

## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



40 Tage ohne Zucker und Süßkram? 40 Tage ohne tierische Produkte? Oder 40 Tage keine Fertigprodukte essen? ... Über einen Monat auf die liebsten und leckersten Köstlichkeiten zu verzichten, ist gar nicht so leicht. Wir geben dir die besten Fastenrezepte mit, von fruchtiger Smoothie-Bowl über würzigen Linsensalat bis zu geröstetem Blumenkohl, damit das Fasten sogar für eingefleischte Foodies zum leichten Genuss wird.

### Fastenrezepte zum Frühstück

#### Beerige Smoothie-Bowl

Eine Beere kommt selten allein. Vor allem dann nicht, wenn man wie Dani und Michael einen fruchtigen Smoothie draus macht. Nur noch in eine Schüssel umfüllen, mit Granatapfel, Walnüssen, Kokosraspeln und

Kakaonibs toppen – fertig ist das Fastenfrühstück. [Zum Rezept](#)



[Beerige Smoothie-Bowl](#) © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

#### Energy Balls

Man nehme eine Banane, getrocknete Aprikosen, eine Handvoll Cashewkerne, Haferschrot, Chiasamen, etwas frischen Ingwer und rolle alles zu handlichen Kügelchen. Das Ergebnis: süße Energy Balls aus den besten Zutaten für den kleinen Hunger zwischendurch. [Zum Rezept](#)

## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Energy Balls © Saskia in der Au | Foodlikers

### Grüne Antioxidant-Smoothie-Bowl

Fasten, Detox ... egal, wie du es nennst – mit Janines grüner Power-Bowl liegst du auf jeden Fall richtig. Dank Banane, Spinat, Datteln und Mandeln stillt der Smoothie zum Löffeln nicht nur den morgendlichen Kohldampf, sondern versorgt dich auch mit den nötigen Nährstoffen für den Tag. [Zum Rezept](#)



Grüne Antioxidant-Smoothie-Bowl © Janine Hegendorf | Nuts & blueberries

### Avocado-Kokos-Skyr im Glas

Ohne Frühstück, ohne dich – auch in der Fastenzeit, versteht sich. Aber statt zuckrigen Cornflakes, Marmeladenbrot oder Pancakes gibt's heute ein ganzes Glas voll kühlem Skyr. Gemischt mit Avocado und im Glas geschichtet mit frischen Beeren und Kokosflocken. [Zum Rezept](#)



Avocado-Kokos-Skyr im Glas

### Leichte Salate

#### Linsensalat mit Tahini-Dressing

Was man aus Linsen, Radieschen, Tomaten, grünen Erbsen, Dill und saftiger Grapefruit so alles zaubern kann? Einen farbenfrohen Salat zum Beispiel, wie die Foodistas mit ihrer köstlichen Kreation eindrucksvoll unter Beweis stellen. [Zum Rezept](#)

## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Linsensalat mit Tahini-Dressing © Foodistas

### Bunter Grünkohlsalat mit Hummus

Auf der Suche nach dem besten Salat-Dressing kam Denise an Hummus nicht vorbei. Der macht sich zu frischem Grünkohl, knackigem Sellerie, Cranberries und Walnüssen einfach besonders gut. Wer vermisst bei so viel Cremigkeit noch Beilagen? [Zum Rezept](#)



Bunter Grünkohlsalat © Denise Renée Schuster | Foodlovin

### Asiatischer Glasnudel-Salat

Eine Schüssel voll Asien, bitte. Was da rein muss? Bei Ines sind Glasnudeln ein Muss. Und Ingwer, Rotkohl., Paprika, Karotten, Chilis und Koriander. Und Teriyakisauce nicht zu vergessen. Ein paar knusprige Röstzwiebeln on top – fertig ist die Asia-Bowl. [Zum Rezept](#)



## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Asiatischer Glasnudel-Salat © Ines Karlin | Münchner Küche

### Hähnchen-Salat mit Paprika und Kiwi

Kiwi im Salat? Oh ja! In Tobias' Lunchbox ist das süß-säuerliche Früchtchen in Kombi mit Paprika, Hähnchenburst, Koriander, Rucola und Salat herzlich willkommen. Dazu noch ein bisschen frisches Brot und der Hunger ist im Nu gegessen. [Zum Rezept](#)



Hähnchen-Salat mit Paprika und Kiwi © Tobias Müller | Der Kuchenbäcker

### Grüner Superfood-Salat mit Quinoa

Super fit mit Superfood – mach's wie die Foodistas und futter dir deine Superkräfte einfach an. Mit etwas Quinoa, Okra-Schoten, Erbsen-Auberginen und Frühlingszwiebeln gibt's volle Power aus der Salatschüssel in energiegeladenem Grün. [Zum Rezept](#)

## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Grüner Superfood-Salat © Foodistas

### **Chicorée-Schiffchen mit Curry-Hähnchen-Salat**

Na, stehst du Chicorée eher skeptisch gegenüber? Dann lass dich vielleicht doch noch einmal eines Besseren belehren. Nach einem Bissen von Corinnas Gemüseschiffchen bist du bald der allergrößte Chicorée-Fan. Nicht zuletzt, weil das Gemüse dank der Füllung aus Curry-Hähnchen-Salat und knackigen Haselnüssen geschmacklich besonders gut zur Geltung kommt. [Zum Rezept](#)



Chicorée-Schiffchen mit Curry-Hähnchen-Salat © Corinna Frei | Schüsselglück

### **Wintersalat mit Kürbis, Apfel und Feta**

Kunterbunt sorgt Stefanies Salat auch an grauen Wintertagen schon allein beim Anblick für gute Laune. Was du brauchst für ein bisschen Salatglück bei klirrender Kälte: Endiviensalat, Möhren, Äpfel, Champignons, Kürbis und würzigen Feta. [Zum Rezept](#)

## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Wintersalat mit Kürbis, Apfel und Feta © Stefanie Hiekmann | schmecktwohl

### **Detox Grünkohl-Salat-Bowl**

Fasten ohne Fleisch und tierische Lebensmittel? Mit dieser veganen Schüssel voll Grünkohl, Avocado, Edamame und Tofu geht das quasi von allein. Wenn „Verzicht“ immer so lecker ist, gönnt man sich doch nur allzu gern noch eine zweite und dritte Gabel, oder? [Zum Rezept](#)



Detox Grünkohl-Salat-Bowl

### **Fastenrezepte für Suppen und warme Hauptspeisen**

#### **Vegane Rote-Bete-Suppe**

Zur Fastenzeit geht's auch ohne! Das hat sich auch Christine gedacht und ihre knallige Rote-Bete-Suppe einfach mal ohne tierische Produkte gekocht. Statt Sahne dürfen bei ihr dafür reichlich Kokosmilch und etwas Ingwer mit in den Topf. [Zum Rezept](#)



## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Vegane Rote-Bete-Suppe © Christine Garcia Urbina | trickytine

### Blumenkohl mit Kichererbsen und Granatapfelkernen

Nike steht auf Soulfood. Am liebsten darf es immer direkt eine große Portion sein. Wenn es sich dabei dann noch um ihren geliebten Blumenkohl aus dem Ofen handelt, der sich mit Kichererbsen und Granatapfel in der Auflaufform tummelt, freut sie sich umso mehr. [Zum Rezept](#)



Blumenkohl mit Kichererbsen und Granatapfelkernen © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

### Pilaw mit Kürbis und Erbsen

Basmatireis zusammen mit Kardamom, Zimt und Co., verschiedenem Gemüse und getrockneten Früchten in einem Topf kochen – fertig ist das traditionelle Pilaw. Mit Kürbis, Erbsen und Minze eine echte Aromabombe für die Geschmacksexplosion im Mund. [Zum Rezept](#)

## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Pilaw mit Kürbis und Erbsen © Jessica Benczewski | Berliner Küche

### Erbsen-Rucola-Suppe

Schluss mit Winterkälte - hol dir den Frühling ins Glas! Mit nur 5 Zutaten winkst du Schnee und Eis zum Abschied. Das leichte Süppchen in schickem Grün lässt dich schon beim ersten Löffel Wollmütze und Kuschelsocken sofort vergessen. [Zum Rezept](#)



Erbsen-Rucola-Suppe © Daniela Luginsland | ulla trulla backt und bastelt

### Gebackener Lachs und grüne Bohnen

Extra einfach und extra lecker – das ist das Motto von diesem gebackenen Ofen-Lachs. Mariniert in würziger Honig-Senf-Marinade lässt er sich von Jessica auf grüne Bohnen betten und macht es sich dann in mitten seiner Auflaufform gemütlich. [Zum Rezept](#)



## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Gebackener Lachs und grüne Bohnen © Jessica Benczewski | Berliner Küche

### Eiermuffins mit Gemüse

Muffins ohne Mehl? Oder doch handliche Omeletts aus der Muffinform? Egal wie du sie nennen möchtest, Jasmins kleine Happen aus Ei und buntem Gemüse sind und bleiben einfach, locker, leicht und mindestens genauso lecker. [Zum Rezept](#)



Eiermuffins mit Gemüse © Jasmin Ralbofski | Was du nicht kennst

### Lachs mit Zucchini und Basmatireis

Zart gegarter Lachs, frisch gebratene Zucchini und dazu eine Portion luftiger Basmatireis mit Zitronenmelisse – für Mara muss es nicht immer kompliziert sein. Schließlich schmecken altbekannte Klassiker einfach immer mit am besten. [Zum Rezept](#)

## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Lachs mit Zucchini und Basmatireis © Tamara Staab | Maras Wunderland

### Fischfilet mit Kräuterkruste

Mmmhhh! Bei dem köstlichen Duft kann man sich kaum entscheiden, was hier das Highlight auf dem Teller ist – das würzig-fruchtige Tomaten-Fenchel-Gemüse oder doch das saftige Zanderfilet mit der aromatisch-knusprigen Kräuterkruste?! [Zum Rezept](#)



Fischfilet mit Kräuterkruste © Anna Liebel | Was esse ich heute

### Gemüse-Tatar mit Ziegenfrischkäse

Sieht aus wie Tatar – ist es auch! Allerdings kommen bei Catrin heute mal nicht Fleisch oder Fisch zum Einsatz. Bei ihr werden Paprika, Zwiebeln, Brokkoli und cremiger Ziegenfrischkäse kunstvoll auf den Teller geschichtet. [Zum Rezept](#)



Gemüse-Tatar mit Ziegenfrischkäse © Catrin Neumayer | CookingCatrin

### Vegetarisches Bibimbap

Bibim-was? Na „Bi-bim-bap“ – ist Koreanisch und heißt nichts anderes als „vermischter Reis“, verraten Sabrina und Steffen. Das macht sich nicht nur köstlich mit Kimchi und Sesam in der Schüssel, es ist dazu das wohl schönste Resteessen in Sachen Gemüse. [Zum Rezept](#)

## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Vegetarisches Bibimbap © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

### **Zucchini-suppe mit Feta**

Tomatensuppe ist ja schön und gut und auch Zucchini-nudeln haben ihren Reiz, aber warum nicht mal etwas Neues wagen? Mach dir zum Feierabend doch mal ein wärmendes Süppchen aus dem schlanken Kürbis. Mit Chili, Knoblauch, Ingwer und Thymian kommt außerdem noch etwas Wumms in die Suppenschüssel. [Zum Rezept](#)



Zucchini-suppe mit Feta © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

### **Roter Quinoa mit Gemüsepfanne**

Mit wenigen Kohlenhydraten, aber dafür mit ganz viel Geschmack kommt Elsas bunte Gemüsevariation auf deinen Teller. Und das Beste: Der bunte Teller mit Paprika, Quinoa, Zucchini, Kürbis, Karotte und Chili ist ruckzuck zubereitet. [Zum Rezept](#)



## Verzichten mit Genuss: 25 leichte Fastenrezepte



Roter Quinoa mit Gemüsepfanne © Ela | Transglobal Pan Party

### Linsen-Tomaten-Suppe

Hülsenfrüchte können alles. Und Linsen sowieso. Wenn die dann auch noch als aromatische Suppe mit Tomaten, Knoblauch, Koriander und etwas Currypaste im Teller landen, dürfen Suppenliebhaber schon mal voller Vorfreude ihre Löffel zücken. [Zum Rezept](#)



Linsen-Tomaten-Suppe © Karin Klemmer | Wallygusto