

# OG **x** FENIX™



ORGANO

MAHLZEITEN-  
REZEPTE



# OGX

## OMELETTE

2 Eier  
1 TL geriebener Parmesan  
1 TL Kokosöl  
1 TL gehackte Zwiebeln  
1/4 Tasse frische Pilze  
1/2 Tasse Spinat  
Salz und Pfeffer

1. Zwei Eier in eine kleine Schüssel schlagen. Mit einer Gabel leicht rühren, bis sie gut aufgeschlagen sind. 1 TL geriebenen Parmesan hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Seite stellen.
2. Einen TL Kokosöl in einer Antihaftpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen; 1/4 Tasse frische Pilze und 1 EL gehackte Zwiebeln unter Rühren 4 bis 5 Minuten weichdünsten.
3. 1/2 Tasse Spinat hinzugeben; 3 bis 4 Minuten garen, bis der Spinat zusammenfällt.
4. Die Eimischung eingießen; Pfanne schwenken, um die Eimischung gleichmäßig zu verteilen. Braten, bis das Ei halbgar ist, in der Mitte falten und dann fertigkochen (5 bis 10 Minuten)
5. Das Omelette aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen.

# GRÜNER HÜHNERSALAT

Blattgemüse Ihrer Wahl

- 1 kleine Tomate
  - 2 EL Feta oder Ziegenkäse
  - 1 EL Olivenöl
  - 1 Limette oder Zitrone
  - 1 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
  - 1 gegrillte Hühnerbrust
  - 3 Scheiben Avocado
- Salz und Pfeffer

1. Zwei Handvoll Blattgemüse Ihrer Wahl in eine Schüssel legen (Spinat, Grünkohl usw.)
2. 1 kleine Tomate in Stücke schneiden und hinzugeben.
3. 2 EL Feta oder Ziegenkäse hinzugeben
4. 1 geschnittene gegrillte Hühnerbrust hinzugeben.
5. 1 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne hinzugeben
6. 3 Scheiben Avocado hinzugeben.
7. 1 EL Olivenöl und eine halbe Limette oder Zitrone verrühren.
8. Nach Geschmack salzen und pfeffern.
9. Gut durchmischen und servieren.



# GEBACKENER LACHS MIT ROSMARIN & ZITRONE

2 Lachsfilets  
3 Rosmarinzweige  
1 Zitrone  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Eine halbe Zitrone aufschneiden und die Stücke in einer Schicht auf ein Backblech legen. Mit 2 Rosmarinzweigen abdecken und die Lachsfilets darauflegen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Weitere Rosmarinzweige hinzugeben und mit den restlichen Zitronenstückchen abdecken. Mit Olivenöl beträufeln.
3. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen braten oder so lange garen, bis der Fisch leicht mit einer Gabel zerteilt werden kann.





# GRILLHÄHNCHEN MIT BALSAMICO UND CAPRESE

4 Portionen

- 1/2 Tasse Olivenöl
- 1/4 Tasse Balsamico
- 1 Knoblauchzehe
- 1 1/2 EL Honig
- 1 EL Dijonsenf
- 4 Hühnerbrüste ohne Haut und Knochen
- 4 Scheiben Mozzarella
- 4 Tomatenscheiben
- Frisches Basilikum

1. 1/2 Tasse Olivenöl, 1/4 Tasse Balsamico, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 1 1/2 EL Honig und 1 EL Dijonsenf mischen und über die 4 Hühnerbrüste ohne Haut und Knochen gießen. Das Huhn im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren lassen.
2. Den Grill auf mittlere Hitze einstellen. Die Hühnerbrüste auf jeder Seite 4 Minuten grillen. Die Hühnerstücke umdrehen, mit zwei Scheiben Mozzarella belegen und mit zwei Tomatenstückchen garnieren. Weitere 4 Minuten grillen, bis sie vollständig gar sind.
3. Wenn sie gar sind, die Hühnerstücke vom Grill nehmen. Frisches Basilikum hinzugeben und jede Hühnerbrust mit der Balsamicomarinade beträufeln.
4. Servieren und genießen!