HERZHAFTER RINDFLEISCH-

Gemüse-Eintopf

WÄRMEND. SÄTTIGEND. PROTEINREICH.



- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Viel Gemüse und Ballaststoffe
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 390 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
38 g	28 g	12 g

ZUTATEN

für 4 Portionen



- 600 g mageres Rindfleisch (z. B. Rinderhüfte oder -schulter)
- 1 kg Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g gehackte Tomaten (natur, ohne Zuckerzusatz)
- 500 ml Gemüse- oder Rinderbrühe
- 2 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Thymian (oder getrocknet)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

1. **Fleisch vorbereiten**
   Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. **Anbraten**
   Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch rundum scharf anbraten, herausnehmen und kurz beiseitestellen.
3. **Gemüse anbraten**
   Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Karotten, Sellerie und Paprika in Stücke schneiden und 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark kurz mitrösten.
4. **Ablöschen und köcheln**
   Mit gehackten Tomaten und Brühe ablöschen. Fleisch wieder in den Topf geben. Lorbeerblätter, Thymian und Paprikapulver hinzufügen. Alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 60–75 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch schön zart ist.
5. **Kartoffeln hinzufügen**
   Kartoffeln in Würfel schneiden und zum Eintopf geben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
6. **Abschmecken**
   Mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch noch etwas Paprikapulver abschmecken. Mit frischer Petersilie bestreuen und heiß servieren.

TIPP

Du kannst den Eintopf je nach Saison mit weiterem Gemüse variieren, z. B. Zucchini, Lauch oder Pastinaken.

MEDITERRANER LAMMEINTOPF

mit Aubergine und Zucchini

AROMATISCH. LEICHT. PROTEINREICH.



- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Viel Gemüse und Ballaststoffe
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 420 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
39 g	19 g	18 g

ZUTATEN
für 4 Portionen



- 600 g mageres Lammfleisch (z. B. Lammkeule oder -schulter)
- 1 große Aubergine
- 2 Zucchini
- 400 g Tomaten (natur, oder 1 Dose gehackte Tomaten)
- 1 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 TL Thymian (oder getrocknet)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (rosenscharf oder edelsüß)
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

1. **Fleisch vorbereiten**
   Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.
2. **Fleisch anbraten**
   Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch rundum scharf anbraten und wieder herausnehmen.
3. **Gemüse vorbereiten**
   Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Aubergine, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
4. **Gemüse anbraten**
   Zwiebeln und Knoblauch im gleichen Topf glasig dünsten. Aubergine, Zucchini und Paprika dazugeben und 5–7 Minuten mit anbraten.
5. **Ablöschen und köcheln**
   Mit gehackten Tomaten ablöschen. Fleisch wieder in den Topf geben. Rosmarin und Thymian hinzufügen. Alles gut vermischen und bei niedriger Hitze ca. 45–60 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
6. **Abschmecken**
   Mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch noch etwas Kreuzkümmel oder Chili abschmecken.
7. **Servieren**
   Mit frischer Petersilie bestreuen und heiß genießen.

TIPP

Für noch mehr Gemüse kannst du zusätzlich Staudensellerie oder Champignons mitkochen.

WILDGULASCH-SUPPE *mit Pilzen*

HERZHAFT. AROMATISCH. EIWEISSREICH.



- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Viel Gemüse und Ballaststoffe
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 350 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
43 g	17 g	12 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 180 g Wildfleisch (z. B. Hirsch oder Reh)
- 150 g Champignons
- 100 g Möhren
- 80 g Pastinake
- 80 g Zwiebel
- 80 g Sellerie
- 200 g gehackte Tomaten (natur, ohne Zuckerzusatz)
- 400 ml Wild- oder Gemüsebrühe
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig frischer Thymian (oder getrocknet)
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren (optional)

ZUBEREITUNG

1. **Fleisch vorbereiten**
   Wildfleisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. **Fleisch anbraten**
   Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch rundum scharf anbraten und wieder herausnehmen.
3. **Gemüse anbraten**
   Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Möhren, Pastinake und Sellerie hinzufügen und 5 Minuten mitbraten. Champignons dazugeben und kurz mitrösten.
4. **Ablöschen und köcheln**
   Tomatenmark einrühren, mit gehackten Tomaten und Brühe ablöschen. Lorbeerblatt, Thymian und ggf. Wacholderbeeren hinzufügen. Fleisch wieder in den Topf geben.
5. **Köcheln lassen**
   Die Suppe bei niedriger Hitze ca. 60–75 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist und sich die Aromen gut verbunden haben.
6. **Abschmecken**
   Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken. Nach Wunsch noch etwas Petersilie hinzufügen.

TIPP

Du kannst die Suppe je nach Saison mit weiteren Pilzsorten wie Pfifferlingen, Steinpilzen oder Kräuterseitlingen verfeinern.

ITALIENISCHE TOMATEN-HACKBÄLLCHEN-SUPPE

mit Paprika und Zucchini

HERZHAFT. LEICHT. PROTEINREICH.



- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Viel Gemüse und Ballaststoffe
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 340 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
37 g	20 g	14 g

ZUTATEN

für 4 Portionen



- 500 g mageres Putenhackfleisch (oder Rinderhack, 5 % Fett)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 800 g gehackte Tomaten (natur, ohne Zuckerzusatz)
- 1.000 ml Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum, Thymian)
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

1. **Hackbällchen vorbereiten**
   Putenhackfleisch mit etwas Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und optional 1 Knoblauchzehe gut vermengen. Kleine Bällchen formen.
2. **Hackbällchen anbraten**
   1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Hackbällchen rundum anbraten und anschließend herausnehmen.
3. **Gemüse anbraten**
   Zwiebel und restlichen Knoblauch fein würfeln und im gleichen Topf glasig dünsten. Paprika in Stücke schneiden und kurz mit anbraten. Zucchini hinzufügen und 2–3 Minuten mitbraten.
4. **Suppe kochen**
   Mit den gehackten Tomaten, Tomatenmark und Gemüsebrühe ablöschen. Alles gut verrühren und zum Kochen bringen.
5. **Hackbällchen hinzufügen**
   Die angebratenen Hackbällchen zurück in den Topf geben und die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen.
6. **Abschmecken**
   Mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und nach Wunsch etwas Chiliflocken abschmecken.
7. **Servieren**
   Heiß genießen und mit frischem Basilikum und optional etwas geriebenem Parmesan bestreuen.

TIPP

Du kannst die Suppe nach Saison mit weiteren Gemüsesorten ergänzen, z. B. Möhren, Sellerie oder Champignons.

ZUCCHINI-RINDFLEISCH-SUPPE
mit Kräutern

WÜRZIG. LEICHT. PROTEINREICH.



- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Low Carb und kalorienbewusst
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 320 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
36 g	12 g	14 g

ZUTATEN
für 4 Portionen



- 500 g mageres Rinderhackfleisch (5 % Fett)
- 2 Zucchini
- 2 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g gehackte Tomaten (natur, ohne Zuckerzusatz)
- 1.000 ml Rinderbrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter (z. B. Oregano, Thymian)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz, Pfeffer, Chili (nach Geschmack)
- Frische Petersilie oder Basilikum

ZUBEREITUNG

1. **Gemüse vorbereiten**
   Zucchini, Möhren und Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. **Hackfleisch anbraten**
   Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Rinderhackfleisch kräftig anbraten, bis es schön gebräunt ist. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten.
3. **Gemüse mitbraten**
   Möhren und Sellerie 2–3 Minuten mitbraten. Zucchini hinzufügen und kurz weiterdünsten.
4. **Würzen**
   Tomaten, Paprikapulver, italienische Kräuter, Salz, Pfeffer und ggf. etwas Chili einrühren.
5. **Ablöschen und köcheln**
   Mit Rinderbrühe aufgießen, alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
6. **Abschmecken**
   Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.
7. **Optional verfeinern**
   Mit frischer Petersilie oder Basilikum bestreuen und nach Wunsch etwas geriebenen Parmesan genießen.
8. **Servieren**
   Die Suppe heiß in Schüsseln anrichten. Perfekt auch zum Vorkochen und Einfrieren.

TIPP | Du kannst die Suppe nach Belieben mit weiteren Gemüsesorten ergänzen, wie Paprika, Spinat oder Champignons.

KÜRBIS-INGWER-SUPPE *mit Garnelen*

EXOTISCH. AROMATISCH. LEICHT.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Wärmend, stoffwechselaktiv und sättigend
- Mit wertvollen Vitaminen und Antioxidantien



NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 330 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
32 g	27 g	14 g

ZUTATEN
für 2 Portionen



- 500 g Hokkaidokürbis (geputzt gewogen)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 200 g Möhren
- 1 rote Paprika
- 400 ml Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
- 200 ml leichte Kokosmilch (oder Kokosdrink)
- 300 g Garnelen (geschält, küchenfertig)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma (optional)
- ½ Limette (Saft)
- Salz, Pfeffer, Chili (nach Geschmack)
- Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren
- Kürbiskerne (optional)

ZUBEREITUNG

1. **Gemüse vorbereiten**
   Kürbis, Möhren und Paprika in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
2. **Gemüse anbraten**
   Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten. Kürbis, Möhren und Paprika dazugeben und 3–4 Minuten mit anbraten.
3. **Würzen und köcheln**
   Currypulver, Kurkuma und etwas Chili hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15–20 Minuten weich köcheln lassen.
4. **Pürieren**
   Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Kokosmilch einrühren und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und ggf. etwas Chili abschmecken.
5. **Garnelen zubereiten**
   Garnelen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl 2–3 Minuten pro Seite anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Limettensaft würzen.
6. **Anrichten**
   Die Kürbissuppe in Schüsseln füllen, die Garnelen daraufsetzen und mit frischer Petersilie oder Koriander bestreuen. Nach Wunsch mit einem Klecks Kokosmilch und Kürbiskernen garnieren.

TIPP | Die Suppe schmeckt auch am nächsten Tag noch köstlich und lässt sich wunderbar einfrieren.

WEISSKOHL-HACKFLEISCH-EINTOPF

deftig & leicht

HERZHAFT. SÄTTIGEND. FIGURFREUNDLICH.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Viel Gemüse und Ballaststoffe
- Mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen



NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 370 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
36 g	21 g	14 g

ZUTATEN
für 4 Portionen



- 600 g Weißkohl (geputzt gewogen)
- 400 g mageres Rinderhackfleisch (5 % Fett)
- 2 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g gehackte Tomaten (natur, ohne Zuckerzusatz)
- 750 ml Gemüsebrühe (oder Rinderbrühe)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL getrockneter Majoran (oder Thymian)
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG

1. **Gemüse vorbereiten**
   Weißkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Paprika in Stücke schneiden.
2. **Hackfleisch anbraten**
   Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Hackfleisch krümelig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. **Gemüse mitbraten**
   Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Möhren und Paprika kurz mit anbraten.
4. **Weißkohl hinzufügen**
   Den Weißkohl in den Topf geben und einige Minuten mitdünsten, bis er leicht zusammenfällt.
5. **Ablöschen und kochen**
   Gehackte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und aufkochen.
6. **Köcheln lassen**
   Den Eintopf bei mittlerer Hitze ca. 25–30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
7. **Abschmecken**
   Nochmals mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und mit frischer Petersilie bestreuen.
8. **Servieren**
   Heiß genießen. Optional mit einem Klecks Joghurt (1,5 % Fett) oder frischen Kräutern verfeinern.

TIPP

Der Eintopf schmeckt am nächsten Tag noch besser, da die Aromen gut durchgezogen sind. Du kannst ihn auch super einfrieren.

CREMIGE BROKKOLI-HÜTTENKÄSE-SUPPE

leicht & proteinreich

SAMTIG. AROMATISCH. SÄTTIGEND.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Wenig Kohlenhydrate und kalorienbewusst
- Mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen



NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 260 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
25 g	16 g	9 g

ZUTATEN

für 4 Portionen



- 600 g Brokkoli (inkl. Strunk)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Kartoffeln (festkochend)
- 250 g körniger Hüttenkäse (1–3 % Fett)
- 750 ml Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
- 100 ml Milch (1,5 % Fett oder ungesüßte Pflanzendrink-Alternative)
- 1 EL Olivenöl
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch oder Petersilie

ZUBEREITUNG

1. **Gemüse vorbereiten**
   Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
2. **Andünsten**
   Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.
3. **Gemüse hinzufügen**
   Kartoffeln, Brokkolistrunk und Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitdünsten.
4. **Köcheln lassen**
   Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15–20 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
5. **Pürieren**
   Die Suppe fein pürieren. Milch einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
6. **Hüttenkäse hinzufügen**
   Den größtenteils pürierten Hüttenkäse unterrühren. Einige Brokkoliröschen nach Wunsch als Einlage beiseitelegen.
7. **Servieren**
   Mit restlichen Brokkoliröschen, Hüttenkäse, frischem Schnittlauch oder Petersilie und etwas Pfeffer garnieren.

TIPP

Für noch mehr Geschmack kannst du etwas Zitronensaft, geriebene Zitronenschale oder ein paar geröstete Pinienkerne hinzufügen.

ROTE LINSEN-KOKOS-SUPPE

mit Spinat und Ingwer

CREMIG. AROMATISCH. VEGAN. SÄTTIGEND.



- Reich an pflanzlichem Eiweiß
- Viel Ballaststoffe für eine langanhaltende Sättigung
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 360 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
18 g	42 g	12 g

ZUTATEN

für 4 Portionen



- 250 g rote Linsen (getrocknet)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 400 g gehackte Tomaten (natur, ohne Zuckerzusatz)
- 400 ml leichte Kokosmilch (oder Kokosdrink)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 g frischer Spinat
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, frischer Koriander oder Petersilie (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

1. **Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten**
   Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken und Ingwer reiben. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und alles glasig dünsten.
2. **Gemüse hinzufügen**
   Möhren in kleine Würfel und Paprika in Stücke schneiden. Beides kurz mit anbraten.
3. **Gewürze und Linsen**
   Currypulver, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen und kurz mitrösten. Rote Linsen einstreuen und 1–2 Minuten mit anbraten.
4. **Flüssigkeit hinzufügen**
   Gehackte Tomaten, Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben. Alles gut verrühren und aufkochen lassen.
5. **Köcheln lassen**
   Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind. Gelegentlich umrühren.
6. **Spinat unterheben**
   Den frischen Spinat in die Suppe geben und 2–3 Minuten mitköcheln lassen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. **Servieren**
   Die Suppe in Schüsseln anrichten und nach Wunsch mit frischen Kräutern (z. B. Koriander oder Petersilie) bestreuen.

TIPP | Für eine extra cremige Konsistenz kannst du einen Teil der Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.

HÄHNCHEN-GEMÜSE-SUPPE

mit frischen Kräutern

LEICHT. PROTEINREICH. SÄTTIGEND.



- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Viel Gemüse und Ballaststoffe
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 290 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
39 g	15 g	8 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Möhren
- 100 g Zucchini
- 100 g Brokkoli
- 80 g Lauch
- 50 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
- Frische Petersilie, Schnittlauch oder Thymian
- Salz, Pfeffer, Muskat (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

1. **Hähnchen vorbereiten**
   Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. **Anbraten**
   Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Hähnchenstreifen kurz und scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
3. **Gemüse anbraten**
   Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im gleichen Topf glasig dünsten. Möhren, Lauch und Zucchini in Scheiben schneiden, kurz mitdünsten.
4. **Köcheln lassen**
   Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Brokkoli in Röschen dazugeben und weitere 5 Minuten garen.
5. **Hähnchen hinzufügen**
   Die Hähnchenstreifen wieder in den Topf geben und noch 2–3 Minuten mitziehen lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. **Servieren**
   Mit frischen Kräutern bestreuen und heiß genießen.

TIPP

Du kannst die Suppe je nach Saison mit weiteren Gemüsesorten variieren, z. B. Paprika, Erbsen, Blumenkohl oder Sellerie. Auch ein Spritzer Zitrone sorgt für eine frische Note.