



Kreative Rezept-Ideen



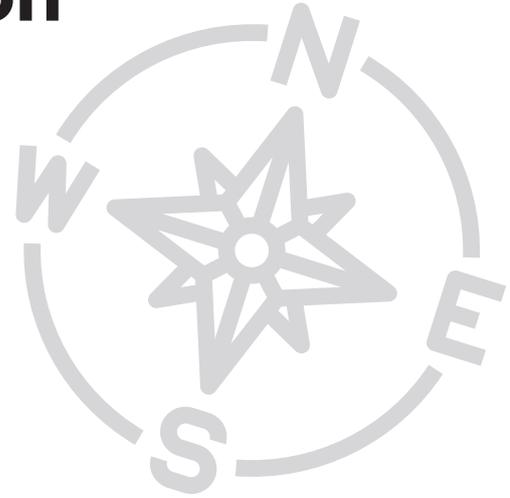
für Deinen Thermobehälter von Blockhütte



Blockhütte[®]

Est. 2019

Deine Navigation



Herzhafte Eintöpfe

Seite 1: [würzige Linsen]

Seite 2: [Gemüse satt]

Salat Ideen

Seite 3: [Quinoa-Salat]

Seite 4: [Couscous & Spinat]

Müsli Träume

Seite 5: [Fruchtiges Porridge]

Seite 6: [Auf die Nuss]

Nudeln gehen immer

Seite 7: [Klassisch-energisch]

Würzige Linsen

Herzhafte Eintöpfe

Zutaten:

1 Tasse Linsen (grün oder braun), gewaschen
1 Zwiebel, gehackt
2 Karotten, gewürfelt
2 Kartoffeln, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Dose Tomatenstücke
1 Liter Gemüsebrühe
Gewürze (z.B. Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma, Cayennepfeffer)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch anbraten. Karotten, Kartoffeln, Gewürze hinzufügen, kurz mitbraten. Linsen, Tomaten, Gemüsebrühe dazugeben.

Eintopf kochen, bis Linsen und Gemüse weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend in Blockhütte Thermobehälter füllen. Der Thermobehälter hält den Eintopf bis zu 14 Stunden warm.

Erlebe diesen köstlichen Eintopf perfekt temperiert mit Blockhütte Thermobehälter!

Gemüse satt!

Herzhafter Eintopf

1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
Verschiedenes Gemüse (z.B. Karotten, Kartoffeln, Sellerie), gewürfelt
1 Dose Tomatenstücke
1 Liter Gemüsebrühe
Gewürze (z.B. Thymian, Oregano, Pfeffer)
Salz nach Geschmack
Optional: Bohnen, Erbsen, Spinat
Frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten. Tomatenstücke und Gewürze dazugeben. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und dann auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Optional Bohnen, Erbsen oder Spinat hinzufügen und mit Salz abschmecken. Abschließend den Gemüse-Eintopf in den Blockhütte Thermobehälter füllen.

Der Thermobehälter hält den Eintopf bis zu 14 Stunden warm – perfekt für ein herzhaftes Mittagessen unterwegs.

Frühlingsfrische Quinoa-Vielfalt

SALAT IDEE

Zutaten:

1 Tasse Quinoa

Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Gurken, Tomaten, Mais)

Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander, Minze)

Zitronensaft

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Optional: Feta-Käse, Nüsse, getrocknete Cranberries

Zubereitung:

Quinoa kochen und abkühlen lassen. Gemüse und Kräuter schneiden. Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Quinoa, Gemüse, Kräuter und Dressing im Blockhütte Thermobehälter vermengen.

Optional: Feta, Nüsse, Cranberries hinzufügen.

Behälter verschließen und unterwegs genießen.

Dank des Blockhütte Thermobehälters bleibt der Salat bis zu 14 Stunden frisch.

So genießt du einen leckeren Quinoa-Salat, perfekt temperiert, überallhin mitgenommen im Blockhütte Thermobehälter.

Couscous & Spinat

SALAT IDEE

Zutaten:

1 Tasse Couscous

2 Tassen Gemüsebrühe

2 Handvoll frischer Spinat

1 Gurke, gewürfelt

1 rote Paprika, gewürfelt

1/2 rote Zwiebel, fein gehackt

1/4 Tasse Feta-Käse, zerbröckelt

Handvoll Walnüsse, grob gehackt

Dressing: Olivenöl, Zitronensaft, Honig

Zubereitung:

Couscous in Gemüsebrühe garen, abkühlen lassen. Spinat waschen und trocknen. Gurke, Paprika, Zwiebel, Feta und Walnüsse vorbereiten.

Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer zubereiten.

In Blockhütte Thermobehälter Couscous, Gemüse, Spinat und Dressing schichten. Der Thermobehälter hält den Salat frisch bis zur Mittagszeit.

Vor dem Essen durchmischen und genießen.

Und jetzt bist du dran!

Fruchtiges Porridge

MÜSLI TRAUM

Zutaten:

1 Tasse Haferflocken

2 Tassen Mandelmilch (oder deine bevorzugte Milch)

1 reife Banane, zerdrückt

1 Handvoll Beeren (Himbeeren, Blaubeeren)

1 EL Honig oder Ahornsirup

Prise Zimt

Handvoll gehackte Nüsse (Mandeln, Walnüsse)

Zubereitung:

Haferflocken und Mandelmilch in einem Topf erhitzen, Banane unterrühren. Auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Mischung eindickt.

Porridge in den Blockhütte Thermobehälter füllen. Beeren, Honig oder Ahornsirup und Zimt hinzufügen.

Thermobehälter verschließen und für 5-10 Minuten ruhen lassen.

Vor dem Genießen Nüsse darüber streuen.

Dein warmes und fruchtiges Porridge wird dank Blockhütte Thermobehälter unterwegs zum perfekten Frühstück!

Der perfekte Start in den Tag, oder?

Auf die Nuss

MÜSLI TRAUM

Zutaten:

1 Tasse Haferflocken

1/2 Tasse Nüsse, grob gehackt

1/4 Tasse getrocknete Früchte, gewürfelt

1 EL Chiasamen

1 EL Leinsamen

1 TL Zimt

1 Tasse Griechischer Joghurt

Honig oder Ahornsirup zum Süßen (optional)

Frische Früchte nach Wahl (Bananen, Beeren)

Zubereitung:

Haferflocken, Nüsse, getrocknete Früchte, Chiasamen, Leinsamen, Zimt und Salz vermischen.

Griechischen Joghurt und ggf. Honig oder Ahornsirup in den Blockhütte Thermobehälter füllen. Trockene Müsli-Mischung darauf schichten. Frische Früchte obendrauf legen.

Thermobehälter verschließen und mitnehmen. Vor dem Essen gut durchmischen.

Mit diesem nussigen Müsli im Blockhütte Thermobehälter startest du perfekt in den Tag!

Klassisch-Energisch

Nudeln gehen immer

Zutaten:

200 g Vollkornnudeln (z.B. Penne oder Spaghetti)

1 Tasse Tomatensoße

Verschiedenes Gemüse (Paprika, Zucchini, Karotten), gewürfelt

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 TL Olivenöl

Prise Salz und Pfeffer

Frische Kräuter (Basilikum, Oregano)

Parmesan oder veganer Käse (optional)

Zubereitung:

Nudeln nach Anleitung kochen, abgießen und beiseite stellen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Gemüse hinzufügen und leicht anbraten. Tomatensoße dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Die gekochten Nudeln unter die Soße mischen. Die Pasta in den Blockhütte Thermobehälter füllen. Optional mit frischen Kräutern und Käse bestreuen und den Behälter verschließen.

Mit diesem einfachen und leckeren Pasta-Gericht im Blockhütte Thermobehälter kannst du auch unterwegs eine warme Mahlzeit genießen.



**Viel Spaß beim
probieren!**