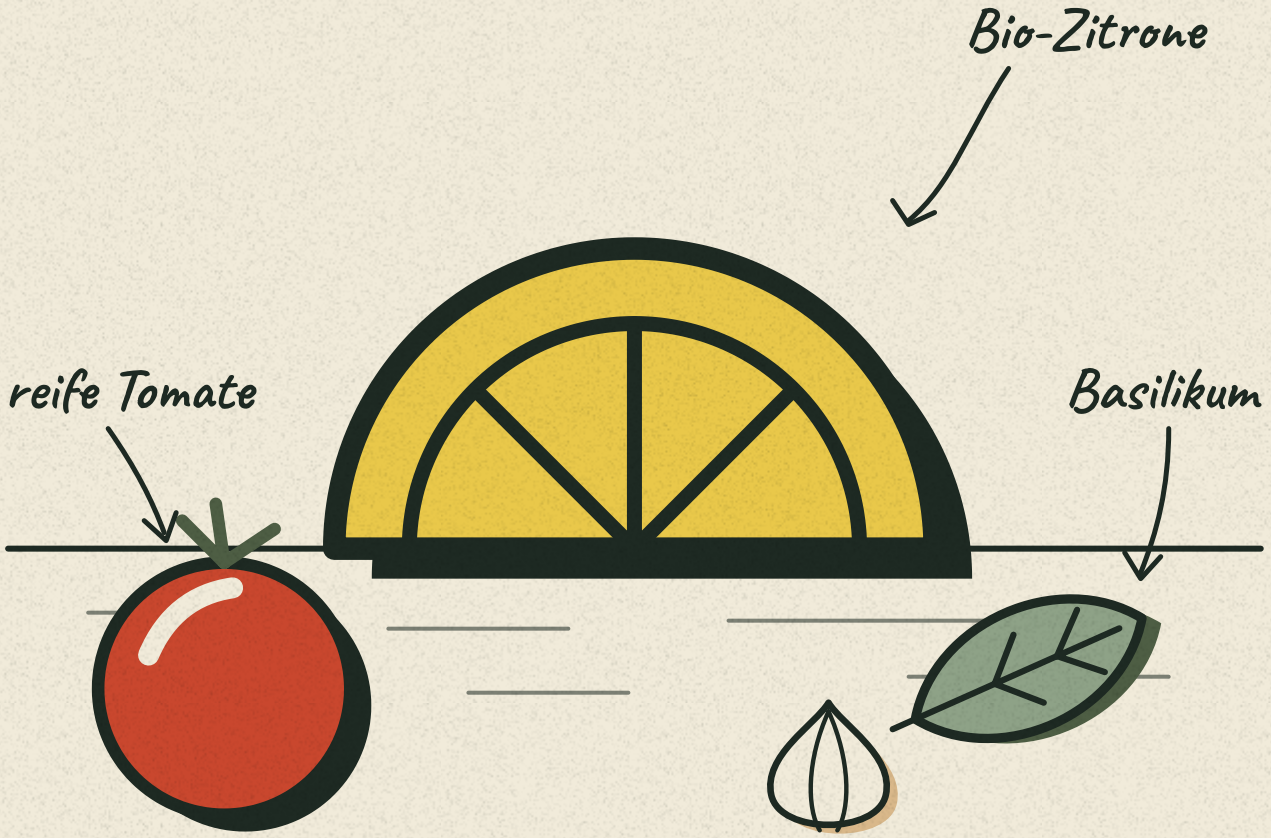
Ein Teller. Eine Gewohnheit.

Rezepte für jeden Tag. Vom Frühstück bis zum Abendessen.



MORGENS · MITTAGS · ABENDS · DOPPELT · LEICHT

Was drin ist.

BIS 20 MIN · VEGAN · UNTER 450 KCAL · 30 G+ EIWEISS

Morgens S. 5

Schokomousse 6
Porridge 7
Pfannen-Frühstück 8
Burrito 9

Zum Mitnehmen S. 10

Kichererbsen-Bowl 11
Farro-Salat 12
Bruschetta 13
Linsen mit Ei 14

Feierabend S. 15

Shakshuka 16
Linguine 17
Gebratener Reis 18
Hähnchen-Burger 19

Einmal kochen, zweimal essen S. 20

Chili con Carne 21
Rote Linsen 22
Hühnersuppe 23
Zitronen-Hähnchen 24

Leicht S. 25

Zucchini-Nudeln 26
Kabeljau 27
Tofu-Pilz-Pfanne 28
Rosenkohl 29

Beispielwoche S. 4
Gewohnheits-Tracker S. 30

Shakshuka

Eier in Tomatensauce, eine Pfanne.

25 MINUTEN

UNTER 450 KCAL



ZUTATEN

- 4 Eier
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- je 1 TL Kreuzkümmel + Paprika edelsüß
- Chili, Salz, Petersilie

01 Zwiebel, Paprika und Knoblauch klein schneiden und im Olivenöl etwa 5 Minuten weich dünsten.

02 Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chili dazugeben und eine Minute mitrösten, bis es duftet.

03 Tomaten einrühren, salzen, pfeffern und offen 8 bis 10 Minuten sämig einköcheln lassen.

04 Vier Mulden drücken, Eier hineinschlagen. Zugedeckt 5 bis 7 Minuten stocken lassen, mit Petersilie servieren.

DIE GEWOHNHEIT DAZU

Gewürze immer kurz im Öl anrösten. Mehr Geschmack, ohne einen Löffel Fett mehr.

PRO PORTION CA. 320 KCAL · 20 G EIWEISS · 18 G KH · 19 G FETT

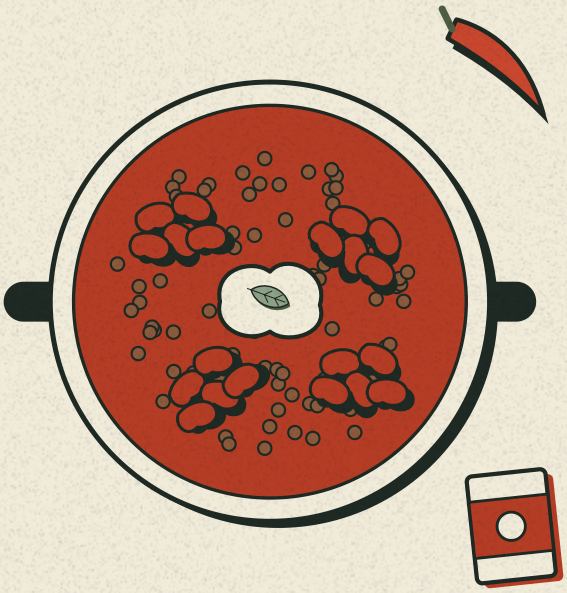
Chili con Carne

Für vier, oder zweimal für zwei.

45 MINUTEN

Nach einer Idee von Dan Churchill, „Dad's Chile Con Carne"

UNTER 450 KCAL · 30 G+ EIWEISS



ZUTATEN

- 500 g mageres Rinderhack
- 2 Dosen Kidneybohnen, abgetropft
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1½ EL Olivenöl
- je 2 TL Kreuzkümmel + Paprika, Chili
- 150 g Skyr zum Servieren

01 Zwiebeln, Paprika und Knoblauch würfeln. Hack im Öl in einem großen Topf krümelig und braun anbraten.

02 Gemüse zugeben und 5 Minuten mitbraten. Gewürze und Tomatenmark 1 Minute mitrösten.

03 Tomaten und Bohnen zugeben, aufkochen und halb zugedeckt 25 Minuten leise köcheln lassen.

04 Mit Salz und Chili abschmecken. Mit einem Klecks Skyr servieren, Reste portionsweise einfrieren.

DIE GEWOHNHEIT DAZU

Reste portionsweise einfrieren und beschriften. Dann weißt du in vier Wochen noch, was drin ist.

PRO PORTION CA. 440 KCAL · 43 G EIWEISS · 36 G KH · 11 G FETT

Hunger auf mehr?

das ganze Buch gibt es kostenlos

Fünf Kapitel, zwanzig Rezepte: vom Frühstück über das Mittagessen zum Mitnehmen bis zum Feierabend. Zu jedem Gericht eine kleine Gewohnheit, die bleibt.

Trag dich in den OneHabit-Newsletter ein und du bekommst das komplette Kochbuch direkt in dein Postfach.

HIER EINTRAGEN

onehabit.de/kochbuch

Jederzeit mit einem Klick abmeldbar.