

## 4-Wochen-Challenge: Resistente Stärke für Stoffwechsel & Darm

Die 4-Wochen-Challenge bietet dir 28 alltagstaugliche Gerichte – jeweils eins pro Tag – mit Fokus auf abgekühlte Stärkequellen wie Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hafer, grüne Banane und Hülsenfrüchte. Ob Salat, Bowl, Pfanne oder Frühstück: Alle Rezepte sind einfach umzusetzen und enthalten klare Mengenangaben sowie praktische Zubereitungstipps.

### Woche 1 – Einstieg & Klassiker

- Kartoffelsalat mit Essig & Kräutern (300 g Kartoffeln)
  - Overnight Oats mit Banane & Zimt (50 g Haferflocken)
  - Reis-Bowl mit Kichererbsen & Gemüse (150 g Reis)
  - Vollkornnudeln mit Pesto & Tomaten (150 g Nudeln)
  - Grüner Bananen-Smoothie (1 Banane, 200 ml Mandelmilch)
  - Linsensalat mit Paprika & Kreuzkümmel (100 g Linsen)
  - Kartoffelpfanne mit Zucchini & Kurkuma (150 g Kartoffeln)
- 

### Woche 2 – Neue Kombinationen

- Kichererbsen-Reis-Salat mit Joghurt-Dressing
  - Abgekühlter Hafer-Porridge mit Apfel & Zimt
  - Linsen-Bratlinge mit Kartoffelstampf
  - Nudelsalat mit Mais & Joghurt-Dressing
  - Bananen-Hafer-Muffins (Backrezept)
  - Ofenkartoffeln mit Quark & Schnittlauch
  - Reis-Gemüse-Pfanne mit Brokkoli & Sojasauce
- 

### Woche 3 – Mediterran & leicht

- Griechischer Reissalat mit Feta & Oliven
  - Haferflocken-Joghurt mit Pflaumenkompott
  - Kartoffel-Wedges mit Kräuterquark
  - Vollkorn-Pasta mit Linsen-Bolognese
  - Smoothie Bowl mit grüner Banane & Hafer
  - Kichererbsen-Curry mit Reis vom Vortag
  - Gemüsepfanne mit Kartoffelwürfeln & Kurkuma
- 

### Woche 4 – Herzhaft & kreativ

- Kartoffel-Kichererbsen-Salat mit Tahini
- Haferflocken-Bratlinge mit Joghurtdip
- Reispfanne mit Ei & Spinat
- Vollkornnudeln mit Avocado-Creme
- Bananenbrot mit grüner Banane & Hafer
- Linsen-Kartoffel-Eintopf (abgekühlt serviert)
- Wraps mit Reis, Bohnen & Gemüse

## Rezeptkarten – Woche 1

### **Montag – Kartoffelsalat (abgekühlt)**

Zutaten: 300 g Kartoffeln, 1 EL Apfelessig, 1 TL Senf, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, Kräuter, Salz & Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, in Scheiben schneiden. Mit Dressing vermengen.

### **Dienstag – Overnight Oats**

Zutaten: 50 g Haferflocken, 150 ml Pflanzenmilch, ½ Banane, 1 TL Zimt, 1 EL Nüsse

Zubereitung: Alles vermengen, über Nacht kalt stellen. Morgens mit Obst toppen.

### **Mittwoch – Reis-Bowl vom Vortag**

Zutaten: 150 g Reis, ½ Paprika, ½ Gurke, 2 EL Kichererbsen, 1 EL Hummus, Zitronensaft, Olivenöl, Sesam

Zubereitung: Gemüse würfeln, mit Reis und Dressing vermengen.

### **Donnerstag – Vollkornnudeln mit Pesto**

Zutaten: 150 g Nudeln, 2 EL Pesto, 6 Cocktailtomaten, Rucola, optional Pinienkerne

Zubereitung: Nudeln abkühlen lassen, mit Pesto und Gemüse vermengen.

### **Freitag – Grüner Bananen-Smoothie**

Zutaten: 1 grüne Banane, 200 ml Mandelmilch, Beeren, 1 TL Leinsamen

Zubereitung: Alles mixen und gekühlt genießen.

### **Samstag – Linsensalat (kalt)**

Zutaten: 100 g Linsen, ½ Paprika, Frühlingszwiebel, Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel

Zubereitung: Linsen kochen, abkühlen lassen, mit Gemüse vermengen.

### **Sonntag – Kartoffelpfanne vom Vortag**

Zutaten: 150 g Kartoffeln, ½ Zucchini, ½ Paprika, ½ Zwiebel, Olivenöl, Kräuter, Kurkuma

Zubereitung: Gemüse würfeln, mit Kartoffeln anbraten und würzen.

## Rezeptkarten – Woche 2: Neue Kombinationen

### **Montag – Kichererbsen-Reis-Salat**

Zutaten: 150 g gekochter Reis, 3 EL Kichererbsen, ½ Gurke, 1 EL Joghurt, Zitronensaft, Dill

Zubereitung: Alles kalt vermengen, mit Joghurt-Dressing abschmecken.

### **Dienstag – Hafer-Porridge (abgekühlt)**

Zutaten: 50 g Haferflocken, 200 ml Milch, 1 TL Honig, ½ Apfel gerieben, Zimt

Zubereitung: Kurz aufkochen, abkühlen lassen, mit Apfel und Zimt servieren.

### **Mittwoch – Linsen-Bratlinge mit Kartoffelstampf**

Zutaten: 100 g Linsen, 1 EL Haferflocken, 1 kleine Möhre, Gewürze; 150 g Kartoffeln

Zubereitung: Bratlinge formen und braten, Kartoffeln kochen, abkühlen und stampfen.

### **Donnerstag – Nudelsalat mit Gemüse**

Zutaten: 150 g Vollkornnudeln, ½ Paprika, ½ Zucchini, 1 EL Mais, 1 EL Joghurt-Dressing

Zubereitung: Nudeln abkühlen lassen, mit Gemüse und Dressing vermengen.

### **Freitag – Bananen-Hafer-Muffins**

Zutaten: 1 grüne Banane, 50 g Haferflocken, 1 Ei, 1 TL Backpulver, Zimt

Zubereitung: Alles vermengen, in Förmchen füllen, bei 180 °C ca. 20 Min. backen.

### **Samstag – Ofenkartoffeln mit Quark**

Zutaten: 2 mittelgroße Kartoffeln, 100 g Magerquark, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln garen, abkühlen lassen, mit Quark servieren.

### **Sonntag – Reis-Gemüse-Pfanne**

Zutaten: 150 g gekochter Reis, ½ Brokkoli, ½ Karotte, 1 EL Sojasauce, Sesam

Zubereitung: Gemüse dünsten, Reis dazugeben, mit Sojasauce und Sesam abschmecken.

## **Rezeptkarten – Woche 3: Mediterran & leicht**

### **Montag – Griechischer Reissalat mit Feta & Oliven**

Zutaten: 150 g gekochter Reis (abgekühlt), 50 g Feta, 6 Oliven, ½ Gurke, ½ Paprika, 1 TL Olivenöl, Oregano

Zubereitung: Gemüse würfeln, mit Reis, Feta und Oliven vermengen. Mit Öl und Gewürzen abschmecken.

### **Dienstag – Haferflocken-Joghurt mit Pflaumenkompott**

Zutaten: 50 g Haferflocken, 150 g Naturjoghurt, 2 Pflaumen, 1 TL Honig, Zimt

Zubereitung: Pflaumen mit Zimt kurz köcheln, abkühlen lassen. Haferflocken mit Joghurt mischen, Kompott darübergerben.

### **Mittwoch – Kartoffel-Wedges mit Kräuterquark**

Zutaten: 300 g Kartoffeln, 100 g Magerquark, 1 TL Leinöl, Schnittlauch, Salz & Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln in Spalten schneiden, backen, abkühlen lassen. Mit Kräuterquark servieren.

### **Donnerstag – Vollkorn-Pasta mit Linsen-Bolognese**

Zutaten: 150 g Vollkornnudeln, 100 g rote Linsen, 1 Dose Tomaten, ½ Zwiebel, italienische Kräuter

Zubereitung: Linsen mit Tomaten und Zwiebel köcheln, würzen. Nudeln vorkochen, abkühlen lassen und mit Sauce servieren.

### **Freitag – Smoothie Bowl mit grüner Banane & Hafer**

Zutaten: 1 grüne Banane, 30 g Haferflocken, 100 ml Mandelmilch, 1 Handvoll Beeren, 1 TL Chiasamen

Zubereitung: Alles mixen, in Schale füllen, mit Beeren und Samen toppen.

### **Samstag – Kichererbsen-Curry mit Reis vom Vortag**

Zutaten: 150 g gekochter Reis, 100 g Kichererbsen, ½ Zwiebel, ½ Tomate, 1 TL Currypaste, Kokosmilch

Zubereitung: Curry zubereiten, abkühlen lassen. Mit Reis vermengen oder separat servieren.

### **Sonntag – Gemüsepfanne mit Kartoffelwürfeln & Kurkuma**

Zutaten: 150 g gekochte Kartoffeln, ½ Zucchini, ½ Karotte, ½ Paprika, 1 TL Kurkuma, Olivenöl

Zubereitung: Gemüse würfeln, mit Kartoffeln anbraten, würzen und lauwarm servieren.

## **Rezeptkarten – Woche 4: Herzhaft & kreativ**

### **Montag – Kartoffel-Kichererbsen-Salat mit Tahini**

Zutaten: 150 g gekochte Kartoffeln, 3 EL Kichererbsen, 1 EL Tahini, Zitronensaft, Petersilie

Zubereitung: Alles vermengen, mit Dressing aus Tahini und Zitrone abschmecken.

### **Dienstag – Haferflocken-Bratlinge mit Joghurtdip**

Zutaten: 50 g Haferflocken, 1 Ei, ½ Möhre gerieben, Gewürze; 100 g Joghurt, Minze

Zubereitung: Bratlinge formen, braten. Joghurt mit Minze verrühren und dazu servieren.

### **Mittwoch – Reispfanne mit Ei & Spinat**

Zutaten: 150 g gekochter Reis, 1 Ei, 1 Handvoll frischer Spinat, ½ Zwiebel, Salz & Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel anbraten, Reis und Spinat dazugeben, Ei unterrühren und stocken lassen.

### **Donnerstag – Vollkornnudeln mit Avocado-Creme**

Zutaten: 150 g Vollkornnudeln, ½ Avocado, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Joghurt, Knoblauch, Salz

Zubereitung: Nudeln abkühlen lassen, Avocado-Creme mixen und unterheben.

### **Freitag – Bananenbrot mit grüner Banane & Hafer**

Zutaten: 1 grüne Banane, 100 g Haferflocken, 2 Eier, 1 TL Backpulver, Zimt

Zubereitung: Alles vermengen, in Kastenform füllen, bei 180 °C ca. 30 Min. backen.

### **Samstag – Linsen-Kartoffel-Eintopf (abgekühlt serviert)**

Zutaten: 100 g Linsen, 150 g Kartoffeln, ½ Karotte, ½ Lauch, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt

Zubereitung: Eintopf kochen, abkühlen lassen und lauwarm servieren.

### **Sonntag – Wraps mit Reis, Bohnen & Gemüse**

Zutaten: 2 Vollkorn-Wraps, 100 g gekochter Reis, 3 EL Kidneybohnen, ½ Paprika, 1 EL Joghurt

Zubereitung: Zutaten vermengen, in Wraps füllen, kalt oder lauwarm genießen.