

EIER • GEMÜSE • HÜTTENKÄSE

Low-Carb-Rezepte für den Feierabend

*20 leichte, proteinreiche Abendgerichte mit Eiern,
Gemüse, Hüttenkäse & Kartoffeln
für 2 Personen — mit Nährwerten*

Willkommen am Abendtisch

Drei Zutaten, ein Prinzip: Eier und Hüttenkäse liefern jede Menge Protein, Gemüse bringt Farbe, Frische und Vitamine und ab und zu darf auch eine Kartoffel mitspielen, wenn der Hunger groß ist. Genau diese Kombination ist ideal für den Feierabend: schnell gemacht, leicht im Magen und trotzdem richtig sättigend

In diesem E-Book findest du 20 Rezepte für jeden Abend-Typ: leichte Gerichte für eilige Tage, cremige Aufläufe für gemütliche Abende, herzhafte Pfannengerichte für den großen Hunger und kleine Snacks oder Salate zum Ausklang. Alle Mengenangaben sind für 2 Personen ausgelegt, jedes Rezept kommt mit Nährwerten pro Portion und mit einem kleinen Tipp, der das Nachkochen am Abend noch leichter macht.

Guten Abend und guten Appetit!

Inhaltsverzeichnis

Willkommen am Abendtisch	2
Inhaltsverzeichnis	3
1. Hüttenkäse-Wrap mit Pesto, Rucola & Mozzarella	5
2. Proteinreiches Omelett mit Hüttenkäse, Spinat & Kirschtomaten	6
3. Rührei mit Hüttenkäse und Zucchini	7
4. Eiermuffins mit Gemüse und Hüttenkäse	8
5. Cremiger Hüttenkäse-Auflauf mit Brokkoli & Tomaten	10
6. Schneller Hüttenkäse-Tomaten-Auflauf	11
7. Hüttenkäse-Frittata aus dem Ofen	12
8. Zucchinirollchen mit Hüttenkäse auf Tomatensauce	13
9. Hüttenkäse-Gemüserösti mit Spiegelei	15
10. Kartoffel-Gemüse-Frittata mit Eier-Parmesan-Masse	16
11. Klassische Kartoffel-Frittata mit Feta und Gemüse	17
12. Frittata mit Kartoffeln und buntem Gemüse	18
13. Gewendete Kartoffel-Gemüse-Frittata	19
14. Bunte Gemüse-Frittata mit Frischkäsehäufchen	20
15. Brokkoli-Hüttenkäse-Frittata mit Schinken	21
16. Proteinreiche Hüttenkäsetaler mit Gemüse	23
17. Hüttenkäsetaler mit getrockneten Tomaten und Cheddar	24
18. Hüttenkäsetaler mit Haferflocken-Bindung	25
19. Low-Carb-Eiersalat mit Hüttenkäse	27
20. Hüttenkäse-Salat mit Gurke und Zitrone	28



Leichte Abendgerichte

Schnell gemacht, leicht im Magen — perfekt für eilige Abende



1. Hüttenkäse-Wrap mit Pesto, Rucola & Mozzarella

Ein leichter Feierabend-Wrap: gebacken aus Hüttenkäse und Ei statt Mehl — ideal, wenn es abends nicht zu schwer im Magen liegen soll.

 40 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
470 kcal	14 g	42 g	26 g

Zutaten

- ❖ 250 g Hüttenkäse
- ❖ 4 Eier
- ❖ 1 TL italienische Kräuter
- ❖ Salz, Pfeffer
- ❖ 2 EL Pesto
- ❖ 1 Handvoll Rucola
- ❖ 8 Kirschtomaten, halbiert
- ❖ 100 g Mozzarella, in Scheiben

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Hüttenkäse und Eier mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Masse gleichmäßig dünn auf dem Blech verstreichen.
4. 25–30 Minuten backen, bis der Wrap fest und leicht goldbraun ist.
5. Mit Pesto bestreichen, mit Rucola, Tomaten und Mozzarella belegen, zusammenklappen und servieren.



Tipp: Für mehr Stabilität 1–2 EL geriebenen Parmesan in die Masse geben.

2. Proteinreiches Omelett mit Hüttenkäse, Spinat & Kirschtomaten

In 10 Minuten auf dem Tisch — ein leichtes Abendessen für Tage, an denen es schnell gehen muss, aber trotzdem satt machen soll.

 10 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
320 kcal	4 g	28 g	21 g

Zutaten

- ❖ 6 Eier
- ❖ 200 g Hüttenkäse
- ❖ 1 Handvoll Blattspinat
- ❖ 12–14 Kirschtomaten, geviertelt
- ❖ Salz, Pfeffer
- ❖ Etwas Öl zum Braten

Zubereitung

1. Eier mit der Hälfte des Hüttenkäses, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Eimasse hineingeben und stocken lassen.
3. Restlichen Hüttenkäse, Spinat und Tomaten auf einer Hälfte verteilen, würzen.
4. Omelett zuklappen, bei niedriger Hitze 3–5 Minuten weiterziehen lassen, dann servieren.

 **Tipp:** Dazu passt ein kleiner grüner Salat, wenn am Abend noch etwas Frische dazu soll.

3. Rührei mit Hüttenkäse und Zucchini

Cremig statt trocken — ein schnelles, leichtes Abendessen, das trotzdem ordentlich Protein liefert.

 10 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
290 kcal	5 g	25 g	19 g

Zutaten

- ❖ 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- ❖ 6 Eier, verquirlt
- ❖ 150 g Hüttenkäse
- ❖ 1 EL Olivenöl
- ❖ Schnittlauch oder Kresse
- ❖ Chiliflocken, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini 2 Minuten anbraten.
2. Verquirlte Eier dazugeben, bei mittlerer Hitze unter Rühren stocken lassen.
3. Kurz vor Schluss den Hüttenkäse unterheben und nur noch warm werden lassen.
4. Mit Schnittlauch, Chiliflocken, Salz und Pfeffer servieren.



Tipp: Perfekt für den Feierabend — leicht, schnell und trotzdem sättigend.

4. Eiermuffins mit Gemüse und Hüttenkäse

Praktisch vorbereitet: einmal backen und über mehrere Abende portionsweise als leichtes Dinner genießen.

 30 Min.

 2 Personen (6 Muffins)

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
260 kcal	4 g	22 g	17 g

Zutaten

- ❖ 6 Eier
- ❖ 150 g Hüttenkäse
- ❖ 1 kleine Paprika, gewürfelt
- ❖ 2 Frühlingszwiebeln, in Röllchen
- ❖ 50 g geriebener Käse
- ❖ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ❖ Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Muffinform fetten.
2. Paprika und Frühlingszwiebeln zusammen mit dem Käse gleichmäßig auf 6 Förmchen verteilen.
3. Eier verquirlen, Knoblauch, Hüttenkäse, Salz und Pfeffer unterheben.
4. Eiermasse auf die Förmchen verteilen und ca. 18–20 Minuten backen, bis sie fest sind.

 **Tipp:** Hält sich abgekühlt 3–4 Tage im Kühlschrank — abends einfach 2–3 Stück warm machen und mit Salat servieren.



Aufläufe für gemütliche Abende

Cremig, warm, sättigend — direkt aus dem Ofen auf den Tisch



5. Cremiger Hüttenkäse-Auflauf mit Brokkoli & Tomaten

Die Grundformel für ein gemütliches Abendessen: Hüttenkäse, Eier, Käse — und was der Kühlschrank gibt. Kommt warm und cremig direkt aus dem Ofen auf den Tisch.

 50 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
480 kcal	14 g	44 g	27 g

Zutaten

- ❖ 300 g Hüttenkäse
- ❖ 3 Eier
- ❖ 75 g geriebener Käse
- ❖ 150 g Brokkoliröschen
- ❖ 150 g Kirschtomaten, halbiert
- ❖ 1 EL gehackte Petersilie
- ❖ Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Auflaufform fetten.
2. Brokkoli 3 Minuten in kochendem Salzwasser vorkochen, abtropfen lassen.
3. Hüttenkäse, Eier, geriebenen Käse und Petersilie verrühren, würzen.
4. Masse in die Form füllen, Brokkoli und Tomaten darauf verteilen.
5. 30–40 Minuten backen, bis der Auflauf goldbraun ist.

 **Tipp:** Sehr wandelbar: Spinat, Zucchini oder Pilze passen genauso gut dazu — perfekt, um abends den Kühlschrank zu leeren.

6. Schneller Hüttenkäse-Tomaten-Auflauf

Nur 10 Minuten Vorbereitung — danach übernimmt der Ofen. Perfekt für stressige Abende, an denen trotzdem ein warmes Essen auf den Tisch soll.

 40 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
410 kcal	11 g	38 g	23 g

Zutaten

- ❖ 300 g Hüttenkäse
- ❖ 3 Eier
- ❖ Kräuter der Provence
- ❖ 200 g Tomaten, halbiert
- ❖ 60 g geriebener Käse
- ❖ Salz, Pfeffer
- ❖ Butter für die Form

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Form mit Butter einfetten.
2. Hüttenkäse, geriebenen Käse, Eier und Kräuter verrühren, würzen.
3. Masse in die Form geben, Tomaten darauf verteilen.
4. 30 Minuten goldbraun backen.

 **Tipp:** Variante 'griechisch': mit Feta und Zucchini statt Tomaten — schmeckt auch kalt am nächsten Abend.

7. Hüttenkäse-Frittata aus dem Ofen

Eine klassische Frittata mit extra viel Protein durch Hüttenkäse statt Sahne — gemütliches Abendessen, das man gut am Vorabend vorbereiten kann.

 50 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
360 kcal	8 g	31 g	22 g

Zutaten

- ❖ 200 g gemischtes Gemüse (Paprika, Zucchini, Lauch)
- ❖ 4 Eier
- ❖ 150 g Hüttenkäse
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ Salz, Pfeffer
- ❖ Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Gemüse in einer ofenfesten Pfanne in Öl andünsten, Knoblauch dazugeben.
2. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, über das Gemüse gießen.
3. Hüttenkäse löffelweise darauf verteilen.
4. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten stocken lassen.

 **Tipp:** Schmeckt warm und kalt — ideal, um sie schon mittags vorzubereiten und abends nur noch aufzuwärmen.

8. Zucchinirollchen mit Hüttenkäse auf Tomatensauce

Ein hübscher Hingucker auf dem Abendtisch — kohlenhydratarm, aber durch die Tomatensauce wunderbar herzhaft und sättigend.

 45 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
340 kcal	12 g	24 g	20 g

Zutaten

- ❖ 2 große Zucchini, in dünnen Streifen
- ❖ 250 g Hüttenkäse
- ❖ 1 Ei
- ❖ 400 g Tomaten (Dose), passiert
- ❖ 1 Zwiebel, gewürfelt
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung

1. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Tomaten dazugeben, würzen, 10 Minuten köcheln.
2. Zucchinistreifen kurz blanchieren oder in der Pfanne weich anbraten.
3. Hüttenkäse mit Ei verrühren, würzen, auf die Zucchinistreifen geben und aufrollen.
4. Röllchen auf die Tomatensauce in eine Auflaufform setzen.
5. Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

 **Tipp:** Mit frischem Basilikum bestreut servieren — macht aus einem normalen Abend ein kleines Festessen.



Herzhaft aus der Pfanne

Frittata, Rösti & Co. — für Abende mit großem Hunger



9. Hüttenkäse-Gemüserösti mit Spiegelei

Knusprig außen, cremig innen — ein herzhaftes Abendessen, das auch nach einem langen Tag noch richtig Lust macht.

 45 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
420 kcal	22 g	26 g	24 g

Zutaten

- ❖ 300 g Gemüse oder Süßkartoffel, geraspelt
- ❖ 150 g Hüttenkäse
- ❖ 1 EL Schnittlauch, gehackt
- ❖ Gewürze nach Wahl
- ❖ Butter zum Backen
- ❖ 2 Eier (für Spiegeleier)

Zubereitung

1. Geraspeltetes Gemüse mit Hüttenkäse, Schnittlauch und Gewürzen vermischen.
2. Masse auf einem Blech zu einem flachen Kuchen formen, mit Butterflocken bestreuen.
3. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen.
4. Kurz vor dem Servieren Spiegeleier in Butter braten.
5. Rösti vierteln, mit Spiegelei, Hüttenkäse und Kräutern garniert servieren.

 **Tipp:** Low Carb heißt nicht No Carb — eine kleine Menge Gemüse oder Süßkartoffel sorgt abends für den nötigen Biss.

10. Kartoffel-Gemüse-Frittata mit Eier-Parmesan-Masse

Knusprige Kartoffelscheiben treffen auf knackiges Gemüse — ein herzhaftes Abendessen, das die ganze Familie an den Tisch holt.

 45 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
440 kcal	24 g	22 g	26 g

Zutaten

- ❖ 2 mittelgroße Kartoffeln, in dünnen Scheiben
- ❖ 1 Zucchini, in Scheiben
- ❖ 1 Paprika, gewürfelt
- ❖ 1 Karotte, in Scheiben
- ❖ 1 Zwiebel, gewürfelt
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 5 Eier
- ❖ 40 g geriebener Parmesan
- ❖ Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffelscheiben in einer ofenfesten Pfanne in Öl goldbraun anbraten, herausnehmen.
3. Zucchini, Paprika, Karotte, Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne andünsten, Kartoffeln zurückgeben.
4. Eier mit Parmesan verquirlen, würzen, über das Gemüse geben.
5. Bei niedriger Stufe stocken lassen, dann 15–20 Minuten im Ofen fertig backen.

 **Tipp:** Schmeckt auch am nächsten Abend kalt oder leicht aufgewärmt — perfekt zum Vorkochen.

11. Klassische Kartoffel-Frittata mit Feta und Gemüse

Ein mediterran angehauchtes Abendessen mit Feta verfeinert — schön sättigend nach einem aktiven Tag.

 45 Min. (plus Kochzeit Kartoffeln)

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
460 kcal	26 g	21 g	27 g

Zutaten

- ❖ 2 mittelgroße Kartoffeln, gekocht und in Scheiben
- ❖ 1 Zucchini, gewürfelt
- ❖ 1 Paprika, gewürfelt
- ❖ 1 Zwiebel, in Ringen
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 5 Eier
- ❖ 80 g Feta, zerbröckelt
- ❖ Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln am Vortag kochen, pellen, kalt stellen und in Scheiben schneiden.
2. Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in einer feuerfesten Pfanne andünsten.
3. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln zum Gemüse geben, Eimasse darübergießen, Feta darüberstreuen.
5. Bei niedriger Hitze stocken lassen, bei Bedarf im Ofen fertig garen.

 **Tipp:** Die Kartoffeln am Vortag kochen spart abends Zeit und macht die Scheiben fester.

12. Frittata mit Kartoffeln und buntem Gemüse

Eine farbenfrohe Variante fürs Abendessen — ideal, um übrig gebliebenes Gemüse vom Wochenende zu verwerten.

 40 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
410 kcal	22 g	20 g	24 g

Zutaten

- ❖ 2 Kartoffeln, in dünnen Scheiben
- ❖ 1 Handvoll Blattspinat
- ❖ 1 Paprika, in Streifen
- ❖ 8 Kirschtomaten, halbiert
- ❖ 5 Eier
- ❖ 50 g geriebener Käse
- ❖ Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffelscheiben gleichmäßig in einer Pfanne mit Öl auslegen und anbraten, bis sie weich sind.
2. Spinat, Paprika und Tomaten dazugeben, kurz mitdünsten.
3. Eier mit Käse verquirlen, würzen, über das Gemüse gießen.
4. Bei niedriger Hitze stocken lassen, bis die Frittata fest ist.

 **Tipp:** Die Kartoffelscheiben gleichmäßig auslegen, damit beim abendlichen Garen alles gleichzeitig fertig wird.

13. Gewendete Kartoffel-Gemüse-Frittata

Die Technik macht den Unterschied: einmal wenden für eine Kruste auf beiden Seiten — ein richtig befriedigendes Abendessen.

 35 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
430 kcal	23 g	21 g	25 g

Zutaten

- ❖ 2 Kartoffeln, gekocht und in Scheiben
- ❖ 100 g würziger Käse (z. B. Gouda), in Scheiben
- ❖ 1 Paprika, gewürfelt
- ❖ 1 Zucchini, gewürfelt
- ❖ 5 Eier
- ❖ Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Käse in dünne Scheiben schneiden, mit dem angedünsteten Gemüse mischen.
2. Eier verquirlen, mit Kartoffeln, Gemüse und Käse vermischen, würzen.
3. Öl in der Pfanne erhitzen, Masse hineingeben und so verteilen, dass die Scheiben flach liegen.
4. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten backen, bis sich an der Unterseite eine Kruste bildet.
5. Mit dem Pfannenwender lösen, wenden (z. B. über einen Teller) und weitere 10 Minuten braten.

 **Tipp:** Zum Wenden die Frittata auf einen großen Teller gleiten lassen und zurück in die Pfanne stürzen.

14. Bunte Gemüse-Frittata mit Frischkäsehäufchen

Gehobeltes Gemüse plus kleine cremige Hüttenkäse-Tupfer — ein leichtes, sommerliches Abendessen, das trotzdem satt macht.

 30 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
330 kcal	9 g	23 g	21 g

Zutaten

- ❖ 1 Karotte, in feinen Streifen gehobelt
- ❖ 1 Zucchini, in feinen Streifen gehobelt
- ❖ 1 Paprika, in Streifen
- ❖ 100 g Hüttenkäse
- ❖ 5 Eier
- ❖ Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Karotte, Zucchini und Paprika nacheinander in einer ofengeeigneten Pfanne mit Öl anbraten.
2. Gemüse in einer Schüssel mischen, in die Pfanne zurückgeben.
3. Mit Esslöffeln kleine Hüttenkäse-Häufchen darauf verteilen.
4. Eier verquirlen, über das Gemüse geben und 2 Minuten anbraten.
5. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 10–12 Minuten im Ofen fertig backen.



Tipp: Für ein etwas deftigeres Abendessen ein paar Kartoffelwürfel mit anbraten.

15. Brokkoli-Hüttenkäse-Frittata mit Schinken

Eine deftige Variante mit Brokkoli und Schinken — genau richtig für Abende mit großem Hunger.

 30 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
380 kcal	7 g	30 g	24 g

Zutaten

- ❖ 200 g Brokkoliröschen
- ❖ 1 Paprika, gewürfelt
- ❖ 80 g gekochter Schinken, gewürfelt
- ❖ 5 Eier
- ❖ 100 ml Milch
- ❖ 100 g Hüttenkäse
- ❖ 1 EL Basilikum, gehackt
- ❖ Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Brokkoli kurz vorkochen, Paprika in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten.
2. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schinken, Hüttenkäse und Basilikum unterrühren.
4. Eimischung über das Gemüse in die Pfanne gießen, sodass alles bedeckt ist.
5. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 12 Minuten stocken lassen.

 **Tipp:** Für eine vegetarische Version den Schinken einfach weglassen.



Kleine Abendsnacks

Knusprige Taler für ein leichtes Dinner



16. Proteinreiche Hüttenkäsetaler mit Gemüse

Die Basis-Variante: knusprig außen, saftig innen — als leichtes Abendessen genau richtig, wenn es nicht zu schwer sein soll.

 30 Min.

 2 Personen (6 Taler)

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
240 kcal	9 g	20 g	13 g

Zutaten

- ❖ 200 g Hüttenkäse
- ❖ 1 Ei
- ❖ 50 g geriebener Käse
- ❖ 90 g Gemüse nach Wahl (Paprika, Zucchini), fein gewürfelt
- ❖ 30 g Haferflocken, fein gemahlen
- ❖ Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse waschen, trocknen und sehr fein würfeln.
3. Haferflocken im Mixer zu Mehl vermahlen.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.
5. 6 Taler auf dem Blech formen und 18–20 Minuten backen.

 **Tipp:** Mit einem frischen Salat dazu wird daraus ein vollwertiges, leichtes Abendessen.

17. Hüttenkäsetaler mit getrockneten Tomaten und Cheddar

Würzig und herzhaft — das solltest du dir am Abend gönnen, wenn du etwas Leichtes mit viel Geschmack suchst.

 30 Min.

 2 Personen (6 Taler)

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
260 kcal	8 g	21 g	16 g

Zutaten

- ❖ 200 g Hüttenkäse
- ❖ 1 Ei
- ❖ 6 EL geriebener Cheddar
- ❖ 1 TL Kräuter der Provence
- ❖ 2 EL getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft und gehackt
- ❖ Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen vorheizen, Blech mit Backpapier belegen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.
3. Mit einem Löffel 6 Taler formen und aufs Blech setzen.
4. Ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

 **Tipp:** Dazu passt ein schneller Kräuterquark als Dip — ideal für einen entspannten Abend.

18. Hüttenkäsetaler mit Haferflocken

Etwas sättigender durch Haferflocken — ein gutes leichtes Abendessen für Tage mit mehr Hunger.

 30 Min.

 2 Personen (6 Taler)

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
250 kcal	10 g	19 g	14 g

Zutaten

- ❖ 200 g Hüttenkäse
- ❖ 1 Ei
- ❖ Salz, Pfeffer
- ❖ 1 EL gehackte Petersilie
- ❖ 50 g geriebener Käse
- ❖ 20 g Haferflocken, gemahlen

Zubereitung

1. Hüttenkäse mit Ei, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Petersilie, Käse und gemahlene Haferflocken hinzufügen, gut vermengen.
3. Häufchenweise auf ein Backblech setzen (2–3 EL pro Taler), genug Abstand lassen.
4. Bei 200 °C Umluft 17–20 Minuten backen.



Tipp: Dazu passt frisches Gemüse oder ein Dip als Beilage — schön leicht für den Abend.



Frisch & leicht zum Ausklang

Kühl, frisch und schnell gemacht



19. Low-Carb-Eiersalat mit Hüttenkäse

Cremiger als der klassische Eiersalat — ein leichtes, kühles Abendessen für warme Tage oder als Beilage zum Brot.

 20 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
180 kcal	4 g	19 g	9 g

Zutaten

- ❖ 4 Eier, hartgekocht
- ❖ 150 g Hüttenkäse
- ❖ 2 saure Gurken, fein gewürfelt
- ❖ 1 TL Senf
- ❖ Salz, Pfeffer
- ❖ Schnittlauch

Zubereitung

1. Eier hart kochen, abkühlen lassen, pellen und klein würfeln.
2. Mit Hüttenkäse, sauren Gurken und Senf vermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

 **Tipp:** *Schmeckt auch hervorragend als Dip zu Gemüsesticks — perfekt für einen entspannten Abend auf dem Sofa.*

20. Hüttenkäse-Salat mit Gurke und Zitrone

Erfrischend statt schwer — Hüttenkäse ersetzt hier das klassische Dressing. Ideal als leichter Abendabschluss nach einem reichhaltigen Tag.

 15 Min.

 2 Personen

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenh.	Eiweiß	Fett
160 kcal	6 g	18 g	6 g

Zutaten

- ❖ 200 g Hüttenkäse
- ❖ 1 Gurke, geraspelt
- ❖ Etwas Bärlauch oder Schnittlauch, in Streifen
- ❖ 1 Spritzer Zitronensaft
- ❖ Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Gurke raspeln und kurz abtropfen lassen.
2. Mit Hüttenkäse, Bärlauch oder Schnittlauch vermischen.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Sofort servieren oder kurz durchziehen lassen.

 **Tipp:** Mit Karotten oder Tomaten lässt sich der Salat schön variieren — ein schneller, leichter Teller für den Abend.

Das war's — schönen Feierabend!

Mische, kombiniere und mach dir die Rezepte zu eigen — für jeden Abend ein passendes Gericht.