

# Ramadan Genüsse: Südasiatische Rezepte für den heiligen Monat

Beleben Sie Ihre Iftar- und Suhoor-Tische mit traditionellen südasiatischen Gerichten, perfekt für den Ramadan.

# Inhaltsverzeichnis

<b>**EINLEITUNG**</b> .....	<b>5</b>
BEDEUTUNG DES RAMADANS** .....	5
DIE ROLLE DES ESSENS WÄHREND DES RAMADANS** .....	5
TIPPS FÜR GESUNDES FASTEN** .....	6
**VORBEREITUNG AUF DEN RAMADAN** .....	7
**EINKAUFLISTE** .....	7
**VORRATSHALTUNG UND PLANUNG** .....	8
**TIPPS ZUR VORBEREITUNG DER KÜCHE** .....	8
**SUHOOR (MAHLZEIT VOR DER MORGENDÄMMERUNG) ** .....	10
**1. VOLLKORN-PORRIDGE MIT FRÜCHTEN UND NÜSSEN (FÜR 2 PORTIONEN):**	10
**2. EIWEIF-OMELETT MIT GEMÜSE (FÜR 1 PORTION): ** .....	11
**3. JOGHURT MIT MÜSLI UND BEEREN (FÜR 2 PORTIONEN):**	11
**4. QUINOA-SALAT MIT GEMÜSE (FÜR 4 PORTIONEN):**	12
**5. KICHERERBSEN-SHAKSHUKA (FÜR 4 PORTIONEN):**	13
**6. AVOCADO-TOAST AUF VOLLKORNBROT (FÜR 2 PORTIONEN):**	14
**7. SMOOTHIE-BOWLS (FÜR 2 PORTIONEN):**	14
**8. LINSENSUPPE (FÜR 4 PORTIONEN):**	15
**9. HAFERFLOCKEN-PFANNKUCHEN (FÜR 4 PORTIONEN):**	16
**10. HUMMUS MIT VOLLKORNFLADENBROT (FÜR 4 PORTIONEN):**	17
**11. ÜBER-NACHT-HAFERFLOCKEN (FÜR 2 PORTIONEN):**	18
**12. RÜHREI MIT SPINAT UND FETA (FÜR 1 PORTION):**	18
**13. NUSSBUTTER- UND BANANEN-SANDWICH (FÜR 1 PORTION):**	19
**14. FRUCHT- UND NUSSJOGHURT (FÜR 1 PORTION):**	19
**15. MÜSLI MIT MILCH ODER PFLANZENDRINK (FÜR 1 PORTION):**	20
**16. KÄSE- UND GEMÜSE-WRAP (FÜR 2 PORTIONEN):**	20
**17. BOHNEN- UND KÄSE-QUESADILLAS (FÜR 2 PORTIONEN):**	21
**18. TÜRKISCHES MENEMEN (EIER SPEISE) (FÜR 2 PORTIONEN):**	22
**19. MOZZARELLA- UND TOMATEN-BAGUETTE (FÜR 2 PORTIONEN):**	23
**20. ERDNUSSBUTTER- UND JELLY-OATMEAL (FÜR 2 PORTIONEN):**	23
**21. FRÜHSTÜCKSBURRITOS (FÜR 4 PORTIONEN):**	24
**22. GEMÜSE- UND KÄSE-FRITTATA (FÜR 4 PORTIONEN):**	25
**23. COTTAGE CHEESE MIT PFIRSICHEN (FÜR 2 PORTIONEN):**	26
**24. GRIECHISCHER JOGHURT MIT HONIG UND WALNÜSSEN (FÜR 2 PORTIONEN):**	26
**25. CAPRESE-SALAT MIT EINEM VOLLKORNBRÖTCHEN (FÜR 2 PORTIONEN):**	27
<b>**IFTAR (FASTENBRECHEN)**</b> .....	<b>28</b>
<b>TRADITIONELLE IFTAR-GERICHTE</b> .....	<b>28</b>
**1. DATTELN: ** .....	28
**2. LINSENSUPPE: ** .....	29
**3. SAMOSAS:**	30

**4. HARIRA:**	31
**5. FATAYER:**	32
**6. BIRYANI:**	33
**7. KEBABS: **	34
**8. FATTOUSH:**	34
**9. TABOULEH:**	35
**10. KIBBEH:**	36
<b>LEICHTE UND ERFRISCHENDE IFTAR-REZEPTE</b>	<b>37</b>
**11. WASSERMELONENSALAT MIT FETA UND MINZE:**	37
**12. GEGRILLTER GEMÜSESPIEß: **	38
**13. HUMMUS: **	39
**14. GAZPACHO: **	40
**15. TABOULEH-SALAT MIT QUINOA:**	41
**16. LACHS MIT ZITRONEN-DILL-SAUCE:**	42
**17. ZUCCHINI-NUDELN MIT PESTO: **	43
**18. KICHERERBSSENSALAT MIT GURKEN UND TOMATEN: **	44
**19. AVOCADO-SCHOKOLADENMOUSSE: **	45
**20. GEGRILLTE ANANAS MIT HONIG UND ZIMT: **	45
<b>INTERNATIONALE RAMADAN-REZEPTE</b>	<b>46</b>
ARABISCHE SPEZIALITÄTEN:	46
<b>SÜDASIATISCHEN DELIKATESSEN, JEWEILS FÜR 4 PORTIONEN:</b>	<b>96</b>
<b>TÜRKISCHEN DELIKATESSEN, JEWEILS FÜR 4 PORTIONEN:</b>	<b>146</b>
**ERFRISCHENDE GETRÄNKE FÜR DEN RAMADAN: **	196
5. **WASSERMELONENSAFT MIT MINZE:**	197
**SÜßE UND KÖSTLICHE DESSERTS: **	197
**GESUNDE NACHTISCHE: **	199
**ERFRISCHENDE GETRÄNKE: **	200
**GESUNDE NACHTISCHE: **	203
<b>ZUSÄTZLICHE MAHLZEITEN UND SNACKS</b>	<b>205</b>
SNACK-IDEEN FÜR ZWISCHENDURCH:	205
**GESUNDE OPTIONEN FÜR SPÄTABENDS: **	206
**REZEPTE FÜR DAS WOCHENENDE: **	207
**SNACK-IDEEN FÜR ZWISCHENDURCH: **	209
**GESUNDE OPTIONEN FÜR SPÄTABENDS: **	210
**REZEPTE FÜR DAS WOCHENENDE:**	211
<b>EID</b>	<b>215</b>
**LAMM-BIRYANI:**	215
**SHEER KHURMA:**	218
**MAAMOUL:**	220
<b>**AUFBEWAHRUNG VON LEBENSMITTELN: **</b>	<b>223</b>

**MEAL PREP FÜR DEN RAMADAN: ** .....	224
**ZEITMANAGEMENT IN DER RAMADAN-KÜCHE: ** .....	224
**ANHANG: ** .....	226

## **\*\*Einleitung\*\***

As-Salamu Alaykum, liebe Leserinnen und Leser,

Willkommen in der Welt der kulinarischen Entdeckungen, die speziell für den heiligen Monat Ramadan kuratiert wurde. Dieses Buch ist eine Hommage an die Zeit des Fastens, des Gebets, der Besinnung und der Gemeinschaft, die den Ramadan so besonders macht. In dieser Einleitung tauchen wir in die Bedeutung des Ramadans ein, erkunden die Rolle des Essens während dieses heiligen Monats und bieten praktische Tipps für gesundes Fasten.

### **Bedeutung des Ramadans\*\***

Der Ramadan, einer der fünf Säulen des Islam, ist mehr als nur eine Zeit des Fastens; er ist eine Zeit der spirituellen Erneuerung und Selbstreflexion. Muslime auf der ganzen Welt fasten von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang, was Enthaltensamkeit von Essen, Trinken, Rauchen und sinnlichen Vergnügungen einschließt. Dieses Fasten dient dazu, die Selbstbeherrschung zu stärken, Empathie für die Bedürftigen zu entwickeln und die Nähe zu Allah zu suchen.

### **Die Rolle des Essens während des Ramadans\*\***

Essen spielt im Ramadan eine zentrale Rolle, aber es geht um mehr als nur um die körperliche Nahrungsaufnahme. Es geht um die Feier der Gemeinschaft und des Teilens, die Stärkung der familiären und freundschaftlichen Bande und das Erleben einer tieferen Dankbarkeit für die Segnungen im Leben. Das Fastenbrechen (Iftar) und die Mahlzeit vor der Morgendämmerung (Suhoor) sind nicht nur Mahlzeiten, sondern auch Momente der Zusammenkunft und des Dankes.

## Tipps für gesundes Fasten\*\*

Gesundes Fasten im Ramadan erfordert Vorbereitung und Achtsamkeit. Hier sind einige Tipps, um sicherzustellen, dass Sie körperlich und geistig während des Fastens auf dem besten Weg sind:

1. **Ausgewogene Suhoor**: Beginnen Sie Ihren Tag mit einer nahrhaften Suhoor-Mahlzeit, die Ihnen genügend Energie für den Tag gibt. Integrieren Sie komplexe Kohlenhydrate, Proteine, gesunde Fette und Ballaststoffe, um ein anhaltendes Sättigungsgefühl zu fördern.
2. **Hydratation**: Achten Sie darauf, während der nicht-fastenden Stunden ausreichend Wasser zu trinken, um Hydratation zu gewährleisten. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke, da diese dehydrierend wirken können.
3. **Moderation beim Iftar**: Obwohl es verlockend sein kann, beim Fastenbrechen große Mengen zu essen, ist es wichtig, die Nahrungsaufnahme zu moderieren. Beginnen Sie mit etwas Leichtem wie Datteln und Wasser und folgen Sie mit einer ausgewogenen Mahlzeit.
4. **Bewegung**: Leichte bis moderate Bewegung kann während des Ramadans von Vorteil sein, sollte aber am besten während der kühleren Tageszeiten oder nach dem Iftar praktiziert werden.
5. **Geistiges Wohlbefinden**: Neben der körperlichen Gesundheit ist es wichtig, auch auf das geistige Wohlbefinden zu achten. Nutzen Sie diese Zeit für zusätzliches Gebet, Quranlesen.

In den folgenden Kapiteln dieses Buches finden Sie eine sorgfältige Auswahl an Rezepten, die speziell für den Ramadan zusammengestellt wurden, zusammen mit weiterführenden Tipps und Anleitungen, um Ihre Fastenzeit zu bereichern und zu unterstützen. Möge dieses Buch nicht nur eine Quelle der kulinarischen Inspiration sein, sondern auch ein Begleiter auf Ihrer spirituellen Reise durch den Ramadan.

Ramadan Kareem und frohes Kochen!

## **\*\*Vorbereitung auf den Ramadan\*\***

Der Ramadan ist eine Zeit der Besinnung, des Gebets und der Gemeinschaft, aber auch eine Zeit, in der die Vorbereitung eine entscheidende Rolle spielt, um die Fastenzeit optimal zu nutzen. Eine gründliche Vorbereitung kann dazu beitragen, den Fokus auf die spirituellen Aspekte des Monats zu legen und gleichzeitig eine gesunde Ernährung zu gewährleisten. In diesem Kapitel behandeln wir die wichtigen Aspekte der Vorbereitung auf den Ramadan, darunter die Erstellung einer Einkaufsliste, die Vorratshaltung und Planung sowie Tipps zur Küchenvorbereitung.

### **\*\*Einkaufsliste\*\***

Eine gut durchdachte Einkaufsliste ist der erste Schritt, um während des Ramadans stressfrei und gesund zu bleiben.

1. **\*\*Getreide und Brotwaren\*\***: Vollkornprodukte, Hafer, Reis, Quinoa, Vollkornbrot.
2. **\*\*Proteine\*\***: Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel, Tofu.
3. **\*\*Milchprodukte\*\***: Milch, Joghurt, Käse (wählen Sie, wenn möglich, fettarme Optionen).
4. **\*\*Obst und Gemüse\*\***: Eine Vielzahl von frischem oder gefrorenem Obst und Gemüse, um eine ausreichende Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen zu gewährleisten.
5. **\*\*Gesunde Fette\*\***: Olivenöl, Avocados, Nüsse.
6. **\*\*Getränke\*\***: Wasser, ungesüßte Fruchtsäfte, Kokoswasser (für Hydratation).
7. **\*\*Gewürze und Kräuter\*\***: Um Ihren Gerichten Geschmack zu verleihen, ohne auf Salz angewiesen zu sein.

## **\*\*Vorratshaltung und Planung\*\***

Die Vorratshaltung und Planung sind entscheidend, um während des Ramadan Zeit und Energie zu sparen. Hier sind einige Schritte, die Sie in Betracht ziehen sollten:

1. **\*\*Bestandsaufnahme\*\***: Überprüfen Sie Ihre Speisekammer, Ihren Kühlschrank und Ihre Gefriertruhe, um zu wissen, was Sie bereits haben und was Sie noch benötigen.
2. **\*\*Menüplanung\*\***: Erstellen Sie einen wöchentlichen Speiseplan, der Suhoor- und Iftar-Mahlzeiten umfasst. Dies hilft, den Einkauf und die Zubereitung von Mahlzeiten zu vereinfachen.
3. **\*\*Batch-Kochen\*\***: Überlegen Sie, ob Sie bestimmte Gerichte oder Komponenten vorbereiten und einfrieren können, um während der Arbeitswoche Zeit zu sparen.
4. **\*\*Einfache und nahrhafte Snacks\*\***: Halten Sie gesunde Snacks bereit, die schnell und ohne viel Aufwand zubereitet werden können.

## **\*\*Tipps zur Vorbereitung der Küche\*\***

Eine gut organisierte Küche kann während des Ramadans ein wahrer Segen sein. Hier sind einige Tipps, um Ihre Küche vorzubereiten:

1. **\*\*Organisation\*\***: Stellen Sie sicher, dass Ihre Küchenutensilien und Zutaten leicht zugänglich sind. Eine organisierte Küche spart Zeit und reduziert Stress.
2. **\*\*Küchengeräte\*\***: Überprüfen Sie Ihre Küchengeräte und stellen Sie sicher, dass alles funktionsfähig ist. Slow Cooker, Reiskocher oder Dampfgarer können eine große Hilfe sein.
3. **\*\*Arbeitsfläche freihalten\*\***: Halten Sie Ihre Arbeitsflächen sauber und aufgeräumt, um die Zubereitung der Mahlzeiten zu erleichtern.
4. **\*\*Gesundheits- und Sicherheitscheck\*\***: Stellen Sie sicher, dass Ihre Küche ein sicherer Ort ist, indem Sie die Lebensmittelsicherheitsrichtlinien befolgen und alle gefährlichen Gegenstände außer Reichweite aufbewahren.

Eine gründliche Vorbereitung kann den Ramadan nicht nur erleichtern, sondern auch bereichern. Indem Sie im Voraus planen, können Sie sich während des heiligen Monats mehr auf Ihre spirituelle Praxis und weniger auf die täglichen Sorgen konzentrieren. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre Vorbereitungen zu treffen, und genießen Sie eine Zeit des Friedens, der Besinnung und der Gemeinschaft.

## **\*\*Suhoor (Mahlzeit vor der Morgendämmerung) \*\***

### **\*\*Einführung in Suhoor\*\***

Suhoor, die Mahlzeit vor der Morgendämmerung, ist ein wesentlicher Bestandteil des Fastens im Ramadan. Sie stellt die letzte Gelegenheit dar, Nahrung zu sich zu nehmen, bevor der Tag des Fastens beginnt. Diese Mahlzeit ist entscheidend, um Energie und Hydratation für die bevorstehenden Stunden des Fastens zu liefern. Eine gut geplante Suhoor kann dabei helfen, Hungergefühle und Müdigkeit zu minimieren. Hier finden Sie Ideen für nahrhafte und schnelle Suhoor-Rezepte, die Sie während des Ramadans genießen können.

### **\*\*1. Vollkorn-Porridge mit Früchten und Nüssen (für 2 Portionen):\*\***

#### **Zutaten:**

- 100 g Vollkornhaferflocken
- 500 ml Wasser oder Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Apfel oder Banane, gewürfelt
- Handvoll gemischte Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln)
- 2 TL Honig oder Ahornsirup

#### **Zubereitung:**

1. Haferflocken, Wasser/Milch und Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. In Schüsseln füllen und mit gewürfeltem Obst, Nüssen und einem Schuss Honig oder Ahornsirup garnieren.

## **\*\*2. Eiweiß-Omelett mit Gemüse (für 1 Portion): \*\***

### **Zutaten:**

- 4 Eiweiße
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 Zucchini, gewürfelt
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl

### **Zubereitung:**

1. Eiweiße in einer Schüssel verquirlen, Salz und Pfeffer hinzufügen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse anbraten, bis es weich ist.
3. Eiweißmischung hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen, bis das Omelett fest wird.
4. Omelett zusammenklappen und servieren.

## **\*\*3. Joghurt mit Müsli und Beeren (für 2 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 400 g griechischer Joghurt
- 100 g Müsli
- Handvoll Beeren (z.B. Himbeeren, Blaubeeren)
- 2 TL Honig oder Ahornsirup (optional)

### **Zubereitung:**

1. Joghurt auf zwei Schüsseln verteilen.
2. Mit Müsli und Beeren toppen.
3. Nach Wunsch mit Honig oder Ahornsirup süßen.

#### **\*\*4. Quinoa-Salat mit Gemüse (für 4 Portionen):\*\***

##### **Zutaten:**

- 200 g Quinoa
- 400 ml Wasser
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Gurke, gewürfelt
- 10 Kirschtomaten, halbiert
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

##### **Zubereitung:**

1. Quinoa gründlich waschen und mit Wasser zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.
2. Quinoa abkühlen lassen und mit Gemüse, Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

## **\*\*5. Kichererbsen-Shakshuka (für 4 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 2 Dosen Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Eier
- 2 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

1. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika anbraten, bis sie weich sind.
2. Kichererbsen, gehackte Tomaten, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit einem Löffel kleine Vertiefungen in die Mischung machen und die Eier hineinschlagen. Abdecken und kochen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Diese Rezepte sind nicht nur nahrhaft, sondern auch vielseitig und können je nach persönlichen Vorlieben angepasst werden. Genießen Sie diese gesunden und leckeren Mahlzeiten als kraftvollen Start in Ihren Fastentag!

## **\*\*6. Avocado-Toast auf Vollkornbrot (für 2 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Chiliflocken, Sesamsamen, oder ein gekochtes Ei für zusätzliches Protein

### **Zubereitung:**

1. Vollkornbrot toasten.
2. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
3. Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren.
4. Die Avocadomischung auf die Toasts verteilen.
5. Nach Belieben mit Chiliflocken, Sesamsamen oder einem gekochten Ei garnieren.

## **\*\*7. Smoothie-Bowls (für 2 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 2 gefrorene Bananen
- 1 Tasse gefrorene Beeren
- 1/2 Tasse ungesüßte Mandelmilch (oder jede andere Milchalternative)
- Toppings: Granola, Kokosflocken, frische Früchte, Nüsse, Chiasamen

### **Zubereitung:**

1. Gefrorene Bananen und Beeren in einen leistungsstarken Mixer geben.
2. Mandelmilch hinzufügen und alles glatt pürieren.
3. Die Mischung in Schüsseln geben und mit den gewählten Toppings garnieren.

## **\*\*8. Linsensuppe (für 4 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Karotten und Knoblauch anbraten.
2. Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mitrösten.
3. Rote Linsen und Gemüsebrühe hinzugeben und zum Kochen bringen.
4. Hitze reduzieren und 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
5. Nach Bedarf salzen und pfeffern.
6. Die Suppe kann püriert werden für eine cremigere Konsistenz oder so belassen werden.

## **\*\*9. Haferflocken-Pfannkuchen (für 4 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 1 Tasse Hafermehl
- 1 Banane
- 1 Ei
- 1/2 Tasse Milch
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Frisches Obst oder Joghurt zum Servieren

### **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und kleine Portionen des Teigs für die Pfannkuchen hineingeben.
3. Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Oberseite Blasen wirft, dann wenden und fertig backen.
4. Mit frischem Obst oder Joghurt servieren.

## **\*\*10. Hummus mit Vollkornfladenbrot (für 4 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 1 Dose Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- 2 EL Tahini
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Vollkornfladenbrot

### **Zubereitung:**

1. Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben.
2. Während des Mixens Olivenöl langsam hinzufügen, bis eine glatte Paste entsteht.
3. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Mit Vollkornfladenbrot servieren.

## **\*\*11. Über-Nacht-Haferflocken (für 2 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Milch oder Pflanzendrink
- 1 EL Chiasamen (optional)
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- Früchte und Nüsse nach Wahl fürs Topping

### **Zubereitung:**

1. Haferflocken, Milch/Pflanzendrink, Chiasamen und Süßungsmittel in einem Glas oder einer Schüssel mischen.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am Morgen mit frischen Früchten und Nüssen garnieren.

## **\*\*12. Rührei mit Spinat und Feta (für 1 Portion):\*\***

### **Zutaten:**

- 2 Eier
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 30 g Fetakäse, zerbröckelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl

### **Zubereitung:**

1. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spinat hinzufügen und kurz anbraten, bis er zusammenfällt.
3. Die Eier hinzufügen und rühren, bis sie gestockt sind.
4. Feta über das Rührei streuen und servieren.

### **\*\*13. Nussbutter- und Bananen-Sandwich (für 1 Portion):\*\***

#### **Zutaten:**

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Nussbutter (z.B. Erdnuss- oder Mandelbutter)
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten

#### **Zubereitung:**

1. Vollkornbrot toasten.
2. Eine Schicht Nussbutter auf jede Scheibe streichen.
3. Bananenscheiben auf einer der Scheiben verteilen und mit der anderen Scheibe bedecken.

### **\*\*14. Frucht- und Nussjoghurt (für 1 Portion):\*\***

#### **Zutaten:**

- 1 Tasse Naturjoghurt
- 1 Handvoll gemischte Beeren oder andere Früchte
- 2 EL gemischte Nüsse, gehackt

#### **Zubereitung:**

1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Früchte und Nüsse darüber streuen.

## **\*\*15. Müsli mit Milch oder Pflanzendrink (für 1 Portion):\*\***

### **Zutaten:**

- 1 Tasse Müsli
- 1 Tasse Milch oder Pflanzendrink
- Frisches Obst nach Wahl

### **Zubereitung:**

1. Müsli in eine Schüssel geben.
2. Mit Milch oder Pflanzendrink übergießen.
3. Frisches Obst hinzufügen.

## **\*\*16. Käse- und Gemüse-Wrap (für 2 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 2 Vollkornwraps
- 1 Tasse geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Mozzarella)
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 Tasse Babyspinat
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Zubereitung:**

1. Gemüse in Olivenöl anbraten, bis es weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Wraps nach Packungsanweisung erwärmen.
3. Gemüse und Käse auf die Wraps verteilen und einrollen.

## **\*\*17. Bohnen- und Käse-Quesadillas (für 2 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 4 Vollkorn-Tortillas
- 1 Tasse schwarze Bohnen, gekocht
- 1 Tasse geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Mozzarella)
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel und Paprika in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.
2. Bohnen, Gemüse und Käse auf zwei Tortillas verteilen und die anderen Tortillas darauflegen.
3. In einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten, bis der Käse geschmolzen ist.

## **\*\*18. Türkisches Menemen (Eierspeise) (für 2 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 4 Eier
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver nach Geschmack

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel und Paprika in Olivenöl anbraten.
2. Tomaten hinzufügen und köcheln lassen, bis sie weich sind.
3. Eier verquirlen, über das Gemüse gießen und bei niedriger Hitze stocken lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

## **\*\*19. Mozzarella- und Tomaten-Baguette (für 2 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 1 Baguette, halbiert
- 1 Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- Basilikumblätter
- Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Baguette aufschneiden und mit Olivenöl beträufeln.
2. Mit Mozzarella, Tomaten und Basilikum belegen.
3. Mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## **\*\*20. Erdnussbutter- und Jelly-Oatmeal (für 2 Portionen):\*\***

### **Zutaten:**

- 1 Tasse Haferflocken
- 2 Tassen Wasser oder Milch
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Gelee oder Marmelade Ihrer Wahl

### **Zubereitung:**

1. Haferflocken in Wasser oder Milch nach Anleitung kochen.
2. Sobald der Hafer gekocht ist, vom Herd nehmen und Erdnussbutter sowie Gelee unterrühren.
3. In Schüsseln servieren und nach Belieben mehr Erdnussbutter oder Gelee hinzufügen.

Diese Gerichte sind perfekt für ein schnelles, nahrhaftes Suhoor und lassen sich leicht an Ihren Geschmack anpassen.