

## 18 leckere Clean-Eating-Rezepte für deinen Feierabend



Wer auch unter der Woche bewusst, gesund, vielfältig und frisch kochen möchte, kann das ab jetzt ganz einfach tun. Wie? Mit den zahlreichen Clean-Eating-Rezepten unserer Foodblogger. Denn auch sie kochen sich am heimischen Herd quer durch das "saubere" Ernährungskonzept und kreieren leckere, gesunde und schnelle Rezeptideen, frei von Zucker und künstlichen Zusätzen. Von Suppen und Salaten über Aufstriche bis hin zu Veggie-Pizza - hier findest du garantiert das passende Rezept für deinen wohlverdienten Feierabend.

### **Erbsen-Avocado-Aufstrich**

Ein super einfaches aber super leckeres Rezept für das (fast) traditionelle Abendessen: Brot mit Aufstrich. Mara mixt dazu gefrorene Erbsen mit cremiger Avocado sowie ein paar Gewürzen und kreierte mit wenig Zutaten ein

gesundes, schmackhaftes und fast klassisches Abendbrot.  
[Zum Rezept](#)



[Erbsen-Avocado-Aufstrich](#) © Tamara Staab | Maras Wunderland

### **Rote Beete Salat mit Polenta-Croutons**

Dass Salat alles andere als langweilig ist, brauchen wir ja schon lange nicht mehr zu argumentieren - aber wir können es mit tollen Rezepten unterstreichen. Zum Beispiel mit dem Rote Beete Salat mit Polenta-Croutons von Denise. Nüsse, Feta, weiße Bohnen und Rucola schaffen eine leckere und sättigende Basis, während die Polenta-Croutons zum knusprigen Highlight des Gerichts werden. Perfekt für den Feierabend! [Zum Rezept](#)

## 18 leckere Clean-Eating-Rezepte für deinen Feierabend



Rote Bete Salat mit Polenta-Croutons © Denise Renée Schuster | Foodlovin

### Asiatischer Teriyaki Ofenlachs

Für Abwechslung im Ofen sorgt das Rezept von Verena: Asiatische Lachspäckchen gefüllt mit knackigem Gemüse. Die sind nicht nur ein wahrer Hingucker, sondern werden in nur wenigen Minuten zu einem schnellen, gesunden Feierabendrezept. Der Vorteil? Die kleinen Päckchen sind absolut variabel. Du kannst bei der Auswahl des Gemüses variieren und deinen Lieblingsfisch verpacken. Schnür die Päckchen ganz nach deinem Geschmack! [Zum Rezept](#)



Asiatischer Teriyaki Ofenlachs © Verena Susanne Wohlleben | Nicest Things

### Orientalisch gerösteter Blumenkohl mit Granatapfel, Koriander und Blutorange-Safrana-Aioli

Dieses tolle Rezept macht auf deinem Tisch ordentlich was her und ist dabei so einfach! Christine nimmt dich mit auf eine kleine Geschmacksreise vom Orient bis nach Spanien: Die cremige Blutorange-Aioli wird mit Safran verfeinert und der lilafarbene Blumenkohl in einem orientalischen Gewürzöl geröstet. Einfach nur lecker! Na, steht das Gericht demnächst bei dir auf dem Speiseplan? [Zum Rezept](#)

## 18 leckere Clean-Eating-Rezepte für deinen Feierabend



Orientalisch gerösteter Blumenkohl mit Granatapfel, Koriander und Blutorangen-Safran-Aioli © Christine Garcia Urbina | trickytine

### Rote-Linsen-Suppe

Suppen eignen sich perfekt für den Feierabend oder zum Mitnehmen für die Arbeit. Majas würzig-scharfe Linsensuppe ist nicht nur gesund und cremig, sondern sorgt beim Löffeln für echte Wohlfühlmomente. Für alle Suppenliebhaber, die es gerne schnell und einfach haben ist dieses Rezept ein echter Volltreffer! [Zum Rezept](#)



Rote-Linsen-Suppe © Maja Nett | moey's kitchen

### Bunte Asia-Nudeln

Träumst du auch so oft von Pasta zum Feierabend, greifst dann fürs Gewissen aber doch zum Low-Carb-Salat? Ab heute nicht mehr! Denn Nudelgerichte müssen nicht immer gehaltvoll und kalorienreich sein. Michaela zeigt dir, wie du deinen Hunger auf Nudeln mit einem gesunden und ausgewogenen Rezept stillen kannst. Klingt ziemlich gut, oder? Dann solltest du ihre bunten Asia-Nudeln schleunigst ausprobieren. Vollgepackt mit frischen Aromen und gesunden Zutaten schmeckt dieses Gericht einfach genial! [Zum Rezept](#)

## 18 leckere Clean-Eating-Rezepte für deinen Feierabend



Bunte Asia-Nudeln © Michaela Harfst |  
Transglobalpanparty

### Kartoffelrosen

Diese schönen Kartoffelrosen von Sarah machen nicht nur optisch was her, sondern sind auch super lecker und ziemlich einfach zuzubereiten. Ob als Beilage zu Fisch und Fleisch oder als Highlight im Salat - diese kleinen Kartoffelköstlichkeiten kommen immer gut an. Verfeinere sie mit deinen Lieblingsgewürzen und schon hast du kleine schicke Leckerbissen ganz nach deinem Geschmack. [Zum Rezept](#)



Kartoffelrosen © Sarah Thor | Gaumenpoesie

### Quinoa-Risotto mit Erbsenpüree und Feta

Risotto-Fans anwesend? Dann aufgepasst: Eine perfekte Alternative zum italienischen Klassiker ist die Variante mit Quinoa. Hannahs Version besteht aus gesunden, ausgewogenen Zutaten und ist obendrein fix und einfach zuzubereiten. Dazu gibt's Erbsenpüree mit frischen Kräutern, Feta und Pinienkernen - das ideale Feierabendgericht. Rührst du noch, oder genießt du schon? [Zum Rezept](#)

## 18 leckere Clean-Eating-Rezepte für deinen Feierabend



Quinoa-Risotto mit Erbsenpüree und Feta © Hannah-Lena Leiser | Schokoladenpfeffer

### Fenchel-Blutorangen-Salat

Dieser Salat verkörpert Clean Eating par excellence. Rohkost mit Crunch vereint verschiedene Aromen und Nährstoffe - also immer her damit! Fenchel und Blutorange ergeben ein erfrischendes Paar, Dill und Feta werden zum würzigen Duo. Mischst du nun alles zusammen und toppst es mit gerösteten Mandeln, erhältst du ein grandioses Gericht voller Geschmack! Die Foodistas wissen einfach, wies geht. [Zum Rezept](#)



Fenchel-Blutorangen-Salat © Foodistas

### Gebackener Lachs mit Honig-Senf-Marinade und grünen Bohnen

Unkompliziert und schmackhaft geht es weiter: Gebackener Lachs in einer süß-scharfen Marinade mit Gemüse-Beilage. Lecker! Der Vorteil an Jessicas Rezept? Das gesamte Gericht kann in einer Form im Ofen zubereitet werden. Na, wenn das mal kein ideales Feierabendrezept ist! [Zum Rezept](#)

## 18 leckere Clean-Eating-Rezepte für deinen Feierabend



Gebackener Lachs mit Honig-Senf-Marinade und grünen Bohnen © Jessica Benczewski | Berliner Küche

### Rote Beete Suppe mit Rauchsatz und Zitrone

Für den ultimativen Wohlfühlfaktor sorgt die Rote-Beet-Suppe von Corinna. Verfeinert mit Chiliöl und Rauchsatz wird die erdige Note der Rote Beete sanft unterstrichen. Dazu verleiht die Zitrone dem Ganzen noch den gewissen Frischekick. Es lohnt sich allemal dieses Rezept nachzukochen, versprochen. [Zum Rezept](#)



Rote Beete Suppe mit Rauchsatz und Zitrone © Corinna Frei | Schüsselglück

### Quinoa-Tabouleh

Wir lieben Quinoa, du auch? Wenn ja, haben wir ein super Rezept für dich! Hannahs Quinoa-Tabouleh mit Granatapfelkernen und Minzjoghurt nimmt dich mit auf eine kleine orientalische Reise und hilft dir beim Start in einen entspannten Feierabend. Die frischen Zutaten liegen leicht im Magen und machen trotzdem angenehm satt und glücklich. Diese Art von Salaten eignen sich übrigens ideal dazu, sie für die Arbeit vorzubereiten und am nächsten Tag für die Pause mitzunehmen. [Zum Rezept](#)

## 18 leckere Clean-Eating-Rezepte für deinen Feierabend



Quinoa-Tabouleh © Hannah Frey | Projekt Gesund leben

### **Mini-Veggie-Pizza mit Brokkoliboden**

Zwei Fliegen mit einer Klappe: Simones Veggie-Pizza deckt nicht nur das Clean-Eating-Konzept ab, sondern macht dank Brokkoli als Basis ebenso Low Carber happy: Beleg den Brokkoli-Pizzaboden mit all deinem Lieblingsgemüse, streu etwas Mozzarella darüber und schieb alles ab in den Ofen! Schon nach ca. 20 Minuten hast du eine selbstgebackene, gesunde und köstliche Pizza auf dem Teller! [Zum Rezept](#)



Mini-Veggie-Pizza mit Brokkoliboden © Simone Filipowsky | S-Küche

### **Wraps mit Gemüsefüllung und Kurkumareis**

Wraps in allen Variationen sind Vorzeige-Gerichte für schnelle Feierabendrezepte. Julia bereitet sie mit leckerem Reissalat, verschiedenen Gemüsesorten und Joghurt zu. Deinen Wrap kannst du natürlich nach Lust und Laune mit Gemüse und Co. füllen. Ausgewogen, lecker und gesund. Was willst du zum Feierabend mehr? [Zum Rezept](#)

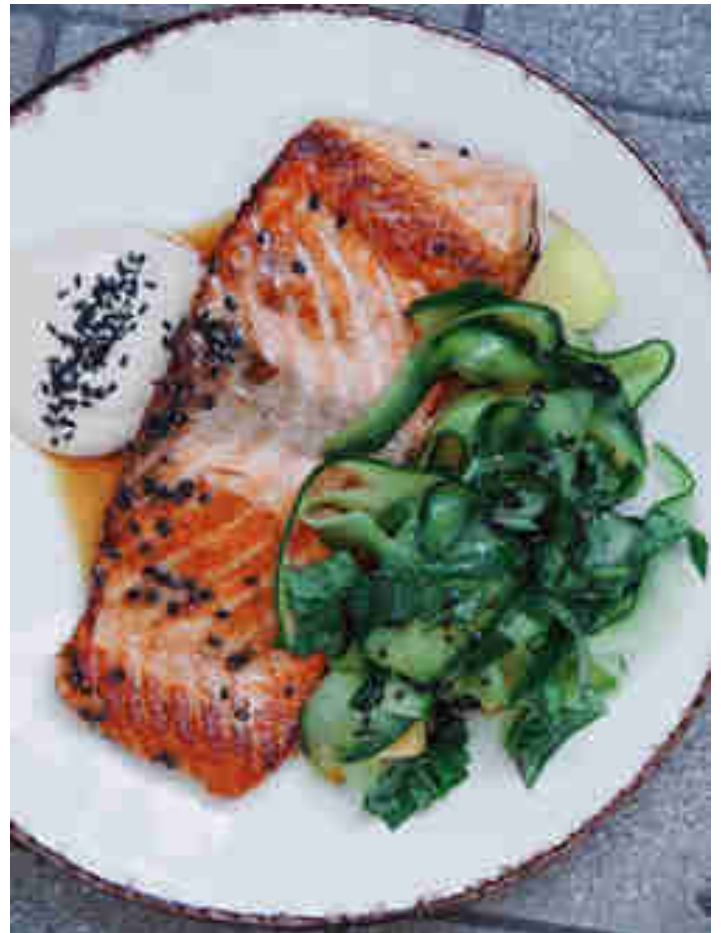
## 18 leckere Clean-Eating-Rezepte für deinen Feierabend



Wraps mit Gemüsefüllung und Kurkumareis © Julia Zimmermann | Naschen mit der Erdbeerqueen

### **Gebratenes Lachsfilet mit Soja-Mayonnaise und Gurken-Apfel-Salat**

Da Lachs reich an vielen guten Nährstoffen ist, steht der fettreiche Fisch auch bei uns hoch im Kurs. Umso mehr überzeugt er uns in Kajas Rezept mit der asiatischen Note! Der frische und fruchtige Gurken-Apfel-Salat ergänzt den kross gebratenen Lachs perfekt. Dank Soja-Mayonnaise gibt's dazu noch einen Klecks Cremigkeit und voilà: Mit wenig Aufwand wird dein Feierabend asiatisch lecker. [Zum Rezept](#)



Gebratenes Lachsfilet mit Soja-Mayonnaise und Gurken-Apfel-Salat © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

### **Smashed Potatoes mit frittiertem Salbei**

Ein super einfaches und schnelles Gericht zeigt uns Anika: Im Ofen gebackene 'Smashed Potatoes' (das bedeutet so viel wie zerstörte Kartoffeln). Der besondere Clue: Die Kartoffeln werden in vor dem Backen zerdrückt - so werden sie im Ofen noch knuspriger. Gepaart mit gebratenen Pilzen und frittiertem Salbei wird das Ganze zum köstlichen Feierabend aus der Auflaufform. [Zum Rezept](#)



## 18 leckere Clean-Eating-Rezepte für deinen Feierabend



Smashed Potatoes mit frittiertem Salbei © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

### Zucchini-Melonen-Salat

Frisch, frischer, Zucchini-Melonen-Salat! Verenas Gericht könnte nicht besser zu den heißen Temperaturen draußen passen. Leicht, frisch und super gesund! Wenige Zutaten und schnelle Zubereitung zeichnen dieses Rezept ganz eindeutig aus. Einfach schnell und lecker! [Zum Rezept](#)



Zucchini-Melonen-Salat © Verena Pelikan | Sweets & Lifestyle

### Brokkoli-Salat mit Mandeln und Rotkohl

Zum Abschluss haben wir noch einen knackigen Gemüse-Salat im Repertoire. Auch dieses Gericht geht extra schnell und simpel - ein echtes Feierabendrezept eben. Dass Brokkoli nicht nur warm, sondern auch kalt schmeckt, beweist diese leckere Kombination. Na los, probier es ruhig mal aus! [Zum Rezept](#)

## 18 leckere Clean-Eating-Rezepte für deinen Feierabend



Brokkoli-Salat mit Mandeln und Rotkohl