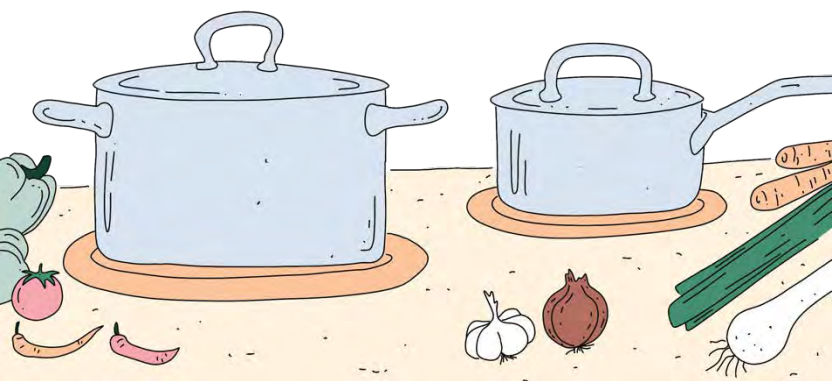


InnenAussen Community

Was esse ich heute?

Lecker schmecker!

Inspirationen für
ein schnelles Mittagessen



Sticker / Illustration [@anajohnson](#)

<https://www.innenaussen.com>

IG [@innenaussen](#)

Kohleintopf?! Einfach
den halben Kohl nehmen
und aus der anderen
Hälfte Cole slaw

Antworten



Gebackenen Feta
mit Baguette 🥖

Antworten



Gefüllte Pfannkuchen
(ich fülle sie mit
Pilzen in Sahnesoße)

Antworten



Rote Linsen Suppe,
gemüserais, bärlauch
Pfannkuchen,
Kartoffel Spinat,..

Antworten



Milchreis,
Pizzamuffins,
Suppe/ Eintopf

Antworten



Spinat, Kartoffeln,
Rührei

Antworten



Dutch baby

Antworten



Quark und
Kartoffeln

Antworten



Quiche

Antworten



Ofengemüse (Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Zucchini, ggf. grünen Spargel) mit Quark 😊

Antworten



Brokkoli-
Lachs Gratin

Antworten



Zuchinipuffer, Tom Kha Gai, Kartoffelsuppe mit Mettenden, Bruschetta, Strammer Max

Antworten



Fischstäbchen mit
Kartoffelsalat

Antworten



Schau mal bei
@kochkarussell rein
😍

Antworten



Wraps

Antworten



shakshuka? (:

Antworten



Schupfnudeln

Antworten



Suppen, Suppen,
Suppen - frische Erbsen-
oder Tomatensuppe zum
Beispiel 😊

Antworten



Maultaschensalat

Antworten



Flammkuchen

Antworten



Schwedische
Kartoffeln
(Chefkoch Rezept)

Antworten



Blitzflammkuchen
(mit Wraps) 🍷

Antworten



Gefüllte Zucchini

Antworten



Risotto mit Lachs
oder auch mal der
gute alte
Pfannekuchen

Antworten



**Couscous Salat
einfach mit Paprika,
Frühlingszwiebeln**

Antworten



Schau mal auf meiner 2
Seite vorbei
@bri.goes.run lass dich
inspirieren Liebes 😍

Antworten



**Gnocchi mit
Tomatensoße,
Foodoholic hat da ein
mega Rezept**

Antworten



**Flammkuchen, pizza
zum selber belegen,
Eierreis mit Gemüse,**

Antworten



**Probiers mal mit der
App KptnCook aus 😊
täglich neue simple
Rezeptideen :)**

Antworten



Kässpätzle

Antworten



**Ofengemüse mit Hähnchen
(alles kl. Schneiden, Öl,
s+p,knobi) Hähnchenfilet,40min
in den ofen**

Antworten



**Gemüse Curry
mit Reis**

Antworten



Grosse
Rohkostplatte mit
Hummus

Antworten



Chili von Linsi mit
roten Linsen ohne
Fleisch

Antworten



Coouscous mit
gemüse nach wahl
und tahinidressing.
Evtl feta

Antworten



Chilli sin (!) Carne

Antworten



Guck dir mal
@eatwithsarah an, da
sind so viele tolle
schnelle Rezepte dabei :)

Antworten



Grillkäse im Wrap
mit Salat

Antworten



Kartoffeln und
lauchgemüse!

Antworten



Milchreis
mit Apfelmus

Antworten



Kartoffelpuffer
mit Apfelmus

Antworten



Gemüse-Quiche,
Lauch-Kürbis
Pfanne, zuddels,

Antworten



Geschnetzeltes
mit Reis 😊

Antworten



Fischstäbchen mit
Kartoffelsalat (am Vorabend
zubereiten & frisch ergänzen,
zB. Kresse, 🍅, 🥚 ...)

Antworten



Arme ritter,
Pfannkuchen,
Fleischwurst gryos
mit tzazikik

Antworten



Bunte
Gemüsepfanne mit
Reis

Antworten



Ofengemüse 😊 😬

Antworten



Gnocchi Auflauf mit
Bacon (Essen und trinken
hat nen stay at home
plan auf der Homepage)

Antworten



Ofengemüse
mit Lachs

Antworten



Paprikagemüse in
Kokosmilch mit
Lachs, alles in einer
Pfanne dazu Reis 👍

Antworten



Bitte teilen
dann, danke 😊

Antworten



Pizzabrötchen,
Wraps oder
Ofengemüse

Antworten



Kartoffeln mit Kräuterquark
- ein Klassiker der immer
geht! Gerne auch mit
Süßkartoffeln. 😊

Antworten



Maultaschenauflauf

Antworten



Süßkartoffeln in der
Mikrowelle + Topping
wie Quark, Kresse,
Tomaten,...

Antworten



Einfach mal TK Pizzi
pimpfen (geile vegane
gibt's bei Lidl)

Antworten



Räucherlachs in streifen,
Creme fraiche,
staudensellerie, rote Paprika
+ Gewürze vermischen

Antworten



Gemüseauflauf,
Kartoffelsuppe,
flammkuchen,
Quinoasalat

Antworten



Kartoffel
Zucchini puffer

Antworten



Kichererbsencurry

Antworten



Wraps mit Chili von
carne Füllung

Antworten



Pfannkuchen süß
und deftig, Wraps,
Suppen, Gratin

Antworten



Fischstäbchen,
Apfelmus und
Kartoffelmus oder
Senfeier mit Kartoffeln

Antworten



Feta im Ofen
mit Gemüse

Antworten



**Puten-Paprika-
Pfanne**

Antworten



**Brokkoli
Nudel Auflauf**

Antworten



**Maultaschen in der
Pfanne gebraten**

Antworten



**Passt aber auch als
kalteSoße über
heiße Nudeln!**

Antworten



**Gemüse aus dem
Ofen mit Quark**

Antworten



**Kartoffelsuppe
mit Baguette**

Antworten



**Dazu dann
Pellkartoffeln 🥰**

Antworten



**Risotto in allen
Varianten, z. B. mit
Spargel....**

Antworten



Frikadellen mit
Kartoffelpüree und
Karotten

Antworten



Chili con Carne, Ofen-
Feta mit Salat, Lamm
mit Hummus, Zuc.
puffer mit Feta+R-Lachs

Antworten



Angebratene
Maultaschen mit
Blumenkohl in weißer
Soße 😊

Antworten



Omlette. Und da dann
rein, was man mag
(zucchini, feta, zwiebel,
cocktailtomate,...)

Antworten



Feta aus dem Ofen
mit Tomaten/Zwiebeln
überbacken 😍

Antworten



Curry

Antworten



Flammkuchen

Antworten



Ratatouille mit
Kräuterpolenta und
Parmesan

Antworten



Kartoffeln mit Kräuterquark
oder
Kartoffeln mit Spinat und Ei

Antworten



Kringelwürstchen
mit Kartoffeln in
geklärter Butter

Antworten



Ofengemüse, Pellkartoffeln
mit Salat und Quark,
grillen, gemischter Salat
mit Kräuterbaguette 😊

Antworten



knödel mit
specklinsen

Antworten



Thaicurry
mit Shrimps

Antworten



Bulgursalat. Mit
getrockneten Tomaten,
Kichererbsen, Zitrone,
Feta & viel Petersilie

Antworten



Shakshuka

Antworten



Pastinaken-
Kartoffelsuppe
(esse ich grade!)

Antworten



Nudeln (sry 😂) mit
Garnelen/Lachs in
Orangen-
Knoblauchsauce

Antworten



Kartoffeln mit Quark,
Geflügel-Köfte mit
Gemüse-Quinoa/Reis

Antworten



Maultaschen
anbraten + quark,
schupfnudeln mit
sauerkraut 😊

Antworten



Flammkuchen mit
gekauften Böden

Antworten



Championrahm
mit Rösti

Antworten



Laugenstange
plattgemacht

Antworten



Ofenkartoffel mit
Sourcream und
Räucherlachs

Antworten



Gibt von Iglo AsiaTK Gemüse
ohne Zusätze + Huhn oÄ
Rührei mit Kartoffeln
und Spina

Antworten



Asiatisches
Rindfleisch aus
dem wok

Antworten



Hähnchenbrust,
Risotto und Spargel.
Gab es heute bei
uns...

Antworten



Kartoffeln
mit Quark

Antworten



Hackfleischpfanne
mit Gemüse, gefüllte
Pfannkuchen,
Lasagne

Antworten



Asiasuppe (Huhn,
Spinat, Curry,
Kokosmilch plus Mungo-
Glasnudeln bei bedarf)

Antworten



Süßkartoffel aus dem
Ofen. Mit warmem
Feta und Walnüssen.

Antworten



Ofengemüse (z.b. Zucchini,
 , Kichererbsen) mit
Halloumi und Joghurtdip -
gibt ein gutes Rezept

Antworten



Bei uns gab es
Risotto und Fisch

Antworten



Quesedillas

Antworten



Spitzkohl mit
Kartoffeln und
Hackfleischbällchen

Antworten



Couscous Salat mit
Grillkäse oder mit
Fisch

Antworten



Cremespinat mit
Spiegelei und
Kartoffeln

Antworten



Kartoffel-Spitzkohl-
Auflauf

Antworten



Hackbällchen mit
Parmesankartoffeln
(Cookidoo)

Antworten



Lachsdöner,
ofengemüse, lachs
mit skandi style

Antworten



Linseneintopf

Antworten



Couscous mit
Kichererbsen-Zwiebel-
Paprika-Tomatensoße und
Dip mit Jog./Kräu./Knob./Zi

Antworten



Spring/Summer/
Reispapier Rolls

Antworten



Gnocchi Pfanne! Gemüse,
ggf. Fleisch mit Gnocchi
anbraten und mit Frischkäse
eine Sauce machen

Antworten



Paprika gefüllt mit
Reis, scharfer
Tomatensauce, Mais,
Kichererbsen, Feta etc.

Antworten



Blätterteig füllen mit
frischkäse,
Champignons,
Kräutern und Tomaten!

Antworten



Hühnersuppe

Antworten



Reispfanne
mit Gemüse

Antworten



Jasminreis, lachs und
zitronen/ limette
drüber. Dazu
gurkensalat 😊

Antworten



Vllt kennst du den Blog
Experimente aus meiner
Küche - da gibt's mega
die tollen Inspo 🍴

Antworten



Blitzpizza: Pizza
aus wraps

Antworten



Hähnchen Caprese
oder Flammkuchen

Antworten



Schafskäse aus dem
Ofen, One-Pot Linsen-
Spinat-Curry, Kartoffel
Puffer mit Lachs

Antworten



Falafelsalat 😊

Antworten



Kichererbsen Spinat
Reis Pfanne. Rezept
findest du auf der
Veggie Einhorn Seite

Antworten



Ofengemüse
mit Halloumi

Antworten



Ofengemüse mit
weißen Bohnen und
grillfeta

Antworten



**Currys aller Art!
Gemüse+Kokosmilch
+Currypaste - fertig**

Antworten



**Gemüsewaffeln sind
hier sehr beliebt,
oder auch als Puffer**

Antworten



**Gebratene
Maultaschen mit
Gemüse/Ei u.Salat**

Antworten



**Couscoussalat
nach @brittabrand**

Antworten



Flammkuchen

Antworten



Flammkuchen

Antworten



**Gebratene
maultaschen mit
Käse/Ei**

Antworten



**Pulled Pork mit
Buns und
Krautsalat**

Antworten



Äpler Magronen 🤤

Antworten



Kochkarussell hat tolle Spaghetti mit Knoblauch, Zitrone & Parmesan. Ansonsten: Chili!

Antworten



Eintöpfe, Wraps, Asiacurry (mit Kokosmilch) und Reis oder Glasnudeln

Antworten



Paella, Risotto, Strudel, Flammkuchen

Antworten



Schau mal bei @kochkarussell. Mia hat tolle Ideen. Gibt es bei uns total oft 😊

Antworten



Nudelsuppe

Antworten



Reis mit Currygemüsepfanne und Hähnchen

Antworten



Pellkartoffeln mit Quark und Lachs/Krabben

Antworten



Indisches Curry,
Selbstgemachte
Pizza , Frikadellen mit
Kartoffelsalat

Antworten



Schnelle
Gemüsesuppe aus
TK Gemüse

Antworten



Ofenkartoffeln mit
Kräuterquark 🥰

Antworten



Milchreis oder
Overnight Oats

Antworten



Sandwiches

Antworten



😂 bei uns gibt es
heute Würstchen
mit Kartoffelsalat!

Antworten



Rührei/Omelett mit
Brot. Dazu Salat
(Tomate/Gurke) oder
Räucherlachs

Antworten



frittata

Antworten



Kartoffelpuffer und Salat, Geselchtes (glaub bei euch Kassler? 😂) mit Pürree, Suppen, ..

Antworten



Risotto

Antworten



Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck

Antworten



Cremige Polenta mit Fischfilet und Gemüse 😊

Antworten



Kohlrabi Pommes mit Dip und Fisch

Antworten



Flammkuchen, geht ganz schnell 😊

Antworten



Kartoffelstrudel mit Sauerrahm dip

Antworten



Habe heute eine Poree Auflauf mit Kartoffeln gemacht

Antworten



**Gemüse-Wok
mit Reis 🍲**

Antworten



**Kartoffeln und Quark
😄 oder Schupfnudeln
mit verschiedenen
Gemüse**

Antworten



**Quinoa (in Brühe
kochen), Spinat mit
Blubb, Feta, frische
Tomaten**

Antworten



**Ofengemüse
mit Hummus**

Antworten



Käsespätzle

Antworten



**Milchreis mit
Zucker und Zimt**

Antworten



Gemüsestrudel :)

Antworten



Chili

Antworten



Ofegmüese+ziegen
käse

Antworten



Gnocchi mit
Apfelmus,
Couscoussalat mit
gratinierten Feta

Antworten



spinatknödel oder
gemüselasagne 😊

Antworten



Linsenbratlinge

Antworten



Spätzlepfanne

Antworten



Thaicurry

Antworten



Thunfisch Reis, Chili,
Couscous m.
Shrimps,Cesars Salad,
Putengeschnetzeltes

Antworten



Mexikanische
reispfanne

Antworten



Kürbissuppe

Antworten



Gnoccisalat mit
Zucchini und Paprika -
Ratzfatz erledigt und
auch warm sehr lecker

Antworten



Rösti/
bratkartoffeln+
spiegelei

Antworten



Gelberbsensuppe
+ würistchen

Antworten



Linsendal

Antworten



Lachsrisotto

Antworten



Kartoffelpizza

Antworten



Flammkuchen

Antworten



Käsespätzle

Antworten



Kaiserschmarrn, Curry,
Spinat mit Ei und
Kartoffeln, Salat mit
Baguette, kartoffelpuffer

Antworten



Blattspinat- Schafkäsestrudel



Antworten



Gyrosauflauf

Antworten



Champignons,
Zwiebelwürfeln, Sahne,
Maultaschenstreifen,
Persilie

Antworten



Hackbällchen Toscana mit Reis .

Antworten



Parmigiana (aubergine
mit parmesan und
tomaten soße), curry,
stir fry

Antworten



Pitabrote

Antworten



Lasagnesuppe

Antworten



Linsen mit
Knödel B-)

Antworten



Ofenfeta mit
tzatziki und
kartoffelecken

Antworten



Frikadellen mit
Kartoffelstampf

Antworten



Flammkuchen

Antworten



Pfannkuchen 

Antworten



Shakshuka!

Antworten



Gemüsebratlinge von
DM Bio, Couscoussalat,
Eier Benedikt und
Röstgemüse vom Blech

Antworten



Ist flott gemacht,
leicht u
bekömmlich

Antworten



Geht eigentlich alle
Art v Gemüse

Antworten



Frische Tortellini mit
Cocktailtomaten und
Babyspinat in
zerlassener Butte

Antworten



Reispfanne
mit Gemüse

Antworten



Ofengemüse mit
Couscous/ Quinoa
und Erdnuss-Sauce



Antworten



Schnitzeltopf mit
Gniocchi und Gemüse
(Thermomix;
Cookidoo)

Antworten



Schau mal bei
@my_tastyworld
vorbei!

Antworten



bei uns gabs
gestern eine Spinat
Quiche :)

Antworten



Kässpätzle, mag ich nicht, aber mein Mann wollte unbedingt, dass ich's dir schreibe 🧑🏻🍽️😂

Antworten



Couscous mit Gemüse (angebraten) und Nüssen 😊 Ist eines meiner liebsten Reste-Essen!

Antworten



Curry? 😊💧

Antworten



Ofengemüse, Restegemüsesuppe auf Tomatenbasis mit allem was weg muss und Bohnen, G-Pfanne

Antworten



Gefüllter Zucchini?

Antworten



Ratatouille?

Antworten



Ist flott gemacht, leicht u bekömmlich

Antworten



Geht eigentlich alle Art v Gemüse

Antworten



Reis in Brühe kochen,
Fleischwurst würfeln
und braten und dann
Erbsen dazu. Mega 🤞

Antworten



Kartoffelbrei mit
Rahm-/
Balsamicochampigno
ns

Antworten



Risotto (aus dem
Thermomix),Chili
sin/con carne

Antworten



Spinat mit
Kartoffeln und
Spiegelei 🤗

Antworten



Knödel (eventuell die
knödel am we
vorbereiten) dann je nach
Sorte mit Suppe/Salat 😊

Antworten



Was Süßes wie
Kaiserschmarren vl?
Muss man halt mögen
als Hauptmahlzeit

Antworten



Fertiger
Flammkuchenteig mit
Ziegenfrischkäse, Äpfeln,
Walnüssen und Rouccola.

Antworten



Mangold Rahm
dazu fleisch oder
fisch

Antworten



Bratkartoffeln mit
Spiegelei und
Spinat

Antworten



Tortilla Wraps, Nudeln mit
Brokkoli-Schinken Rahm
Sauce, Palatschinken,
Linseneintopf

Antworten



Chilli sin Carne 🥰

Antworten



Couscoussalat, Thai-
Curry, herzhafte
Pfannkuchen,
Reissalat

Antworten



Auflauf! 😂 z.b.
Süßkartoffel
Hähnchen Auflauf von
Chefkoch

Antworten



Pfannkuchen mit
Quark oder sonstwas
(auch mit
Champignons lecker)

Antworten



Alles mit Ei 😂

Antworten



Hühnersuppe

Antworten



Ofengemüse (Zucchini,
Paprika und Kartoffeln
(eventuell Feta) grob
geschnitten)

Antworten



Pastinaken -
Möhren gratin 🥰

Antworten



Ich nutze einfach
Kräuter Creme fraîche,
frische kl. Tomaten,
Lauchzwiebeln, Spec

Antworten



Gemüseomelett

Antworten



Pseudo-Flammkuchen?
Teig machen/kaufen +
Belag seiner Wahl, 10
min in den Ofen, fertig

Antworten



Bulgurpfanne
mit Gemüse:)

Antworten



Bratkartoffeln mit
Spiegelei und
Spinat

Antworten



Tortilla Wraps, Nudeln mit
Brokkoli-Schinken Rahm
Sauce, Palatschinken,
Linseneintopf

Antworten



Kartoffeln, Spinat
und Spiegelei 🤔🤔
🤔

Antworten



Salat mit Birnen, Camember
und Nüssen; Halloumi
Süßkartoffel Wraps,
gebackene Fetapäckchen,

Antworten



Shakshuka 😍😊

Antworten



Spinat + Spiegelei
😊

Antworten



Easy Kartoffelgulasch!
Kartoffeln, Gewürze wie zb
Paprika, aufguss m.
Gemüsesuppe + sauerrahm 🤗

Antworten



Linsen Dal ...geht
schnell und mit wenig
Zutaten. Lecker ist es
sowieso 😊

Antworten



Quinoa/Reis oä mit
Kichererbsen & belieb.
Gemüse in Tomatensauce
überbacken mit Feta 😍

Antworten



Wraps 😊

Antworten



Überbackene
Brotscheiben

Antworten



Strammer Max oder
Käse/Schinken
Sandwich aus dem
sandwichmaker

Antworten



Gemüseaufläufe :)

Antworten



Kartoffelgratin mit
Salat, Ofenkartoffel
mit Quark - macht sich
quasi von alleine 😊

Antworten



Gnoccis mit Tomatensauce
und Mozzarella. Oder
Currycouscous mit
Gemüse

Antworten



Süß-Saure-Eier mit
Kapern und
Kartoffeln.

Antworten



Bratwurst,
Kartoffelstampf
und Gemüse

Antworten



Garnelenpfanne, Philly
Cheese Sandwich,
Toast mit Eggs Benedict
(ggf. mit fertiger Sauce)

Antworten



Nudelaufwurf?

Antworten



Shakshuka

Antworten



Kartoffeln, Spinat
und Ei.

Antworten



Reisbandnudeln mit
viel Gemüse,
Garnelen und
Teriyakisauc

Antworten



Wraps

Antworten



Leberkäse mit
Spinat und Ei

Antworten



Linsensuppe

Antworten



Eierkuchen, Blumenkohl
suppe (kochen, pürieren +
Milch/Sahne), Kartoffelpü
+TKGemüse+Bratwurst

Antworten



Rote Bete Suppe

Antworten



[https://
kochkarussell.com/
ofenkartoffeln-
gruener-spargel/](https://kochkarussell.com/ofenkartoffeln-gruener-spargel/)

Antworten



omelette mit pilzen
und salat

Antworten



Wraps 🥰

Antworten



Rührei mit gebratenen
Kartoffeln, Speck,
Pilzen

Antworten



Gefüllte Paprika/
Zucchini mit Reis/
Kräutern/Feta

Antworten



Risotto (Zuchini/
Champignons/
Hähnchen)

Antworten



Bei uns gibt es
morgen Senfei mit
Kartoffeln 😊

Antworten



Maultaschen/
Pierogi angebraten
mit Ei 🤤

Antworten



Kartoffeln,
gekochte Eier mit
Senfsoße

Antworten



Thaicurry? Chili?
Ofenkartoffeln mit
Gemüse/Quark?

Antworten



Flammkuchen mit Feigen
und Ziegenkäse.
Mehlklöße mit warmen
Birnen. Ratatouille mit Rei

Antworten



Salat mit
herzhaften Waffeln
😊

Antworten



Gnocchi in
Tomatensoße mit
Zucchini und Paprika
(optional Überbacken)

Antworten



Reibekuchen mit
Lachs oder
Apfelmus

Antworten



couscoussalat

Antworten



Curry! Das geht
recht schnell und
ist lecker!

Antworten



Gefüllte Zucchini
mit Hackfleisch und
Kartoffeln

Antworten



Rote Linsensuppe
mit Ingwer und
Kokosmilch

Antworten



Kichererbsen
Tomatensuppe mit
Möhren

Antworten



Wir kochen heute
asiatisch rotes Thai
Curry

Antworten



Schau mal bei Hello
fresh das Hähnchen
mit Apfel Champignon
Soße 🥰

Antworten



Grüner Spargel aus
dem Ofen mit
Parmesankäse 😊

Antworten



Brokkoli Auflauf (mit
Spirelli und Schinken),
Maultaschen Auflauf
mit Spinat..

Antworten



Datteln in Speck mit
Tortilla Española, Steak-
Sandwich, Mediterraner
Kartoffelsalat

Antworten



Pasta mit Garnelen
und Lauch oder
grünem Spargel und
Cocktailtomaten.

Antworten



Flammkuchen,
Blätterteigtaschen,
Kartoffelsuppe,
Risotto

Antworten



Wurstsalat mit Brot,
Couscous mit Gemüse
und Hähnchen,
Flammkuchen, Shakshuka

Antworten



Ofengenüse mit quark/
Reis/Hummus,
Geschnetztels mit Spätzle,
Gulasch mit Nudeln, ...

Antworten



Pellkartoffeln mit
Räucherlachs und
Salat 

Antworten



Fischstäbchen mit
Kartoffelbrei 🥰
Selbstbelegter
Flammkuchen 🤤

Antworten



Große Pfanne: Spitzkohl
mit Schinkenwürfeln/ Hack
mit „frischen“ Spätzle u.
Kochsahne

Antworten



Thai Curry? geht fix
und kann super
individualisiert
werden 😊

Antworten



Tortellini +
Gemüse auflauf

Antworten



Süßkartoffel-
Kichererbsen-Curry

Antworten



Linsen mit Spätzle

Antworten



Kartoffelgulsch (evtl.
mit Debreziner oder
Wiener als
zusätzliche Zutat)

Antworten



Kartoffelspalten im
Ofen mit Gekochtem
Kale/Spinat und evtl.
Spiegelei

Antworten



Linsen-/Bohnensalat
(Tomate, Paprika, Oliven,
Bohnen, Olivenöl,
Balsamico, Feta)

Antworten



Schinken-Käse-
Toast, Salat mit
Mozarellasticks oÄ

Antworten



Ofengemüse mit feta

Antworten



Senfeiern mit Kartoffeln,
Pfannkuchen mit
Bratkartoffeln und Salat,
Risotto...

Antworten



Ofengemüse mit
gebratenem Halloumi
und Kräuterdip

Antworten



Linseneintopf mit
Karotten, Kartoffel
und Sellerie

Antworten



Gemüse-Ratatouille
mit Reis

Antworten



Schau mal bei mir
auf Insta: warmer
Gnocccchisalat

Antworten



KptnCook App,
immer super
Rezepte 👉

Antworten



Blätterteig
Flammkuchen

Antworten



Schau mal bei
@eatwithsarah, tolle
schnelle Gerichte

Antworten



gnocchipfanne mit
zucchini und
möhren 😊

Antworten



Gnochi Spinat
Auflauf, Suppe

Antworten



Würstchengulasch
mit Reis

Antworten



Königsberger
Klopse, Senf
Eier, Schupfnudelsauerkr
autgratin, rotkohlauf

Antworten



Teste doch mal hello
fresh , super Rezepte
wo man selber nicht
drauf kommen würde

Antworten



Couscous mit
Orientalischem
Gemüse

Antworten



Maultaschenauflauf,
Rotebeeterisotto mit
Lachs,
Gemüselasagne

Antworten



Gegrillte Paprika &
Halloumi, Ofenkartoffeln
und Knobidip! Oder rote
Linsensuppe :)

Antworten



Reis mit Garnelen
und Bärlauch 🥰

Antworten



vietnamesischer
Glasnudelsalat ❤️

Antworten



Mehlspeisen 😊

Antworten



Fischstäbchen auf
Brötchen mit Salat
und Remoulade

Antworten



Asiatischer
(lauwarmer) Glasnu
delsalat

Antworten



Nudelsalat
vorbereiten,
Würstchen grillen

Antworten



Krautschupfnudeln

Antworten



Kartoffeln mit
Kräuter-Quark und
grüner Salat

Antworten



Heute gab es ofengemüse,
gestern einen kirschmichel
und am WE Semmelknödel
mit Soße

Antworten



Spinat, Kartoffeln
und Spiegelei 😊

Antworten



Quinoa Pfanne mit
Süßkartoffeln,
Zucchini, Edamane
und Feta :)

Antworten



Couscouspfanne
mit harissajoghurt

Antworten



Es gibt schon
deutschen Spargel.
Den hab ich heute
geholt.

Antworten



Curryreis mit
Gemüse und
Kokossauce

Antworten



Ich mache heute
Königsberger
Klöße 😊

Antworten



**Polentaschnitten
mit Tomatensauce
und Hühnchen**

Antworten



**Milchreis, ofengemüse,
Kartoffeln mit quark,
gemüsesuppen, Salat
mit steak oder fisch**

Antworten



Gemüsecurry!

Antworten



**Hack-Paprika Pfanne mit
Couscous, Maultaschen
mit Salat, Tortellini-
Gemüse Auflauf**

Antworten



**Ofengemüse
mit Dip**

Antworten



**...Bohnen Carbonara?
Einfach die Spaghetti durch
500g Bissfest gegarte
grüne Bohnen ersetzen 🤗**

Antworten



**Senfeier und
Kartoffeln**

Antworten



**Spargel, Tomaten,
bärlauchpesto, feta
-> im Ofen backen, ei
am Ende rein 😊**

Antworten



**Spargel mit
Kartoffeln**

Antworten



**Falafel Wrap
selber machen**

Antworten



Kichererbsencurry

Antworten



Reispfanne

Antworten



**Spiegelei,
Kartoffeln, Spinat**

Antworten



Blumenkohlsuppe

Antworten



Hack Lauch Suppe

Antworten



**Spätzle mit pute
und pilzen**

Antworten



Ofengemüse

Antworten



...und ab in den Ofen. Dazu machen wir immer Kartoffelbrei. Wer mag noch einen Salat dazu. LG :-)

Antworten



..der beiden Nackpapiere verteilen. Fisch würzen und auf das Gemüse legen.wie ein Bonbon schließen...

Antworten



Gemüse für 2 Personen klein schneiden und in 2 Portionen teilen. Jede Portion auf die Mitte...

Antworten



Chile Con Carne

Antworten



Pfannkuchen

Antworten



Kartoffelpuffer mit Creme fraiche und Lachs, dazu Feldsalat



Antworten



Linsensuppe

Antworten



Kartoffelgratin mit
Tomate-Mozzarella. In
meiner Story gibts ein
Bild dazu, sooo lecker

Antworten



Wintersalat mit
Kürbis, rote Beete,
Feldsalat und
Walnüssen

Antworten



Warme Kartoffeln
mit Gurkensalat ❤️
ich liebe es!

Antworten



Tabouleh mit
gebratenem
Halloumi

Antworten



Tomatenbulgur mit
Feta, Couscous-Salat,
Falafal (dm) mit
Zucchini-salat

Antworten



Gebratene
Schupfnudeln mit
Zimt&Zucker und
Apfelmus 🍏

Antworten



(Süß-)Kartoffeln/Karotten vierteln
Öl, viel Rosmarin, gewürzte
Hähnchenkeulen, Backschale
30mi

Antworten



Gefüllte Paprika vegetarisch
mit Hüttenkäse,
tomatenmark & Mais und
Käse überbacken. Dazu Reis.

Antworten



Zucchini Nudeln mit
Bolognesesosse

Antworten



Waffeln

Antworten



Gnocchi mit
Blattspinat, Tomaten
und Hühnchen

Antworten



Ofengemüse

Antworten



Kaiserschmarrn,
Käßspatzen

Antworten



Couscous Salat
oder couscous-
gemüsepfanne

Antworten



👉 Korean
cosmetics 👍 🤞

Antworten



Das schnellste Essen
überhaupt: gnocchi
aus dem kühlschrank mit
tiefkühlgemüse

Antworten



Brasilianisches Huhn.
Mango, Kokosmilch und
Huhn scharf
abschmecken. Beilage Reis

Antworten



SüßkartoffelPüree
mit Lachs und
Spinat

Antworten



Quinoapfanne mit
roter Bete, Feta und
Gemüse (was da ist -
anbraten)

Antworten



Risotto mit diversen
Beilagen... Garnelen, rote
Bete und Ziegenkäse
oder ofenkürbis

Antworten



Ofengemüse mit
Kräuterquark

Antworten



Zucchini, Mais Reis
Pfanne mit
hüttenkäse dabei

Antworten



Reste vom
aufwändigeren
Abendessen

Antworten



Shakshuka! Hatten es
eben mit dazu frischem
Spinat und Feta

Antworten



Aus dem Cookidoo:
Cremige rote Linsensuppe
oder die grüner spargel
Suppe mit Erbsen

Antworten



Couscous Salat,
Ofengemüse,
Frittata

Antworten



Ratatouille mit Reis

Antworten



Quesadillas

Antworten



Tortilla

Antworten



Strammer Max

Antworten



Pellkartoffeln mit
Kräuterquark

Antworten



Fisch mit
Bratkartoffeln (aus
Pellkartoffeln vom
Vortag)

Antworten



Google => Easy
crustless spinach pie
😋 ich mach das mit
Feta

Antworten



Gemüse (tk) mit
pesto rosso und
Hähnchen

Antworten



Brokkoli-Linsen
Curry 🍲

Antworten



Reispfanne mit
buntem Gemüse

Antworten



Okonomiyaki (Yum
Tam Tam von Edeka
hat ein idiotensicheres
Rezept)

Antworten



Hühnchen oder ganzer
fisch in folie, auf ein
backblech, noch Gemüse
dazu, alles im ofen 30"

Antworten



Türkische rote
Linsensuppe mit
Zitrone und Brot

Antworten



Senfsoße mit Ei und
Kartoffeln

Antworten



Kartoffel-Kohlrabi-
Auflauf oder
Garnelen-Lachs-
Curry :)

Antworten



Salat

Antworten



Gefüllte Paprika mit
djuvec Reis 🥰🥰
🥰🥰

Antworten



Schupfnudelpfanne
mit Champignons,
Lauch und Sahne

Antworten



Gyrossuppe 🥰

Antworten



Gnocchi mit Käse
Sahne Sauce und
Lachs

Antworten



Hühnerfrikassee im
TM von Food with
Love ❤️

Antworten



Chili von Carne

Antworten



Dinkelreis mit
verschiedenem Gemüse, z.B.
grüne Bohnen, Zucchini,
Lauch, Pilze mit Tofu

Antworten



Schmorgurken mit
Sosse und
Salzkartoffeln... oder
Paprikareispfanne.

Antworten



Shakshuka,
bauernomlett, reispfanne,
Salat mit schmand und
geröstetes Brot 🍞

Antworten



Chili Con Carne

Antworten



Kisir (Bulgursalat)

Antworten



Süßkartoffeln mit
Feldsalat und
Belugalinsen in
Ziegenjoghurt

Antworten



Drillingskartoffel
mit
Stremellachsdipp

Antworten



Ofengemüse mit
Kräuterquark, Tabulé
mit Fisch oder
Halloumi

Antworten



**Currywurst
mit Wedges**

Antworten



**Blätterteigschnecken
mit Spinat und
Feta**

Antworten



**Blätterteigschnecken
a la
Flammkuchen**

Antworten



**Reibekuchen mit
Apfelmus oder
Lachs**

Antworten



**Pellkartoffeln mit
Kräuterquark**

Antworten



**Bratreis mit Huhn,
Kartoffel-Rüben-Pfanne
mit Rind, Ofengemüse,
Fischstäbchen**

Antworten



Maultaschen

Antworten



**Duvecris mit
Fleisch, verschiedene
Aufläufe, Eintopf 🤗**

Antworten



Strammer Max

Antworten



Ich empfehle dir hier die liebe Mia @kochkarussell - tolles soulfood und oft in 30 Minuten fertig

Antworten



Currygemüse mit Reis, Toast Hawaii, bunter Auflauf mit Hühnchen, Blumenkohl-Kartoffel-Hackfleisch Pfanne

Antworten



Strammer Max
Sandwich aus dem Sandwichmaker mit Salat

Antworten



Hol dir mal die Capt'n Cook App! Da gibts jeden Tag 3 neue Rezepte, mit tollen Ideen

Antworten



Wraps mit hausgemachten Crepes , Gemüse, Fisch

Antworten



Spargelrisotto

Antworten



Gemüsepfanne mit Reis, wraps mit Hack und sweet chilli soße, Kartoffelpuffer

Antworten



Süßkartoffelwürfel
mit quinoa und
spiegelei

Antworten



Thai Curry mit roter
Currypaste und
Kokosmilch? Gemüse und
Fleisch nach Belieben

Antworten



Wraps, Lasagne,
Spinat und Spiegelei,
Pfannkuchen mit
irgendwas

Antworten



Gnocchi mit Spinat
und Champignons -
gibts bei mir heute.



Antworten



Schupfnudeln mit
Rührei und
Tomaten.

Antworten



Backfisch und
Kartoffelsalat, Thai
Curry mit erdnussmus

Antworten



Couscous Salat,
selbstgemachte Ramen,
schlupfnudeln mit frischhkase
und Pilzen, backfisch un

Antworten



Antworten



Spargelrisotto,
Rahmlinsen mit
Gnocchi, Flammkuchen,
Süßkartoffelcurry? 😊

Antworten



Gemüsepudding
mit Joghurt

Antworten



Risotto

Antworten



Wie wäre es mit
Hefeklößen / Dampfnudeln /
Germknödeln? Teig ist gut
vorzubereiten

Antworten



Ofengemüse+Dip/Kartoffel-
Erbsenpüree+Fischstäbchen/
Risotto+Zander(dauert 15
Min.)

Antworten



Ich mag den Lachs
mit Kartoffeln und
Dillsauce aus dem
Thermi immer gerne.

Antworten



Kennst du die Kptn
Cook App? Koche zur
Zeit fast nur daraus



Antworten



Asia Gemüsepfanne
mit Garnelen

Antworten



Salat mit Rote
Beete & Feta

Antworten



Pizzaschnecken

Antworten



Tomatensuppe mit
Garnelenspieß

Antworten



Spinat-Frischkäse
Burek mit fertigen
Blätterteig, super
easy & schnell

Antworten



Manti mit Joghurt
Sauce, könnt ihr beim
Hak Verdi in
Zuffenhausen zb kaufen

Antworten



Wraps mit Salatfüllung,
Curry, Schakschuka,
Pellkartoffeln mit
Quark

Antworten



Thai curry

Antworten



Apfelpfannkuchen,
gefüllte Paprika,
Lasagne mit Lachs
und Spinat z. B.

Antworten



Wraps mit
Steakstreifen

Antworten



Süßkartoffel Curry

Antworten



Quiche (fertigen Teig
dafür gibt es und
schmeckt gut) mit
Zutaten nach Gusto

Antworten



Gnocchi in Blattspinatsoße,
mit ordentlich Knoblauch,
wer will mit zerbröckeltem
Fetakäse

Antworten



Pizza mit
Bärlauchpesto, grünem
Spargel, Prosciutto,
roten Zwiebeln.

Antworten



Quinoa mit Gemüse
(was einem beliebt)
und Fetakäse, Risotto,
Buchweizenrisotto

Antworten



Cookidoo 🤪

Antworten



Flammkuchen. Den Teig
kaufe ich fertig. Ansonsten
Vorkochen für unter der
Woche: Lasagne, Gratin

Antworten

