



## Was gibt's zu essen? 25 Ideen für deinen Feierabend-Schmaus



Diese Frage kann schon nerven: **Was esse ich heute?** Bei mir hilft in solchen Fällen eigentlich immer Tomate-Mozzarella oder - im Zweifel - auch mal ein Döner, extra scharf, "mit allem". Aber jeden Tag? Langweilig!

Vielleicht hast du dich auch an deinen Evergreens satt gegessen und mit zunehmendem Hungergefühl wird der Druck größer, etwas Herausragendes, Köstliches, Den-Feierabend-Ehrendes zu kochen. Und zwar **schnell**.

Keine Panik: Jetzt nicht halb-orientierungslos, halb-hungrig in den Supermarkt stampfen und das nächstbeste Fertiggericht schnappen. Hast du 1. gar nicht nötig, ist 2. ungesund und 3. häufig sogar teurer als Selbstgekochtes. Ausserdem wartet in dieser allmächtigen Liste die **TOP 25 unserer liebsten Feierabend-Kassenhauer** auf dich - ich könnte wetten, da wird etwas für dich dabei sein, das dir das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Und wenn du im Supermarkt nicht trödelst und zuhause gleich loslegst, dann könnte eins dieser schmackhaften Rezepte in **25 Minuten** auf deinem heimischen Esstisch stehen. Such dir was aus - jetzt aber dalli!

### Schnelle Rezepte mit Fleisch und Fisch

#### Lachspfanne mit Orangen-Rosmarin-Sauce

Kross gebratener Lachs aus der Pfanne in fruchtig-süßer Orangen-Sauce mit frischem Rosmarin - klingt ganz und gar nicht nach einem lieblosen Feierabendessen. Dazu vielleicht eine Portion Reis oder Brot, ein leckeres Glas Weißwein ... So macht man Feierabend! [Zum Rezept](#)



[Lachspfanne mit Orangen-Rosmarin-Sauce](#)

#### Crispy Chicken Wraps - Knusperhähnchen auf die Faust

Nach der Arbeit hungrig zum Fast-Food-Giganten rennen? Sowas machst du nicht. Denn deine Crispy-Chicken-Wraps sind so lecker, dass du selbst einen Stand aufmachen könntest. [Zum Rezept](#)



[Crispy Chicken Wraps - Knusperhähnchen auf die Faust](#)

#### Schnelle Kichererbsen-Paprika-Pfanne mit Feta

Großer Hunger, wenig Lust zu kochen - kommt auch bei Food-Redakteuren mal vor. Kollegin Susi reißt sich in diesem Fall zusammen und schnippelt ein wenig Gemüse. Der Rest wird in der Pfanne von alleine lecker. [Zum Rezept](#)

## Was gibt's zu essen? 25 Ideen für deinen Feierabend-Schmaus



Schnelle Kichererbsen-Paprika-Pfanne mit Feta

### Honig-Hähnchen mit Erbsen und Basmati-Reis

Geht immer, schmeckt immer, kann man nicht viel falsch machen: Saftiges Hähnchen mit süßlicher Honig-Kruste aus der Pfanne mit knackigen Erbsen und Reis - mehr braucht man nicht, um genüsslich in den Feierabend zu starten. [Zum Rezept](#)



Honig-Hähnchen mit Erbsen und Basmati-Reis

### Pytt i panna - Feierabend auf Schwedisch

Was bei uns das Bauernfrühstück ist, nennt man in Schweden "Pytt i panna". Heißt so viel wie: "Winzig in der Pfanne" und ist dank Kartoffeln, Eiern und Speck ungefähr das beste Resteessen, das man sich vorstellen kann. [Zum Rezept](#)



Pytt i panna – Feierabend auf Schwedisch

### Gönn dir mal Gnocchi mit Lachs in Rahmsauce

Sahne, Schmand und Frischkäse - mit so einer Sauce kann nichts schief gehen. Zugegeben: Man sollte so vielleicht nicht täglich dinieren. Aber ab und zu, ganz besonders nach einem harten Arbeitstag, ist Gönnerung angesagt. [Zum Rezept](#)



Gönn dir mal Gnocchi mit Lachs in Rahmsauce

### Schnelle Jägerpfanne

Da wir schon beim Thema wären: Rahmsauce. Die vielleicht schönste Belohnung, seit es den Feierabend gibt. Diese schnelle Jägerpfanne beamt dich in Windeseile in alte Zeiten zurück, als Mama noch das Kochen für dich übernommen hat. Hausmannskost at it's best! [Zum Rezept](#)

## Was gibt's zu essen? 25 Ideen für deinen Feierabend-Schmaus



Schnelle Jägerpfanne

### Es geht auch "ohne": Vegetarische Feierabendgerichte

Saftige Hüttenkäsetaler mit dreierlei Kräutern  
Hüttenkäse und sein cremiges Selbst - mehr geht nicht? Denkste! Topp ihn mit Schalotten, Kirschtomaten und Kräutern - und ab in den Ofen damit. [Zum Rezept](#)



Saftige Hüttenkäsetaler mit dreierlei Kräutern

### Feierabend, deine Couch und: Geröstete Parmesan-Möhren

Feierabend, wie das duftet ... Aber was duftet denn da eigentlich genau nach Feierabend? Vielleicht ist es der Geruch von knusprigen, gerösteten Parmesan-Möhren aus deinem Backofen. Kannst du haben, in nur 25 Minuten. [Zum Rezept](#)



Feierabend, deine Couch und: Geröstete Parmesan-Möhren

### Cremige Spinat-Spaghetti mit getrockneten Tomaten

Pasta geht immer und ist eine gute Idee, wenn man hungrig von der Arbeit kommt. Aber auch eine Bolognese oder eine gut gemachte Tomatensauce erfordert Zeit. Die Lösung: Sahnesauce mit getrockneten Tomaten, Spinat und einer Portion Parmesan. [Zum Rezept](#)



Cremige Spinat-Spaghetti mit getrockneten Tomaten

### Fluffige Taler zum Eintunken: Zucchini-puffer mit Feta und Tzatziki

Auf der Suche nach einem Feierabend-Rezept, das du problemlos vom Sofa aus vorm Fernseher wegnaschen kannst? Anstatt eine Chipstüte aufzureißen, mach dir fluffige Puffer aus Zucchini und Feta, die du genüsslich in Tzatziki dippst, während deine Lieblingsserie vor sich hinflimmert. [Zum Rezept](#)

## Was gibt's zu essen? 25 Ideen für deinen Feierabend-Schmaus



Fluffige Taler zum Eintunken: Zucchini-puffer mit Feta und Tzatziki

### **Feierabend-Päckchen: Gebackener Feta in Honig-Sesam-Kruste auf Feldsalat**

Feta in den Salat zu krümeln, kann niemals schaden. Eine noch bessere Idee ist es, Feta einen neuen Look zu verpassen: Innen weich und cremig, außen knusprige Sesam-Verpackung. Ein tolles Geschenk, das du dir zum Feierabend selber machen kannst. [Zum Rezept](#)



Feierabend-Päckchen: Gebackener Feta in Honig-Sesam-Kruste auf Feldsalat

### **Fix und fleischfrei: Mandel-Pasta mit Feta und Rucola**

Wie klingt das: Du musst nur Nudeln kochen, Schalotten schnippeln und die restlichen Zutaten zusammen rühren. Geht das nicht fast schneller, als eine Fertigpizza zu öffnen und zu backen? Jedenfalls ist diese flotte Nudel ganz sicher schmackhafter. [Zum Rezept](#)



Fix und fleischfrei: Mandel-Pasta mit Feta und Rucola

### **Herzhafte Spinat-Feta-Muffins**

Keine Lust, stundenlang Gemüse zu schneiden und in drei Töpfen gleichzeitig zu köcheln? Diese kleinen, herzhaften Muffins mit Spinat und Feta sind super schnell zusammen gerührt und du machst nicht mehr schmutzig, als eine einzige Muffinform. [Zum Rezept](#)



Herzhafte Spinat-Feta-Muffins

### **Veganes für Eilige: Würziges Kichererbsencurry**

Ein gesundes, leckeres Curry in nur 25 Minuten zu kochen ist nicht schwer: Kichererbsen sind eine ideale Grundlage für dein würziges Abendessen mit Wohlfühlfaktor - und voller kostbarer Inhaltsstoffe. [Zum Rezept](#)

## Was gibt's zu essen? 25 Ideen für deinen Feierabend-Schmaus



Veganes für Eilige: Würziges Kichererbsencurry



Fitness-Thunfisch-Salat mit Apfel und Walnüssen

### Gesund und munter in den Feierabend

#### Möhren-Halloumi-Fritters mit Rucola

Feierabend für Hochstapler: Fritters, Halloumi, Rucola und Honig-Senf-Sauce. Und das Ganze wiederholen, so oft du willst – ganz nach dem Motto: höher, leckerer, weiter! [Zum Rezept](#)



Möhren-Halloumi-Fritters mit Rucola

#### Fitness-Thunfisch-Salat mit Apfel und Walnüssen

Du möchtest dich "eigentlich" gesund ernähren, benutzt aber "mangelnde Zeit" als Totschlagargument für Fastfood? Papperlapapp! Diese Schüssel voller gesunder Zutaten ist in nur 20 Minuten fertig und der beste Beweis dafür, dass gesund auch schnell und lecker geht. [Zum Rezept](#)

#### Bunte Gemüse-Paella mit gerösteten Cashewkernen

Auch in vegetarischer Form schafft es das spanische Nationalgericht, dich nach einem stressigen Arbeitstag mit ein wenig Urlaubsfeeling zu verwöhnen. Und dank einer bunten Gemüsemischung, knackigen Cashews und würzigem Reis liefert dir diese Paella wertvolle Energie, um wieder voll aufzutanken. [Zum Rezept](#)



Bunte Gemüse-Paella mit gerösteten Cashewkernen

#### Schneller Avocado-Kirchererbsen-Salat mit Feta

Ich kenne da einen Sattmachersalat, der köstlich schmeckt, dich mit Proteinen, Nährstoffen und Vitaminen versorgt und in (Achtung!) 10 Minuten fertig ist. Glaubst du nicht? Probier es aus. [Zum Rezept](#)

## Was gibt's zu essen? 25 Ideen für deinen Feierabend-Schmaus



Schneller Avocado-Kirchererbsen-Salat mit Feta

### Starkes Superfood! One Pot Quinoa mit Hähnchen und Spinat

Superfood-Alert! Quinoa, Hähnchen und Spinat sind ein fantastisches Trio - sowohl in geschmacklicher als auch in gesundheitlicher Hinsicht. Kleiner Tipp: Bereite gleich eine größere Menge zu und freue dich morgen beim Lunch ein zweites mal über deine leckere, reichhaltige Mahlzeit. [Zum Rezept](#)



Starkes Superfood! One Pot Quinoa mit Hähnchen und Spinat

### Mit Low Carb auf die Schnelle Kohlenhydrate sparen

In nur 20 Minuten fertig: Kunterbuntes Ofengemüse mit

### Hähnchen

Ausgewogen ernähren, und das mit möglichst wenigen Kohlenhydraten und in möglichst kurzer Zeit. Klingt nach einer Herausforderung, der du mit diesem Rezept gewachsen bist - und zudem wirst du den Rest deines Feierabends garantiert satt und glücklich verbringen. [Zum Rezept](#)



In nur 20 Minuten fertig: Kunterbuntes Ofengemüse mit Hähnchen

### Schnelle Low-Carb-Pasta: Cremige Zoodle-Hähnchen-Pfanne

Du hast oben die cremigen Spinat-Spaghetti gesehen und warst kurz davor, deine Low-Carb-Challenge abzubrechen? Halt, Stop! Zuerst probierst du diese Variante ohne viele Kohlenhydrate und danach wirst du sicher zuversichtlicher sein. Kopf hoch: Ein Leben ohne Spaghetti ist möglich! [Zum Rezept](#)



# Was gibt's zu essen? 25 Ideen für deinen Feierabend-Schmaus

## Schnelle Low-Carb-Pasta: Cremige Zoodle-Hähnchen-Pfanne

**Gefüllt und überbacken: Spinat-Hasselback-Hähnchen**  
Dinge, die gefüllt und mit Käse überbacken werden, werden pauschal mit der Note "sehr gut" bewertet. Ebenso dieses saftige Ofenhähnchen, das mit gleich zwei Lieblings-Käsesorten auftrumpft: Frischkäse und Parmesan. Zum Dahinschmelzen ... [Zum Rezept](#)



Gefüllt und überbacken: Spinat-Hasselback-Hähnchen

## **Pad-Thai-Salat**

Mal angenommen du möchtest heute viel Geschmack, viel Gemüse, viel Rohkost, ganz gesund sein, aber insgeheim träumst du davon, deine Low-Carb-Lebensweise an den Nagel zu hängen und dir eine riesen Portion Pad Thai einzuverleiben. Was machst du dann? Pad-Thai-Salat ist die einzig wahre Antwort darauf. [Zum Rezept](#)



Pad-Thai-Salat

## **Low-Carb-Tacos mit knackiger Salatfüllung**

Taco-Time ist gleich Fun-Time! Aber was hat dieses "Low Carb" da im Rezepttitel verloren? Ganz einfach: Du bist ein raffinierter Kohlenhydrate-Sparer und machst deine Taco-Shell aus Spinat, Mandelmehl, Eiern und Käse - brilliant. [Zum Rezept](#)



Low-Carb-Tacos mit knackiger Salatfüllung