahrung unterstützt unseren Körper auf allen Ebenen

**Ballaststoffe** aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn sind wichtig für **Darmflora** und **Blutzuckerregulierung**.

**Proteine** halten dich **länger satt** und unterstützen **Muskeln** und **Immunsystem**.

**Komplexe Kohlenhydrate** aus Vollkornprodukten, Kartoffeln oder Hirse oä sind eine wichtige **Energiequelle** für **Gehirn** und **Muskeln**.

**Gesunde Fette** aus Nüssen, Samen und Pflanzenölen wirken u.a. **entzündungshemmend** und unterstützen **Hormone**.

# 3 Hacks fürs Gelingen

01

## MEAL PREP LIGHT

Koche dir eine Basis (z. B. Hirse, Reis oder Linsen) am Wochenende vor. So kannst du in 5 Minuten eine komplette Mahlzeit zaubern.

02

## EIWEISS

Eiweiß immer einbauen: Egal ob Huhn, Linsen, Eier oder Hüttenkäse – eine Proteinquelle pro Mahlzeit sorgt für stabile Energie.

03

## REGENBOGEN

Bunte Teller-Regel: Je mehr Farben auf deinem Teller, desto breiter die Nährstoffpalette.

# SOS Lebensmittel

- **TK-Gemüse:** schnelles Vitaminpaket ohne Putzen & Schneiden
- **Vorgekochte Hülsenfrüchte** (Glas/Dose): Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- **Eier:** wahre Nährstoffbombe, vielseitig einsetzbar
- **Hüttenkäse oder Topfen:** Eiweißquelle für süß & pikant
- **Vollkornbrot, Hirse** etc.: komplexe Kohlenhydrate als Sättigungsbasis



# Stress lass nach ...

Liebe Leserin,

Es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen. Fang lieber klein an: Wähle ein Rezept und probiere es diese Woche aus. Beobachte, wie du dich danach fühlst: satt, klarer im Kopf, weniger Heißhunger? Wiederhole es – und baue Stück für Stück mehr stärkendes Essen in deinen Alltag ein.

Ernährung darf leicht sein. Und: Gemeinsam macht es mehr Spaß – deshalb bekommst du über meinen Newsletter regelmäßig neue Impulse, Rezepte und Wissen, das dich stärkt. Gerne begleite ich Dich auf deinem Weg, gemeinsam gelingt allers viel leichter.

Alles isst gut, deine

*Eva*



## LINSEN-SALAT „POWER TO GO“

**Warum es stärkt:** Linsen liefern komplexe Kohlenhydrate und Eiweiß, Eier oder Feta weitere Proteine, Gemüse sorgt für Ballaststoffe, Öl für gesunde Fette.

### Zutaten (2 Portionen)

- 250 g vorgekochte Linsen (Glas oder Dose, abgespült)
- 1 Paprika, ½ Gurke, 1 kleine Karotte oä
- 1/2 Feta *oder* 2 Eier, gekocht
- 2 El Kürbiskernöl *oder* 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf, 1 EL Essig
- 1/2 Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter

### Zubereitung

1. Gemüse klein schneiden.
2. Alles mit den Linsen mischen, Dressing aus Öl, Essig, Senf zubereiten.
3. Kurz durchziehen lassen, servieren oder mitnehmen.

**Meal Prep Faktor**



## LINSEN-PANCAKES

Meal Prep Faktor



**Warum es stärkt:** Rote Linsen liefern reichlich pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Der Topfen bringt zusätzliches Protein und Calcium, während das Gemüse Vitamine und frische Leichtigkeit auf den Teller bringt.

### Zutaten (2 Portionen)

- 150 g Linsen, rot
- 200 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1/2 Zwiebel
- 1 ½ TL Gewürze (bspw. geröstete Fenchelsamen, Koriandersamen etc.)
- 250 g Topfen
- 1 El Leinöl
- Salz, Pfeffer
- Frischer Rucola und Gartengemüse

### Zubereitung

1. Die rote Linsen in ein Sieb schütten und gut abwaschen - alle Zutaten zusammen in einen Blender (Küchenmaschine) geben und zu einem glatten Teig mixen.
3. Den Teig mit einer Schöpfkelle portionsweise in eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben und bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten goldbraun backen.
4. Den Topfen, das Leinöl mit Salz und Pfeffer glattrühren - gemeinsam mit Rucola und Gartengemüse servieren.



## ERBSENCREMESUPPE MIT HÜTTENKÄSE

**Warum es stärkt:** Erbsen liefern Ballaststoffe & pflanzliches Eiweiß, Hüttenkäse macht die Suppe cremig und eiweißreich.

### Zutaten (2 Portionen)

- 300 g TK-Erbsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 5 EL Hüttenkäse
- 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat
- Vollkorncroutons

### Zubereitung

- Zwiebel in Öl glasig dünsten, Erbsen und Brühe dazugeben, 7 Minuten köcheln. 4 El Hüttenkäse unterrühren.
- Fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.
- Mit Hüttenkäse & Vollkornkorutons toppen.



### Meal Prep Faktor



## KARTOFFEL-KÜRBIS GULASCH MIT HUHN (40 MIN. !)

Meal Prep Faktor



**Warum es stärkt:** Kürbis und Kartoffeln liefern komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Das Huhn bringt hochwertiges Eiweiß für Muskeln, Immunsystem und Hormonbalance.

### Zutaten (2 Portionen)

- 300 g Hühner-Oberkeulen, ausgelöst
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 30 g Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 El Paprikapulver, edelsüß
- 1 Tl Majoran, getrocknet
- 1 Tl Mehl
- 100 ml Sauerrahm oder Kokosmilch
- Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung

1. Die Hühner-Oberkeulen in etwas Öl scharf anbraten.
2. Die Kartoffeln und den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Das Gemüse zu dem Hähnchen geben, mit rösten und Tomatenmark und Paprikapulver kurz mit rösten. Mit der Brühe ablöschen. Majoran, Salz und eventuell Pfeffer zugeben.
4. Auf sehr kleiner Flamme zugedeckt etwa 30 Minuten leise blubbern lassen.
5. Wenn das Gemüse gar ist, den Sauerrahm oder die Kokosmilch mit dem Mehl vermengen und zum Gulasch geben – einmal aufkochen lassen, dass das Mehl verkocht und das Gulasch bindet.
6. Mit frischer Petersilie servieren.



## HIRSEPFANNE MIT GEMÜSE

**Warum es stärkt:** Hirse liefert Eisen & Magnesium, Gemüse Vitamine & Ballaststoffe, und der Feta sorgt für Eiweiß.

### Zutaten (2 Portionen)

- 120 g Hirse (vorgekocht oder Rest vom Vortag)
- 1 Zucchini, klein gewürfelt
- 1 Paprika, klein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 80 g Feta
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter

### Zubereitung

- Gemüse im Öl 5 Minuten anbraten.
- Hirse untermischen und würzen.
- Mit Feta und Kräutern bestreuen.

**Meal Prep Faktor**



# Noch neugierig?

Weitere spannende Infos, Artikel und Rezepte findest Du auf meiner Website **www.evakamper.at**.

Ich freue mich, wenn Du Teil der ekg-Gemeinschaft wirst!



**ekg**



**„Essen ist nicht dazu da,  
uns zu Stressen –  
sondern uns zu  
stärken.“**

[www.evakamper.at](http://www.evakamper.at)