

3 leckere Abendessen-Rezepte

SIBO geeignet



Zucchini Frittata mit Feta

vegetarisch |



Zutaten für 1 Portion

- 3** Eier
- 1** Zucchini
- 50 g** Feta
- 3 EL** Olivenöl
- 1 EL** Kapern
- Salz

Tipp: eignet sich auch hervorragend zum Vorbereiten. Schmeckt auch kalt sehr lecker

Zubereitung

- 1**
 - Zucchini vorbereiten
 - Zucchini in Scheiben schneiden (ca. 1 cm dick).
 - Eier mit dem Schneebesen vermischen.
 - Feta in Scheiben schneiden.
- 2**
 - Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
 - Zucchinischeiben darin von beiden Seiten anbraten.
 - Verquirlte Eier über die Zucchini geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
 - Fetastücke darauf verteilen und kurz erwärmen lassen.
 - Kapern darüberstreuen, nach Belieben würzen.

Dazu gerne einen Blattsalat mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Weißweinessig genießen.

Grillgemüse-Omelette

vegetarisch |



Zutaten für 1 Portion

- 3 Eier
- 1 Zucchini
- 1 kl. Aubergine
- 30 g rote Paprika
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 handvoll Blattsalat
- Salz

Tipp: eignet sich auch hervorragend zum Vorbereiten. Schmeckt auch kalt sehr lecker

Zubereitung

1 Omelette

- Eier verquirlen.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
- Omelette aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2 Gemüse

- Zucchini, Aubergine und Paprika in Würfel schneiden.
- 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten.
- Gemüse auf das Omelette geben und einwickeln.
- Nach Wunsch mit Basilikum garnieren.

3 Salat

- Salat waschen.
- Essig mit dem restlichen Öl verrühren, salzen und über den Salat geben.

Lachs auf Fenchel-Tomaten-Gemüse

Hauptgericht | Fisch



Zutaten für 1 Portion:

Für den Lachs:

200 g Lachs
Salz, Pfeffer

Für das Gemüse

200 g Fenchel
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
2 Cocktailtomaten halbiert
1 TL getrockneter Oregano
2 EL Olivenöl

Tipp: Rezept kann auch mit anderen, verträglichen Gemüsesorten variiert werden

Zubereitung

1 Lachs

- Lachs salzen und pfeffern, in eine ofenfeste Form legen.
- Im Backofen bei 140 °C ca. 15–20 Minuten garen (je nach Dicke).

2 Fenchel

- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Fenchel in ganz dünne Scheiben schneiden und im Öl anbraten und garen
- Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- Zum Schluss Zitronensaft und Tomaten unterheben.

3 Servieren

Fenchel-Tomaten-Gemüse zusammen mit dem Lachsfilet anrichten.

Du möchtest noch mehr über Dünndarmfehlbesiedlung erfahren?

- Neben unserem Online-Kurs findest du bei uns **weitere Unterstützungsmöglichkeiten**, besuche uns gerne unter www.sibo-academy.de
- Auf unserem **Blog ([Hier klicken!](#))** gibt es zudem viele spannende Artikel zum Thema Dünndarmfehlbesiedlung

*Das Wissen um
Dünndarmfehlbesiedlung ist
für mich der Durchbruch raus
aus der Reizdarmfalle !*



Scanne den QR-
Code für mehr
Informationen

Kontakt

sibo-academy.de

info@sibo-academy.de

[@/thomasbacharach](https://www.instagram.com/thomasbacharach)

[f /Dr.ThomasBacharach](https://www.facebook.com/Dr.ThomasBacharach)