

Gesund in den Feierabend: 9 schnelle Soulfood-Rezepte



Nach einem langen und stressigen Arbeitstag sehne ich mich abends nach einem wärmenden Seelenschmeichler. Deftiges Essen liegt mir leider häufig schwer im Magen und lässt den wohlverdienten Feierabend auf der Couch dann alles andere als entspannt werden. **Soulfood geht aber auch anders!** Denn mein **Geheimnis für einen gesunden und wohltuenden Feierabend** lautet: **Schön viel Gemüse**. Dabei musst du nicht auf deine Lieblingsgerichte aus dem Ofen, Pasta oder Chili con Carne verzichten – kombiniere sie einfach mit der Extraportion Gemüse und starte mit diesen **schnellen Soulfood-Rezepten** gesund in den Feierabend.

Schüsselglück

Kürbis Con Carne mit Limettendip

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Neben cremiger Kürbissuppe und Ofenkürbis kann der orangene Alleskönner noch so viel mehr. Pimpe dein Chili Con Carne doch mal mit der süßen Note von butterweichem Kürbis und einem erfrischenden Limettendip. So nimmst du deinem feurigen Soulfood auf Reis etwas die Schärfe und kannst Löffel für Löffel genießen. [Zum Rezept](#)



Kürbis con Carne mit Limettendip

Veganes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Pak Choi

Knackiges Gemüse soweit das Auge reicht! Schnell geschnebelt, mit Zwiebeln und Ingwer in gelber Currypaste angebraten und mit Kokosmilch abgelöscht. Sättigende Kartoffeln und süße Mango wandern mit in den Topf und zaubern dir im Nu ein zufriedenes Lächeln in dein Feierabend-Gesicht. Schnelle Soulfood-Rezepte machen eben glücklich. [Zum Rezept](#)



Veganes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Pak Choi

Graupensuppe

Omas Klassiker sind aufwändig und deftig? Keine Sorge, bei der vegetarischen Graupensuppe verwandeln sich nur

Gesund in den Feierabend: 9 schnelle Soulfood-Rezepte

gesunde Zutaten in ein wohltuendes Feierabendgericht: Ein Bund Suppengrün, etwas Brühe, ein paar Graupen und schon ist sie fertig. [Zum Rezept](#)



[Graupensuppe](#)

Aus dem Ofen

Buntes Ofengemüse mit Halloumi

Von wegen Selberkochen kostet Zeit und Nerven: Buntes Ofengemüse mit Halloumi landet im Handumdrehen auf deinem Teller! Für die extra Portion Würze sorgt selbst gemachte Petersilien-Chimichurri mit cremiger Avocado und erfrischender Zitrone. Kleiner Tipp für ein kulinarisches Abenteuer am Feierabend: Gabel in den Mund, Augen zu und vom Geschmack nach Argentinien treiben lassen. [Zum Rezept](#)



[Buntes Ofengemüse mit Halloumi](#)

Grüne Feierabend-Pizza mit Süßkartoffel-Boden

Wenn der Pizzahunger dich überkommt, gibt's kein Zurück! Oder du überlistest ihn mit dieser grünen Variante des italienischen Klassikers. Aus dünnen Süßkartoffelscheiben ist schnell ein Pizzaboden gebastelt und mit Pesto, Spinat, Avocado, Oliven und zartschmelzendem Mozzarella belegt. [Zum Rezept](#)



[Grüne Feierabend-Pizza mit Süßkartoffel-Boden](#)

Paprika gefüllt mit Ajvarbulgur

Gefüllte Paprika schmeckt nur mit einer deftigen Hackfleisch-Füllung? Dann probier' die saftigen Schoten aus dem Ofen doch mal mit würzigem Ajvarbulgur, getoppt mit Hirtenkäse-Mandel-Hobeln. Und wenn sie heiß und dampfend auf dem Teller landen, ist der knackige Salat ein willkommener, gesunder Zeitvertreib auf deinem Feierabend-Teller. [Zum Rezept](#)



Gesund in den Feierabend: 9 schnelle Soulfood-Rezepte

Gefüllte Paprika mit Ajvarbulgur

Schnelle Pfanne

Linsen-Zucchini-Pfanne mit Petersilien-Joghurt

Satt und zufrieden in den Feierabend starten? Mit diesem Pfannengericht aus Linsen und Zucchini, getoppt mit erfrischenden Petersilien-Joghurt war es nie einfacher! Ohne lästiges Einweichen sind rote Linsen in 10 Minuten cremig gekocht und bereit für den würzigen Curryregen. Auch Blumenkohl und Möhren lassen nicht lange auf sich warten und stürzen sich gleich mit ins wohlig-warme Pfannenglück. [Zum Rezept](#)



Linsen-Zucchini-Pfanne mit Petersilien-Joghurt

Schnelle Asia-Hähnchenpfanne mit Reisnudeln

Der China-Lieferimbiss ist schnell. Unsere Asia-Hähnchenpfanne ist schneller! Reisnudeln sind in 2 Minuten fertig gegart und warten nur darauf mit in die Pfanne zu hüpfen. Denn dort vergnügen sich frisches Gemüse, saftiges Hähnchenbrustfilet und exotische Gewürze. Kurz geschwenkt und ab auf den Teller! [Zum Rezept](#)



Schnelle Asia-Hähnchenpfanne mit Reisnudeln

Avocado-Mozzarella-Frittata

Der beste Beweis dafür, dass man nicht stundenlang in der Küche stehen muss, um ein herzerwärmendes Gericht zu zaubern? Frittata! Das italienische und so schön fluffige Omelett kannst du ganz leicht mit deinen Lieblingszutaten aufpeppen – die lauten heute Avocado, Tomate, Mozzarella und Feta. Schnelle Soulfood-Rezepte gelingen auch ohne Kohlenhydrate. [Zum Rezept](#)



Avocado-Mozzarella-Frittata