

# Das große One Pot Kochbuch

Mit 150 leckeren und einfachen One Pot Rezepten  
zum Selbermachen!

Inklusive Nährwertangaben und  
Zubereitungszeiten.



Susanne Weichholdt

2024

© Alle Rechte vorbehalten

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	6
<b>Was ist ein One Pot und welche Vorteile bietet er?</b> .....	6
<b>Welcher Topf ist für welchen One Pot geeignet?</b> .....	8
<b>Tipps und Tricks zum sicheren Gelingen</b> .....	9
<b>Welche Lebensmittel sind für One Pot Gerichte geeignet?</b> .....	10
<b>Rezepte</b> .....	11
<i>Pasta Gerichte</i> .....	12
One Pot Pasta mit Tomatensoße .....	13
One Pot Pasta in cremiger Soße .....	14
Hähnchen One Pot Pasta .....	15
One Pot Pasta mit Tomaten und Spinat.....	16
One Pot Pasta mit Brokkoli und Feta .....	17
One Pot Pasta mit Speck .....	18
One Pot Curry-Pasta .....	19
One Pot Pasta-Pizza .....	20
One Pot Pasta mit Tomaten und Hähnchen .....	21
One Pot Pasta mit Porree .....	22
One Pot Pasta mit Pilzsoße .....	23
One Pot Pasta mit Parmesan .....	24
One Pot Pasta mit Mozzarella.....	25
One Pot Pasta mit Garnelen .....	26
One Pot Pasta mit Thunfisch.....	27
One Pot Pasta mit Spinat .....	28
One Pot Pasta mit Rucola .....	29
One Pot Pasta mit Salami.....	30
<i>Reis Gerichte</i> .....	31
One Pot Reis mit Hähnchen und Erbsen .....	32
Römischer Eintopf.....	33
One Pot Reis mit Curry-Lachs .....	34
One Pot Reis mit Faschiertem.....	35
One Pot Reis mit Hähnchen und Brokkoli.....	36
One Pot Reis mit Tomaten und Karotten.....	37
One Pot Reis mit Orangensaft .....	38
One Pot Pasta mit Zucchini und Hähnchen.....	39
One Pot Reis mit Gemüse .....	40
One Pot Reis mit Kürbis .....	41
One Pot Reis nach spanischer Art .....	42
One Pot Pasta mit Spinat .....	43
One Pot Reis mit Fisch .....	44

---

One Pot Reis mit Tofu und Edamame .....	45
One Pot Reis mit Gyros .....	46
One Pot Reis mit Erbsen .....	47
One Pot Reis mit Brokkoli .....	48
One Pot Reis mit Kartoffeln .....	49
<i>Suppen</i> .....	50
One Pot Lasagne-Suppe .....	51
One Pot Brokkoli-Suppe .....	52
One Pot Reis Zucchini-Nudelsuppe .....	53
One Pot Mac-and-Cheese-Suppe .....	54
One Pot Kabeljau-Suppe .....	55
One Pot Ramen .....	56
One Pot Pizza-Suppe .....	57
One Pot Bohnen-Suppe .....	58
One Pot Puten-Eintopf .....	59
One Pot Gulasch .....	60
One Pot Suppe mit Schwarzwurzel und Süßkartoffel .....	61
One Pot Kartoffel-Kokos-Eintopf .....	62
One Pot Gemüsesuppe .....	63
One Pot Süßkartoffel-Suppe .....	64
One Pot Bohnen-Stew .....	65
One Pot Reis Käse-Lauch-Suppe .....	66
One Pot Chili sin Carne .....	67
One Pot Kürbiseintopf .....	68
<i>Fisch</i> .....	69
One Pot Porree mit Seelachs .....	70
One Pot Lachs Curry mit Brokkoli .....	71
One Pot mit Lachs und Gemüse .....	72
One Pot Safran-Lachs .....	73
One Pot Gnocchi mit Räucherlachs .....	74
One Pot Kabeljau aus dem Ofen .....	75
One Pot Muschel-Pasta .....	76
One Pot Curry mit Garnelen .....	77
One Pot mit Spargel und Lachs .....	78
One Pot Seefisch mit Wurzelgemüse .....	79
One Pot Fisch mit grüner Soße .....	80
One Pot Lachs mit Kohlrabi .....	81
One Pot Fisch-Ragout .....	82
One Pot Fisch mit Kichererbsen .....	83
One Pot Geschichteter Fisch .....	84
One Pot Lachs-Spinat-Gnocchi .....	85
One Pot Mango-Fisch-Curry .....	86
One Pot Lachs aus dem Ofen mit Gemüse .....	87
One Pot Lachs in Sahnesauce .....	88
<i>Fleisch</i> .....	89
One Pot Spätzle mit Schweinefilet .....	90
One Pot Fleischbällchen-Pasta .....	91

---

One Pot Hühner-Frikassee .....	92
One Pot Makkaroni mit Hähnchen .....	93
One Pot Pasta mit Rinderfilet .....	94
One Pot Rindfleisch-Chili .....	95
One Pot Ofenhähnchen .....	96
One Pot Parmesan-Hähnchen.....	97
One Pot Rahmpfanne .....	98
Hähnchen One Pot.....	99
One Pot BBQ .....	100
One Pot Zitronenhähnchen .....	101
Rinder-Kokos-One Pot .....	102
One Pot Wurst-Geschnetzeltes.....	103
One Pot Dill-Senfhähnchen.....	104
One Pot Kartoffelgulasch .....	105
One Pot Paella .....	106
One Pot Kritharaki mit Hackfleisch .....	107
One Pot Rindfleisch mit Gemüse .....	108
One Pot Schweinefilet mit Pak Choi .....	109
<i>Vegan &amp; Vegetarisch.....</i>	<i>110</i>
Kokos One Pot mit Kichererbsen .....	111
One Pot mit Kartoffeln und Weißkohl .....	112
One Pot mit Linsen.....	113
One Pot Linsen-Curry mit Pak Choi.....	114
One Pot mit Süßkartoffeln und Brokkoli.....	115
One Pot Spitzkohl mit Tofu .....	116
One Pot mit Brokkoli und Bohnen .....	117
One Pot mit Auberginen .....	118
One Pot mit Kichererbsen-Gemüse .....	119
One Pot mit Spitzkohlgemüse und Zucchini .....	120
One Pot Kürbisgulasch .....	121
One Pot Gemüse Eintopf mit Kichererbsen.....	122
One Pot Gemüse mit Reismudeln.....	123
One Pot mit Spinat und Tomaten .....	124
One Pot Lasagne .....	125
One Pot Reis mit Erdnusssoße .....	126
One Pot Zoodles mit Hirtenkäse .....	127
One Pot Kartoffeleintopf .....	128
One Pot Maultaschen .....	129
<i>Low Carb .....</i>	<i>130</i>
One Pot Gemüse-Garnelen .....	131
One Pot Minestrone .....	132
Kroatischer One Pot Gemüse Eintopf.....	133
One Pot Pilzpfanne .....	134
One Pot Grünes Shakshuka.....	135
One Pot mit Meeresfrüchten.....	136
Mediterraner One Pot .....	137
One Pot mit Wirsing und Lauch .....	138

---

One Pot Cheeseburger Pasta .....	139
One Pot Blumenkohlreis .....	140
One Pot Blumenkohl-Curry .....	141
One Pot mit Garnelen und Rettich.....	142
One Pot mit Hirse und Spinat .....	143
One Pot Salbei-Hähnchen .....	144
One Pot mit Bratwurst und Zucchini.....	145
One Pot Schmorgurken.....	146
One Pot Kalbsragout .....	147
One Pot Steak Pfanne mit Avocado .....	148
One Pot Zucchini Suppe .....	149
<i>Asiatische Gerichte</i> .....	150
One Pot Orientalische Gemüsesuppe .....	151
One Pot Hähnchen in Curry-Sauce.....	152
One Pot Chinesische Muscheln.....	153
One Pot Asia-Gemüse .....	154
One Pot Asia-Suppe mit Tofu .....	155
One Pot Kartoffel-Blumenkohl-Curry.....	156
One Pot Nasi Goreng .....	157
One Pot Kokos-Curry mit Zitronengras.....	158
One Pot Süßkartoffel-Curry .....	159
One Pot Asia-Rind .....	160
One Pot Kokosuppe.....	161
One Pot Ingwersuppe .....	162
One Pot Rote Linsen Suppe .....	163
One Pot Chinesisches Hähnchen .....	164
One Pot Orientalischer Graupeneintopf.....	165
One Pot Thai-Melonensuppe.....	166
One Pot Thai-Kürbis .....	167
One Pot Asiatische Kohlsuppe .....	168
<b>Schlusswort</b> .....	169
<b>Haftungsausschluss</b> .....	170
<b>Urheberrecht</b> .....	170
<b>Impressum</b> .....	170

---

## **Vorwort**

Willkommen in der Welt der schnellen und einfachen One Pot Gerichte! Warum schnell und einfach? Weil One Pot Gerichte, wie der Name bereits verrät, in nur einem einzigen Topf gekocht werden. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch eine Menge Abwasch. One Pot Gerichte sind damit die perfekte Zubereitungsart für den Alltag, wenn wieder einmal nicht viel Zeit und Lust zum Kochen übrigbleibt.

In einem One Pot lassen sich so ziemlich alle Gerichte zaubern. Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen oder sich von den hier vorgestellten Rezepten inspirieren lassen. Es braucht nur ein paar Zutaten und schon lässt sich ein tolles One Pot Gericht zubereiten.

In diesem Kochbuch lernen Sie alles über die Grundlagen des One Pots. Sie erfahren, was ein One Pot genau ist und welche Vorteile er bietet. Zudem klären wir, welcher Topf sich dafür eignet.

Ich habe Ihnen darüber hinaus ein paar wichtige Tipps und Tricks zusammengestellt, damit Ihnen das One Pot Gericht auch sicher gelingt.

Abschließend erfahren Sie, welche Lebensmittel für den One Pot geeignet sind. Insgesamt finden Sie in diesem Kochbuch 150 verschiedene Rezepte. Die Rezepte sind in verschiedene Kategorien wie Fisch, Fleisch, Vegetarisch/Vegan, Pasta oder Reis eingeteilt. Damit lässt sich für jeden Geschmack und jede Gelegenheit das richtige Rezept spielend leicht finden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

## **Was ist ein One Pot Und welche Vorteile bietet er?**

Wer kennt es nicht... Da kommt man nach einem vollen Arbeitstag heim und nun muss man auch noch kochen. Lust? Fehlanzeige!

Doch was wäre, wenn das Kochen einfach und schnell gelingt und zudem kaum Arbeit verursacht?

Für diese Zeiten gibt es ein einfaches Hilfsmittel: One Pot Gerichte! One Pot Gerichte sind meist schnell zubereitet und trotzdem müssen Sie nicht auf ein gesundes und leckeres Essen verzichten. Doch was sind One Pot Gerichte eigentlich genau?

Die Idee kommt aus Amerika. Genauer gesagt von Martha Stewart. One Pot bedeutet, dass alle Zutaten in nur einem Topf zubereitet werden. Und das hauptsächlich gleichzeitig.

Das spart nicht nur eine Menge Zeit, sondern auch eine Menge Arbeit. So müssen Sie nicht viele einzelne Töpfe und Pfannen spülen, denn es wird ja alles in einem Topf zubereitet.

One Pot bedeutet nicht, dass Sie nur Eintöpfe und Suppen zubereiten können. Auch andere Gerichte mit Fisch, Fleisch, Nudeln, Reis und Gemüse gelingen im One Pot.

Die Zubereitung ist dabei ganz einfach. Sie geben einfach alle Zutaten in einen Topf, würzen Sie, fügen ein wenig Flüssigkeit hinzu und lassen das Ganze köcheln. Schon ist das Gericht fertig.

Das gemeinsame Garen hat den Vorteil, dass die Aromen besser zum Ausdruck kommen und sich besser miteinander verbinden können. Das liegt daran, dass das Kochwasser nicht abgegossen wird. Entweder verwandelt sich das Kochwasser in eine leckere Soße oder das Kochwasser wird von den Lebensmitteln wie beispielsweise Reis einfach aufgesaugt.

Das sorgt für einen intensiven Geschmack. Je nach Auswahl der Lebensmittel müssen einige davon etwas länger oder weniger kochen.

In diesem Fall werden die Zutaten erst nach und nach dem Topf beigelegt, sodass am Ende alles seinen richtigen Garpunkt hat.

Wichtig ist, dass Sie die Zutaten gelegentlich umrühren, damit sich nichts am Boden absetzen kann. Besonders bei der Zubereitung von Nudeln oder Reis sollte dieser Punkt unbedingt beachtet werden.

### **Hier noch einmal die Vorteile des One Pots in einem Blick:**

- weniger Abwasch
- besonders gut für kleine Küchen geeignet
- kaum Bedarf an Kochgeschirr
- eine hohe Dichte an Nährstoffen
- leckere und einfach zubereitete Soßen
- viel Aroma
- schnell und einfach

## **Welcher Topf ist für welchen One Pot geeignet?**

Nun stellt sich natürlich die Frage, welche Töpfe sich für den One Pot eignen.

Hier kann ich Sie beruhigen. Sie benötigen keinen speziellen Topf.

Im Grunde eignet sich jeder Topf zur Zubereitung eines One Pot Gerichts. Wichtig ist, dass Sie einen großen Topf verwenden. Schließlich wollen Sie nicht auf halbem Wege feststellen, dass Ihr Topf zu klein ist und alles umfüllen müssen. Das ist nicht nur umständlich, sondern kann auch eine ziemliche Sauerei verursachen.

Besonders bei Gerichten, in denen die Zutaten erst nach und nach hinzugefügt werden, sollten Sie sich im Zweifel lieber für den größeren Topf entscheiden.

Bei kleineren Gerichten mit weniger Portionen können Sie auch einen Topf mit weniger Volumen wählen. Darüber hinaus sollten Sie einen passenden Deckel für diesen Topf haben.

Während der Garzeit wird in der Regel der Deckel auf den Topf gesetzt, damit die Lebensmittel auch richtig durchgaren. Andernfalls kann sich die Garzeit erhöhen. Neben einem klassischen Topf können Sie auch auf eine Pfanne zurückgreifen.

Gerade für Pasta-Gerichte, die mit Spaghetti zubereitet werden, eignet sich eine Pfanne sehr gut. So können sich die Spaghetti besser verteilen. Auch hier ist es wichtig, dass Sie auf eine Pfanne mit ausreichend hohem Volumen zurückgreifen. Zudem sollten Sie einen passenden Deckel für die Pfanne haben.

Einige One Pot Gerichte werden im Ofen zubereitet. Für diesen Fall können Sie sich entweder für eine ofenfeste Pfanne oder eine Auflaufform entscheiden.

Bedenken Sie, dass Sie für einige Gerichte auch für die Auflaufform einen Deckel benötigen, damit die Zutaten richtig garen. In jedem Rezept finden Sie einen Hinweis darauf, ob sich das Gericht am besten in einem Topf, einer Pfanne oder einer Auflaufform zubereiten lässt. So müssen Sie nicht lange überlegen, sondern können direkt loslegen.



## **Tipps und Tricks zum sicheren Gelingen**

Ich habe Ihnen hier ein paar Tipps und Tricks zusammengestellt, sodass Ihnen jedes One Pot Gericht mit Sicherheit gelingt. Wenn Sie diese Grundregeln beachten, sollte bei der Zubereitung garantiert nichts schief laufen.

Kochen Sie nach Rezept: Besonders, wenn Sie noch keine Erfahrung in der Zubereitung von One Pot Gerichten haben, sollten Sie sich am Anfang an das Rezept halten. So stellen Sie sicher, dass die Gerichte auch gelingen. Gerade die Garzeiten der einzelnen Zutaten sollten beachtet werden, damit alles auf dem richtigen Punkt gegart ist. Wer will schon matschige Nudeln oder noch rohes Gemüse essen?

Wenn Sie nach einiger Zeit mehr Erfahrung haben, können Sie auch eigene Rezepte kreieren und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Auch müssen Sie sich dann nicht mehr so strikt an das Rezept halten, sondern sind in Ihrer Kochweise freier. Beginnen Sie mit weniger Flüssigkeit. Viel hilft nicht immer viel. Beginnen Sie am Anfang immer mit etwas weniger Wasser. Nachgießen können Sie immer. Wenn Sie jedoch zu Beginn zu viel Wasser in den Topf gebe, kann das ganze Gericht verwässern. Das kann dazu führen, dass Ihre Soße zu flüssig wird oder die Lebensmittel verkochen. Im Notfall müssten Sie das Wasser abgießen. Doch dabei würden wichtige Vitamine und Aromen verloren gehen, was verhindert werden sollte. Schließlich ist der Sinn der One Pot Gerichte, dass alle Aromen und Vitamine erhalten bleiben.

Starten Sie also im Zweifel erst einmal mit weniger Flüssigkeit und tasten Sie sich langsam heran. Bemerkten Sie, dass Sie zu wenig Wasser haben, können Sie gerne noch nachgießen. Verschiedene Garzeiten beachten! Nicht alle Lebensmittel haben die gleiche Garzeit. Kartoffeln müssen beispielsweise länger garen als Spinat. Den richtigen Garpunkt der einzelnen Lebensmittel zu treffen, kann also sehr herausfordernd sein. Anfängern empfehle ich, sich zunächst an das Rezept zu halten. Hier werden bereits die verschiedenen Garpunkte beachtet.

Mit dem Treffen der unterschiedlichen Garpunkte können Sie das beste Aroma und die beste Konsistenz herausholen. Gleichzeitig bekommen Sie dadurch eine leckere sämige Soße. Lebensmittel, die

einen längeren Garpunkt haben, sollten also als erstes im Topf landen.

Die anderen Lebensmittel kommen dann je nach Garpunkt nach und nach dazu. Gemüse klein schneiden! Dieser Punkt mag auf den ersten Blick unwichtig erscheinen, doch das ist er nicht. Kleingeschnittenes Gemüse hat den Vorteil, dass es kürzer kochen muss. Gerade Gemüsesorten, die einen längeren Garpunkt haben, sollten relativ klein geschnitten werden, damit die Kochzeit nicht zu lange andauert. Besonders, wenn man es eilig hat, ist dies ein wichtiger Punkt. Kartoffeln, Wurzelgemüse und Kohl sollte daher immer klein geschnitten werden, damit sie schneller garen.

## Welche Lebensmittel sind für One Pot Gerichte geeignet?

Welche Zutaten eignen sich nun für One Pot Gerichte? Die gute Nachricht ist: So gut wie alle Lebensmittel können Sie in einem One Pot Gericht verarbeiten. Sie haben also eine große Auswahl an verschiedenen Lebensmitteln und Kombinationen. Somit haben Sie unendliche Möglichkeiten in der Zubereitung. Ich habe Ihnen hier einmal die wichtigsten und beliebtesten Zutaten für ein One Pot Gericht zusammengestellt.

**Grundlage:** Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hirse, Quinoa, Couscous, Linsen

**Gemüse:** Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Paprika, Zucchini, Spinat, Brokkoli, Pilze, Mais, Bohnen, Möhren

**Fisch und Meeresfrüchte:** Thunfisch, Lachs, Seelachs, Kabeljau, Garnelen, Shrimps, Muscheln

**Fleisch:** Geflügel, Schwein, Rind, Wurst

**Gewürze/Kräuter:** Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver, Currypulver, Kurkuma, Tomatenmark, Basilikum, Koriander, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Kümmel, Currypaste

**Flüssiges:** Wasser, Brühe, Sahne, Wein, Kokosmilch

Daneben finden sich häufig auch einige Obstsorten in der Zubereitung. Besonders beliebt sind Zitronen, Limetten und Orangen. Mit ihnen kann man eine frische Note in das Gericht zaubern.

## **Rezepte**

Hier finden Sie verschiedene Rezepte, die Sie kinderleicht nachmachen können.

Es werden hauptsächlich frische und gesunde Zutaten verwendet, was sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Zudem schmecken frische Zutaten einfach besser. Die Rezepte sind einfach gestaltet und haben eine ausführliche Zubereitungsanleitung.

Dadurch konnte ich auf Fotos verzichten. Diese wären mit höheren Kosten verbunden und ich habe aus diesen Gründen bewusst darauf verzichtet.

Durch die genaue Anleitung und die Einfachheit der Rezepte sollten Sie keine Probleme haben, diese bestens nachzukochen.

Die Rezepte teilen sich auf in Pasta- und Reisgerichte, Fisch, Fleisch, Vegetarisch/Vegan, Suppen Low Carb und Asiatisch.

Sie haben somit eine bunte Auswahl an verschiedenen Gerichten, die sich für alle Gelegenheiten eignen.

## **Pasta Gerichte**

Hier finden Sie verschiedene Pasta-Rezepte, die sich sehr gut als One Pot zubereiten lassen.

Pasta ist sehr vielfältig und es wird mit Sicherheit keine Langeweile aufkommen.

Die Pasta können Sie einfach mit den anderen Zutaten in einem Topf kochen und schon haben Sie ein leckeres Rezept ohne großen Aufwand kreiert.



## One Pot Pasta mit Tomatensoße

**Fertig in:** 15 Min

**Portionen:** 2

**Nährwerte:**

Energie 443 kcal; Eiweiß 16 g; Fett 19 g; Kohlenhydrate 51 g

### Zutaten:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Pinienkerne
- 500 ml Tomatensaft
- 120 g Vollkornnudeln
- 2 EL Oregano, getrocknet
- 1 Bund Basilikum
- Pfeffer
- Knoblauchpulver

### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini und Paprika waschen.
2. Zucchini halbieren und würfeln. Paprika entkernen und ebenfalls würfeln. Brühe anrühren.
3. In einem großen Topf Öl erhitzen. Das Gemüse sowie die Pinienkerne darin andünsten.
4. Alles mit Brühe und Tomatensaft ablöschen und die Pasta hinzugeben. Mit Pfeffer, Knoblauch und Oregano abschmecken.
5. Mit einem Deckel bedecken und für 12 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
6. Basilikum waschen und trocken schütteln.
7. Die Pasta auf einem Teller anrichten und mit Basilikum garnieren.

*Guten Appetit!*

## One Pot Pasta in cremiger Soße

**Fertig in:** 20 Min

**Portionen:** 4

**Nährwerte:**

Energie 620 kcal; Eiweiß 30 g; Fett 32 g; Kohlenhydrate 50 g

### Zutaten:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 EL Öl
- 400 g Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g Nudeln
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 900 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Prise Zucker

### Zubereitung:

1. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten.
2. Lauchzwiebeln hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten.
3. Alles mit den Gewürzen abschmecken. Tomatenmark unterrühren.
4. Nudeln und Frischkäse hinzufügen und alles mit Brühe ablöschen.
5. Das Ganze einmal aufkochen lassen und anschließend für 13 Minuten garen. Gelegentlich umrühren.
6. Zum Ende alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Guten Appetit!*

## Hähnchen One Pot Pasta

**Fertig in:** 30 Min

**Portionen:** 4

**Nährwerte:**

Energie 852 kcal; Eiweiß 58 g; Fett 21 g; Kohlenhydrate 107 g

### Zutaten:

- 2 Schalotten
- 1 Zucchini
- 500 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Basilikum
- 5 g Rosmarin
- 600 g Hähnchenbrust
- 500 g Penne
- 400 g Tomaten, gehackt
- 40 g Parmesan, gerieben
- 200 g Babyspinat
- 2 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe

### Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Zucchini waschen, halbieren und zu Scheiben verarbeiten.
2. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Rosmarin und Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Hähnchenbrust waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. In einem großen Topf Öl erhitzen und das Hähnchen darin anbraten.
5. Anschließend Schalotten, Knoblauch, Zucchini und Champignons hinzufügen und ebenfalls kurz braten.
6. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Ganze mit Brühe auffüllen. Tomaten, Nudeln und Kräuter in den Topf geben und alles für 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
8. Währenddessen Spinat waschen und trocknen. Unter die Pasta heben und alles abschmecken.
9. Pasta auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.

*Guten Appetit!*

## One Pot Pasta mit Tomaten und Spinat

**Fertig in:** 25 Min

**Portionen:** 2

**Nährwerte:**

Energie 779 kcal; Eiweiß 31 g; Fett 38 g; Kohlenhydrate 347 g

### Zutaten:

- 250 g Spaghetti
- 200 g Babyspinat
- 200 g Kirschtomaten
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 10 g Basilikum
- 60 g Parmesan, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

### Zubereitung:

1. Spinat und Tomaten waschen. Tomaten halbieren. Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln.
2. Thymian und Basilikum waschen und hacken.
3. In einem großen Topf Öl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln für ein paar Minuten glasig anbraten.
4. Anschließend die restlichen Zutaten bis auf den Parmesan hinzufügen.
5. Alles mit Brühe aufgießen und für 12 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
6. Regelmäßig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pasta auf Tellern servieren und mit Parmesan bestreuen.

*Guten Appetit!*



## One Pot Pasta mit Brokkoli und Feta

**Fertig in:** 15 Min

**Portionen:** 4

**Nährwerte:**

Energie 612 kcal; Eiweiß 29 g; Fett 18 g; Kohlenhydrate 83 g

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 500 g Vollkornnudeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 4 EL Frischkäse
- 5 g Basilikum
- 50 g Tomaten, getrocknet
- 100 g Feta
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.
2. Zucchini und Brokkoli waschen. Zucchini in Scheiben schneiden. Röschen vom Brokkoli abtrennen.
3. Die Zutaten in einen großen Topf geben. Nudeln hinzufügen und mit Brühe aufgießen.
4. Alles einmal kurz aufkochen lassen. Frischkäse einrühren und für 8 Minuten köcheln lassen.
5. Regelmäßig umrühren.
6. Basilikum waschen und klein hacken. Tomaten klein schneiden. Feta in Würfel schneiden.
7. Zum Ende alles zur Pasta geben und miteinander verrühren.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Guten Appetit!*

## One Pot Pasta mit Speck

**Fertig in:** 20 Min

**Portionen:** 2

**Nährwerte:**

Energie 810 kcal; Eiweiß 34 g; Fett 31 g; Kohlenhydrate 98 g

### Zutaten:

- 6 Scheiben Bacon
- 250 g Pasta
- 1 Dose Tomaten, geschält
- 4 Zweige Basilikum
- 20 g Parmesan, gerieben
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Bacon in Streifen schneiden.
2. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten.
3. Bacon hinzufügen und ebenfalls anbraten. Nudeln in den Topf geben, anschwitzen und mit Salz würzen.
4. Tomaten, Wasser und 2 EL Olivenöl hinzufügen und alles für 12 Minuten köcheln lassen.
5. Gelegentlich umrühren.
6. Basilikum waschen und trocken schütteln.
7. Pasta auf Tellern verteilen, mit Basilikum garnieren und Parmesan bestreuen.

*Guten Appetit!*

## One Pot Curry-Pasta

**Fertig in:** 15 Min

**Portionen:** 2

**Nährwerte:**

Energie 368 kcal; Eiweiß 7 g; Fett 5 g; Kohlenhydrate 73 g

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 10 g Ingwer
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 100 g Brokkoli, TK
- 50 g Zuckererbsen
- 50 g Mais
- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Currypulver
- 1 Prise Chili
- 1 TL Kokosblütenzucker
- Kokosöl
- 120 g Mais-Tagliatelle
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebel abziehen und hacken. Ingwer schälen und ebenfalls hacken. Zucchini waschen und würfeln.
2. Möhre schälen und ebenfalls würfeln. Zuckererbsen putzen.
3. In einem großen Topf Kokosöl erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin anbraten.
4. Das Gemüse hinzufügen und kurz mitanbraten.
5. Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und auffüllen.
6. Mit Curry, Chili und Kokosblütenzucker würzen und 5 Minuten garen.
7. Nudeln in den Topf geben und weitere 8 Minuten garen.

*Guten Appetit!*

## One Pot Pasta-Pizza

**Fertig in:** 15 Min

**Portionen:** 4

**Nährwerte:**

Energie 567 kcal; Eiweiß 27 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 78 g

### Zutaten:

- 400 g Farfalle
- 400 g Tomatensoße
- 300 g Champignons
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 1 Mozzarella
- 400 ml Wasser
- 20 Oliven, entsteint
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Pizzagewürz

### Zubereitung:

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. In einem großen Topf Nudeln, Wasser, Sauce, Champignons und Gewürze miteinander vermischen.
3. Mit Schinken, Oliven und Mozzarella belegen.
4. Alles für 10 Minuten köcheln lassen.
5. Nach dem Garen miteinander verrühren, abschmecken und servieren.

*Guten Appetit!*