



7 SCHNELLE stressfreie, gesunde Rezepte & zeitsparende Tipps!

Reduziere Deinen Küchenstress
& erreiche mehr Gesundheit
und freie Zeit für Dich!

**Schritt für Schritt
mehr Struktur in
Deinem Alltag!**



VON DER EXPERTIN FÜR
ERNÄHRUNG & MINDSET

ANDREA OEING

Hallo *und* Willkommen

Ich freue mich riesig,
dass du dir meine "7 schnelle Rezepte" gesichert hast.

Diese Rezepte habe ich speziell für berufstätige Frauen und Mütter entwickelt, die sich im hektischen Alltag oft überfordert fühlen und dennoch gesunde, stressfreie Mahlzeiten zubereiten möchten.

Eine gesunde Ernährung ist entscheidend, um unsere Energie und Gesundheit zu erhalten, auch wenn der Alltag hektisch ist. Stress und Zeitmangel führen jedoch oft dazu, dass wir zu schnellen, ungesunden Alternativen greifen.

Mit meinen Rezepten möchte ich dir helfen, das zu ändern.

Zusätzlich findest du in diesem PDF eine praktische Einkaufsliste und nützliche Zeitspar-Tipps, die dir das Einkaufen und das Kochen noch erleichtern sollen.

Auf der nächsten Seite erfährst du noch, was genau dir diese Rezepte und Tipps für deinen Alltag bringen können!

Ich wünsche dir viel Freude beim Kochen und hoffe, dass die Rezepte dir den **Alltag erleichtern** und dir **mehr Zeit und Gelassenheit** schenken.



*Eine schöne stressfreie Zeit,
Deine Andrea*

WARUM ERSTELLE ICH DIESE HILFREICHEN DINGE?

Meine Motivation,
hilfreiche Produkte speziell für berufstätige Frauen und Mütter zu entwickeln,
kommt aus meiner eigenen Erfahrung!

Ich weiß, wie es ist, den täglichen Spagat zwischen Beruf und Alltag zu meistern
und dabei oft das eigene Wohlbefinden aus den Augen zu verlieren.
Als berufstätige Mutter habe ich selbst die Belastungen gespürt, die dieser
Lebensstil mit sich bringt.

Ich habe einen Sohn großgezogen und gleichzeitig im Berufsleben gestanden –
ein Balanceakt, der mich oft an meine Grenzen gebracht hat.

Oft saß ich erschöpft in meiner Wohnung und fragte mich, wo ich überhaupt
anfangen soll, um wieder mehr Struktur und Ruhe in mein Leben zu bringen.

**Genau deshalb habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, andere Frauen davor zu
bewahren, in dieser Spirale aus Stress und Überforderung festzustecken.**

Ich möchte berufstätigen Frauen und Müttern zeigen, wie sie aus ihrem
Hamsterrad ausbrechen, gesunde Essgewohnheiten entwickeln und ihre innere
Ruhe wiederfinden können.

Mit meinen Produkten, wie diesem hier, und meinem Kurs "Dein
Alltagskompass" helfe ich dir dabei, **gesunde Routinen** zu etablieren und dir
wieder mehr Zeit für dich selbst zu schaffen.

Denn ich bin überzeugt, dass wir trotz eines vollen Terminkalenders die Kontrolle
über unser Leben zurückgewinnen können –>

mit der richtigen Unterstützung und den passenden Strategien.



Gemeinsam schaffen wir das!
Deine Andrea

WAS DIR DIESES PDF BRINGT

JETZT

ZIEL

DEIN BENEFIT - DEIN BENEFIT - DEIN BENEFIT

Erkennst du dich vielleicht etwas bei dieser Beschreibung wieder?:

Du fühlst dich gerade gestresst, weil der Alltag dich überrollt.
Deine To-do-Liste scheint nie kürzer zu werden,
und die Zeit für dich selbst kommt oft zu kurz.

Die ständige Frage, was es zu essen geben soll, raubt dir Energie,
und manchmal greifst du zu schnellen, ungesunden Mahlzeiten,
weil du einfach keine Zeit hast, etwas Gesundes zu kochen.

Du wünschst dir mehr Struktur und Ruhe in deinem Leben,
weißt aber nicht, wo du anfangen sollst.

Dann sind diese Rezepte genau richtig für dich!

Mit meinen stressfreien Rezepten kannst du:

- **Mehr Energie und Fokus gewinnen:** Gesunde, ausgewogene Mahlzeiten helfen dir, produktiv und konzentriert zu bleiben.
- **Stress abbauen:** Mit etwas Planung und den richtigen Rezepten kannst du den Küchenstress minimieren und mehr Gelassenheit in deinen Alltag bringen.
- **Zeit sparen:** Schnelle und einfache Rezepte verschaffen dir mehr wertvolle Zeit für dich selbst und deine Familie.
- **Gesund leben:** Regelmäßige, gesunde Ernährung unterstützt dein Wohlbefinden und fördert deine langfristige Gesundheit.

Viel Spaß und guten Appetit!

Lachs-Spinat-Bowl mit braunem Reis und Gemüse

4 PORTIONEN

Zutaten

- 400g brauner Reis, gekocht
- 4 Lachsfilets (jeweils ca. 150g)
- 2 EL Olivenöl
- 200g frischer Spinat
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 2 kleine Zucchini, gewürfelt
- 2 Avocados, in Scheiben geschnitten
- Saft von 2 Zitronen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche den braunen Reis nach Packungsanweisung.
2. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Würze die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer und brate sie 4-5 Minuten pro Seite, bis sie durchgegart sind. Nimm die Lachsfilets aus der Pfanne und lasse sie kurz ruhen.
3. In derselben Pfanne brate die gewürfelte Paprika und Zucchini 3-4 Minuten, bis sie weich sind. Nimm die Pfanne vom Herd.
4. Verteile den gekochten Reis auf vier Schüsseln. Füge die Lachsfilets, das gebratene Gemüse, die Avocadoscheiben und den frischen Spinat hinzu.
5. Beträufel die Bowls mit Zitronensaft und würze diese nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

Nährwertangaben

- Kalorien: 580
- Eiweiß: 35g
- Fett: 28g
- Kohlenhydrate: 45g
- Ballaststoffe: 10g



Austauschzutaten

Verwende Hühnchenbrust oder Tofu statt Lachs.
Verwende Brokkoli statt Zucchini.

Quinoa-Salat mit Hähnchen & geröstetem Gemüse

4 PORTIONEN

Zutaten

- 200g Quinoa, gekocht
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Olivenöl
- 200g Süßkartoffel, gewürfelt
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 1 große rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 200g Rucola
- 100g Feta-Käse, zerbröseln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche die Quinoa nach Packungsanweisung.

2. Erhitze 1 EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Würzen die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer und braten diese 5-7 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und lasse es kurz ruhen, bevor du es in Streifen schneidest. Im restlichen Olivenöl die gewürfelte Süßkartoffel, Paprika und Zwiebelringe anbraten, bis sie weich sind.

3. Mische die gekochte Quinoa mit dem gebratenen Gemüse und dem Rucola in einer großen Schüssel.

4. Füge die Hähnchenstreifen hinzu und bestreue den Salat mit Feta-Käse. Würzen nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

Nährwertangaben

- Kalorien: 600
- Eiweiß: 38g
- Fett: 25g
- Kohlenhydrate: 55g
- Ballaststoffe: 12g



Austauschzutaten

Verwende Lachs oder Kichererbsen statt Hähnchen.
Verwende Spinat statt Rucola.

Linsensalat mit gebratenem Gemüse und Feta

4 PORTIONEN

Zutaten

- 200g grüne Linsen, gekocht
- 2 Zucchini, gewürfelt
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 rote Zwiebeln, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 100g Feta-Käse, zerbröseln
- Handvoll frischer Koriander, gehackt
- Saft von 2 Zitronen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche die grünen Linsen nach Packungsanweisung.
2. Erhitze 1 EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate die gewürfelte Zucchini, Paprika und Karotten 5–7 Minuten, bis sie weich sind. die Pfanne vom Herd.
3. Mische die gekochten Linsen mit dem gebratenen Gemüse und der gehackten Zwiebel in einer großen Schüssel.
4. Fügen Sie den Feta-Käse und den gehackten Koriander hinzu. Beträufeln Sie den Salat mit Zitronensaft und 1 EL Olivenöl. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

Nährwertangaben

- Kalorien: 450
- Eiweiß: 18g
- Fett: 18g
- Kohlenhydrate: 55g
- Ballaststoffe: 15g



Austauschzutaten

Verwende Kichererbsen statt Linsen. Verwende Spinat statt Koriander. Hähnchenbrust passt auch dazu.

Vollkorn-Pasta mit Avocado-Pesto und Gemüse

4 PORTIONEN

Zutaten

- 400g Vollkorn-Pasta, gekocht
- 2 reife Avocados
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 50g frischer Basilikum
- 4 EL Olivenöl
- Saft von 2 Zitronen
- 2 kleine Zucchini, gewürfelt
- 2 gelbe Paprika, gewürfelt
- 2 Packungen Kirschtomaten, halbiert
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Kochen die Vollkorn-Pasta nach Packungsanweisung.
2. Während die Pasta kocht, gebe die Avocado, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl und Zitronensaft in einen Mixer und püriere alles zu einer glatten Masse. Würze mit Salz und Pfeffer.
3. Erhitze 1 EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate die gewürfelte Zucchini und Paprika 3-4 Minuten, bis sie weich sind. Füge die Kirschtomaten hinzu und bratesie weitere 2 Minuten.
4. Mische die gekochte Pasta mit dem Avocado-Pesto und dem gebratenen Gemüse.
5. Serviere die Pasta und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

Nährwertangaben

- Kalorien: 520
- Eiweiß: 14g
- Fett: 25g
- Kohlenhydrate: 60g
- Ballaststoffe: 15g



Austauschzutaten

Verwende Brokkoli statt Zucchini. Verwende Spinat statt Basilikum.

Hähnchen-Couscous-Salat mit Gemüse und Joghurt-Dressing

4 PORTIONEN

Zutaten

- 200g Couscous, gekocht
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Olivenöl
- 2 Gurken, gewürfelt
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 2 Packungen Kirschtomaten, halbiert
- Handvoll frische Petersilie, gehackt
- 200g griechischer Joghurt
- Saft von 2 Zitronen
- 2 TL Honig

Zubereitung

1. Koche den Couscous nach Packungsanweisung.
2. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Würze die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer und brate sie 5-7 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und lasse es kurz ruhen, bevor du es in Streifen schneidest.
3. Mische den gekochten Couscous mit der gewürfelten Gurke, Paprika, Kirschtomaten und der gehackten Petersilie in einer großen Schüssel.
4. Mische den griechischen Joghurt, Zitronensaft und Honig in einer kleinen Schüssel. Würze mit Salz und Pfeffer.
5. Füge die Hähnchenstreifen zum Salat hinzu und beträufel alles mit dem Joghurt-Dressing. Vermenge alles und serviere den Salat.

Nährwertangaben

- Kalorien: 520
- Eiweiß: 36g
- Fett: 15g
- Kohlenhydrate: 55g
- Ballaststoffe: 10g



Austauschzutaten

Verwende Lachs oder Tofu statt Hähnchen.
Verwende Spinat statt Petersilie.

Gemüsecurry mit Kichererbsen & Vollkornreis

4 PORTIONEN

Zutaten

- 400 g Vollkornreis, gekocht
- 1 Dose Kichererbsen, 400g
- 2 EL Kokosöl
- 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 2 kleine Zucchini, gewürfelt
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 400ml Kokosmilch
- 2 EL Currypulver
- Handvoll frischer Koriander, gehackt

Zubereitung

1. Koche den Vollkornreis nach Packungsanweisung.
2. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate die Zwiebeln und den Knoblauch 2-3 Minuten an, bis sie weich sind. Füge die gewürfelte Paprika, Zucchini und Karotten hinzu und brate sie 5-7 Minuten.
3. Fügen die Kichererbsen, Kokosmilch und Currypulver hinzu. Rühre gut um und lasse das Curry 5-7 Minuten köcheln, bis es dickflüssig ist. Würzen mit Salz und Pfeffer.
4. Verteile den gekochten Reis auf vier Schüsseln. Füge das Gemüsecurry hinzu und garnieren mit gehacktem Koriander.

Nährwertangaben

- Kalorien: 540
- Eiweiß: 14g
- Fett: 22g
- Kohlenhydrate: 70g
- Ballaststoffe: 15g



Austauschzutaten

Verwende Süßkartoffeln statt Kichererbsen.
Verwende Spinat statt Koriander.

Gebratene Garnelen mit Vollkornnudeln & Gemüse

4 PORTIONEN

Zutaten

- 400 g Vollkornnudeln, gekocht
- 500 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 kleine Zucchini, gewürfelt
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 200 g Brokkoliröschen
- Saft von 2 Zitronen
- Handvoll frische Basilikumblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche den Reis nach Packungsanweisung.
2. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Würze die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer und brate sie 4-5 Minuten pro Seite, bis sie durchgegart sind. Nimm die Lachsfilets aus der Pfanne und lasse sie kurz ruhen.
3. In derselben Pfanne brate die gewürfelte Paprika und Zucchini 3-4 Minuten, bis sie weich sind. Nimm die Pfanne vom Herd.
4. Verteile den gekochten Reis auf vier Schüsseln. Füge die Lachsfilets, das gebratene Gemüse, die Avocadoscheiben und den frischen Spinat hinzu.
5. Beträufel die Bowls mit Zitronensaft und würze diese nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

Nährwertangaben

- Kalorien: 490
- Eiweiß: 30g
- Fett: 15g
- Kohlenhydrate: 60g
- Ballaststoffe: 10g



Austauschzutaten

Verwende Hühnchenbrust oder Tofu statt Garnelen. Verwende Spinat statt Brokkoli.

EINKAUFLISTE FÜR 7 TAGE!

Gemüse und Obst:

- 4 Avocados
- 200g Süßkartoffel
- 4 Zucchini
- 4 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 4 Karotten
- 2 Gurken
- 4 rote Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 4 Packungen Kirschtomaten
- 200g Brokkoliröschen
- 200g frischer Spinat
- 200g frischer Rucola
- Eine Handvoll frische Basilikumblätter
- Eine Handvoll frische Korianderblätter
- Eine Handvoll frische Petersilienblätter
- Saft von 8 Zitronen

Gewürze und Öle:

- Olivenöl
- Kokosöl
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Honig

Hülsenfrüchte und Getreide:

- 200g Quinoa
- 400g brauner Reis
- 400g Vollkornreis
- 400g Vollkornnudeln
- 200g Couscous
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400g)
- 200g grüne Linsen

Fleisch und Fisch:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 Lachsfilets
- 500g Garnelen, geschält und entdarnt

Milchprodukte und Kühlprodukte:

- 200g Feta-Käse
- 200g griechischer Joghurt
- 400ml Kokosmilch

Natürlich kannst du auch die Bestandteile deiner Mahlzeiten austauschen oder mit anderen Lebensmitteln ersetzen.

Teile mir gerne deine Ideen mit!
Ich freu mich auch weitere Vorschläge!

Deine Andrea

ZEITSPAR-TIPPS FÜR STRESSFREIE MITTAGESSEN

Vorkochen (Mealprep):

Bereite größere Mengen von Basiszutaten wie Reis, Quinoa, Nudeln oder Hülsenfrüchten im Voraus zu und bewahre sie im Kühlschrank auf. So hast du sie jederzeit griffbereit für schnelle Mahlzeiten.

Hinweis: In meinem Kurs "Schluss mit Überforderung & Küchenstress – Dein Alltagskompass hilft zu Struktur und Ruhe!" lernst du, wie du in 1,5 Stunden für 6 Tage 3 verschiedene Rezepte vorkochen kannst.

Gemüse vorschneiden:

Schneide Gemüse wie Karotten, Paprika, Zucchini und Brokkoli im Voraus und bewahre es in luftdichten Behältern im Kühlschrank auf oder friere es ein. Dies spart dir während der Zubereitung viel Zeit.

Proteine vorbereiten:

Koche oder grille größere Mengen von Hähnchen, Lachs oder Tofu und friere sie in Portionsgrößen ein. So kannst du sie schnell auftauen und in deine Mahlzeiten integrieren.

Einfrieren von Zutaten:

Friere Gemüse und gekochte Basiszutaten, die du nicht sofort verwendest, in Portionsgrößen ein. Dies verhindert Verschwendung und stellt sicher, dass du immer frische Zutaten zur Hand hast.

ZEITSPAR-TIPPS FÜR STRESSFREIE MITTAGESSEN

Nutzung von vorgekochten Produkten:

Verwende gekochte Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Bohnen aus der Dose, um die Kochzeit zu verkürzen. Spüle sie gründlich ab, um überschüssiges Salz zu entfernen.

Schnelle Marinaden:

Marinieren von Fleisch, Fisch oder Tofu über Nacht spart dir während der Zubereitungszeit und verleiht dem Essen zusätzlichen Geschmack. Bewahre sie in gut verschlossenen Behältern im Kühlschrank auf.

Verwendung von Tiefkühlgemüse:

Tiefkühlgemüse ist bereits vorgeschnitten und blanchiert, sodass es schnell in Pfannengerichte, Suppen oder Eintöpfe integriert werden kann. Es spart nicht nur Zeit, sondern bewahrt auch die Nährstoffe.

Multifunktionale Küchengeräte nutzen:

Nutze einen Schnellkochtopf, Slow Cooker oder den Thermi, um Mahlzeiten effizienter zuzubereiten. Diese Geräte sparen Zeit und erleichtern die gleichzeitige Zubereitung mehrerer Gerichte.

Doppelte Portionen kochen:

Wenn du Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe zubereitest, koche die doppelte Menge und friere die Reste ein. So hast du immer eine fertige Mahlzeit zur Hand, wenn es mal schnell gehen muss.

Danke

Herzlicher Dank

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast,
dieses PDF zu nutzen und meine Rezepte auszuprobieren!

Es bedeutet mir viel, dass du dich auf diese Reise zu
mehr Struktur und Gelassenheit in deinem Alltag begibst.

Ich hoffe, dass die Rezepte und Tipps dir dabei helfen,
stressfreiere und gesündere Mahlzeiten zu genießen
und mehr Zeit für dich und deine Lieben zu finden.

Wenn du noch Fragen hast oder weitergehende Unterstützung
benötigst, besuche gerne meine Website für weitere Informationen.
Auch in meinem Newsletter bekommst du immer wieder
neue Inspirationen für deinen Weg!

Ich freue mich darauf, dich weiter auf deinem Weg zu begleiten!
Herzliche Grüße,

Deine Andrea

SO BLEIBEN WIR IN KONTAKT



[INSTAGRAM ACCOUNT](#)



[FACEBOOK ACCOUNT](#)



[WEBSITE](#)



info@alltagskompass.de



URHEBERRECHTSHINWEIS

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Andrea Oeing. Alle Rechte, einschließlich Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher Genehmigung erfolgen.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt z.B. durch unerlaubtes Kopieren von Bildern oder Texten, macht sich strafbar, wird kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten.

HAFTUNGSHINWEIS

Die Inhalte dieses Dokumentes wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Copyright