

7 TAGE MEAL PREP WOCHENPLANER



7-Tage-Meal-Prep-Wochenplaner

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Was genau ist Meal Prep?	4
Welche Vorteile bietet Meal Prep?.....	5
Mit Meal Prep starten.....	5
Wählen Sie einen vorbereitungstag aus.....	6
Kaufen Sie verantwortungsvoll ein	6
Die passenden Behälter finden	7
Die Mahlzeiten richtig aufbewahren.....	7
Meal-Prep-Wochenplan	10
Rezepte zum Wochenplan	11
Süßkartoffel-Bratlinge.....	11
Dinkel-Wraps.....	12
Hähnchenspieße	13
Süßkartoffel-Burger	14
Orangen-Kichererbsen-Pfanne	15
Herzhafte Shrimps.....	16
Zimt-Süßkartoffeln	17
Bulgur-Frittata.....	18
Farfalle mit Soße	19
Ofenrisotto	20
Pesto-Lasagne	21
Hähnchenschenkel auf Gemüsepüree	22
Falafel.....	23
Kichererbsen-Zucchini-Curry.....	24
Einkaufsliste zum Meal-Prep-Wochenplan	25

Einleitung

Meal Prep ist eine hervorragende Möglichkeit, um sich Stress zu ersparen. Denn vor allem die Zubereitung der unterschiedlichen Mahlzeiten nimmt öfters sehr viel Zeit in Anspruch. Aufgrund von Zeitmangel und Stress kann es deshalb sehr schnell dazu kommen, dass wir uns eher ungesund und unausgewogen ernähren. Vor allem im stressigen Berufsalltag finden wir deshalb immer weniger Zeit, um auf unseren Körper zu achten und diesen mit den wichtigsten Nährstoffen zu versorgen. Wir greifen deshalb zu Fertiggerichten oder Snacks und wundern uns dann nicht selten, dass wir unter Antriebslosigkeit oder mangelnder Motivation leiden. Auf Dauer belastet dies aber nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele.

Es muss also eine Lösung her, mit der vor allem die dauerhafte Überproduktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Noradrenalin vermieden werden kann. Diese Stresshormone werden vor allem durch den stetigen Zeitdruck ausgelöst und haben insbesondere auf das Herz-Kreislaufsystem eine fatale Wirkung.

Meal Prep ist genau diese Lösung, mit der sich vor allem die Stressprobleme des Alltags vermeiden lassen. Hinter dem Begriff verbirgt sich die clevere Planung und Vorbereitung der Mahlzeiten. Auf diese Weise können wir im Alltag wertvolle Zeit einsparen und uns so auf die wichtigen Dinge konzentrieren. Meal Prep ist aber auch eine hervorragende Möglichkeit, um achtsamer zu essen und vor allem den Blick dafür zu behalten, was wir zu uns nehmen. Mit Meal Prep versorgen wir unseren Organismus also nicht nur mit ausreichend Nährstoffen und den benötigten Kalorien, sondern tun unserem Körper und unserer Seele auch noch etwas Gutes.

Auf den folgenden Seiten dieses Buches erfahren Sie, wie Sie Meal Prep in Ihrem Alltag anwenden können, welche Vorteile sich dadurch ergeben und Sie finden auch einen Wochenplan, der Ihnen den Einstieg erleichtert.

Was genau ist Meal Prep?

Meal Prep setzt sich aus den englischen Wörtern **Meal** für Mahlzeit und **Prep** (Preparation) für Vorbereitung zusammen. Es beschreibt also ganz einfach das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten. Eine gut geplante Essensvorbereitung hilft dabei Zeit zu sparen und sich zeitgleich gesünder zu ernähren. Denn vor allem die gesunde Ernährung lässt im Alltag heute doch bei vielen zu wünschen übrig. Zwar sind wir uns alle bewusst, wie sich eine gesunde und ausgewogene Ernährung zusammensetzen sollte, jedoch verhindert der zunehmende Stress in unserem Leben, dass wir darauf explizit achten.

Statt unseren Körper ausreichend mit wichtigen und gesunden Nährstoffen zu versorgen, greifen wir auf ungesunde Snacks und schnelle Gerichte zurück. Wir gehen lieber in die Kantine oder kaufen uns Fast-Food, um unseren Hunger zu stillen, anstatt auf gesunde Alternativen zu setzen. Durch die Anwendung von Meal Prep wird sich auch das eigene Gesundheitsbewusstsein deutlich verändern. Denn Meal Prep lässt sich nicht nur für die Mahlzeiten anwenden, die wir beispielsweise auf Arbeit zu uns nehmen, sondern kann auch für das gemeinsame Familienessen in der Woche genutzt werden.



Welche Vorteile bietet Meal Prep?

Durch das clevere Planen und Vorkochen mehrerer Mahlzeiten kann nicht nur effektiv Zeit, sondern auch Geld gespart werden. Zusätzlich wird auch noch der Umstieg auf eine gesündere und ausgewogene Ernährung erleichtert. Mit Meal Prep lassen sich beispielsweise verschiedene Mahlzeiten für die ganze Woche planen. So können unter anderem Frühstück, Mittag und Abendessen im Voraus geplant werden. Daraus ergibt sich nicht nur die Zeitersparnis und die Reduzierung von Stress, da man sich am Tag keine Gedanken mehr darum machen muss, was am Abend auf dem Teller serviert wird. Auch die Kosten für die Ernährung können auf diese Weise besser im Blick behalten werden. Aber auch die Zeit in Bezug auf die Zubereitung wird sich durch das Meal Prep drastisch reduzieren.

Denn in der Regel wählt man einen Tag in der Woche aus, an dem die gesamten Mahlzeiten vorbereitet werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass man die Nährwerte besser im Blick hat. Durch das Meal Prep lassen sich somit auch ungeliebte Heißhungerattacken verhindern. Denn alle Mahlzeiten sind vorbereitet und können entsprechend direkt verzehrt werden. So lassen sich auch unnötige Kalorien vermeiden, da nicht mehr wahllos etwas gegessen wird.

Mit Meal Prep starten

Meal Prep ist also eine hervorragende Möglichkeit, um sich gesund und bewusst zu ernähren. Zeitgleich werden Stress und Chaos in der Küche vermieden. Vor allem Anfänger tun sich jedoch oftmals ein wenig mit dieser Methode schwer. Aber auch hier gilt: Stressfrei beginnen und sich dann langsam steigern. Sie müssen also nicht zu Beginn gleich alle Mahlzeiten für die gesamte Woche vorbereiten und diese portionieren. Beginnen Sie mit einem Gericht und steigern Sie sich dann langsam. Um Ihnen den Einstieg ein wenig zu erleichtern, habe ich Ihnen ein paar wichtige Tipps zusammengefasst:

Wählen Sie einen vorbereitungstag aus

Vor allem Einsteiger sollten sich einen Tag in der Woche für die Essensvorbereitung auswählen. Achten Sie darauf, dass Sie an diesem Tag wirklich ausreichend Zeit für die Vorbereitung haben. Nach einem stressigen Arbeitsalltag sollten Sie sich also nicht noch um die Essensvorbereitungen kümmern müssen. Denn auf diese Weise werden Sie nur mangelnde Lust zum Kochen haben.

In diesem Zusammenhang sei auch nochmal erwähnt, dass Sie zu Beginn langsam mit Meal Prep starten. Entscheiden Sie sich beispielsweise für eine Mahlzeit und wählen Sie beispielsweise ein Mittag- oder Abendessen, das Sie vorbereiten. Versuchen Sie zudem auch Abwechslung in Ihren Speiseplan zu bringen. Der folgende Wochenplan gibt Ihnen Anregungen, wie Sie die Mahlzeiten innerhalb der Woche gestalten können. Idealerweise bereiten Sie zunächst einmal Ihre Mahlzeiten am Vortag vor.

Alternativ können Sie die Gerichte, die Sie in diesem Buch finden auch mehrmals in der Woche essen, da die Rezepte immer für zwei Portionen ausgelegt sind. Eine Portion können Sie demnach immer im Kühlschrank aufbewahren bzw. je nach Zutaten auch einfrieren.

Kaufen Sie verantwortungsvoll ein

Bevor Sie sich Ihrem Einkauf widmen, sollten Sie natürlich den Plan haben, welche Mahlzeiten Sie zubereiten wollen. Danach sollten Sie eine entsprechende Einkaufsliste erstellen. Eine solche finden Sie ebenfalls in diesem Buch. Eine Einkaufsliste ist ein wertvoller Helfer, um nicht irgendetwas zu kaufen, sondern verantwortungsvoll mit Nahrungsmitteln umzugehen. Sie sollten also keine Lebensmittel kaufen, die Sie am Ende dann wegwerfen.

Kaufen Sie nur das ein, was am Ende auch wirklich gegessen wird. So lassen sich beispielsweise Obst und Gemüse vielseitig zubereiten und mit nur wenig Zutaten können Sie abwechslungsreiche Gerichte kreieren. Die enthaltenen Rezepte geben Ihnen eine kleine Inspiration, wie Ihre zukünftige Ernährung aussehen könnte.

Die passenden Behälter finden

Um Meal Prep auch im Arbeitsalltag nutzen zu können, sind entsprechende Boxen und Gefäße notwendig. Denn schließlich wollen Sie Ihr Mittagessen oder Abendessen auf Arbeit auch entsprechend genießen können. Versuchen Sie vor allem mikrowellengeeignete Gefäße für das Meal Prep zu nutzen, die Sie nicht nur platzsparend im Kühlschrank, sondern auch im Tiefkühler stapeln können.

Besonders zu empfehlen sind Gefäße aus Glas, da diese weder im Kühlschrank noch in der



Mikrowelle beschädigt werden können. Aber auch bereits angesprochene mikrowellengeeignete Plastikgefäße können für das Meal Prep genutzt werden. Mittlerweile lassen sich auch spezielle Boxen für das Meal Prep im Internet finden. So können die einzelnen Komponenten der Mahlzeit separat

aufbewahrt werden. Schlussendlich liegt die Entscheidung jedoch bei Ihnen, für was Sie sich entscheiden.

Die Mahlzeiten richtig aufbewahren

Selbst das beste Meal Prep-Gericht ist nicht ewig haltbar. Die meisten Gerichte, die Sie unter anderem auch in diesem Buch finden werden, können in der Regel einige Tage lang aufbewahrt werden. Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass Lebensmittel nicht zu lange im Warmen stehen gelassen werden. Am besten werden die Mahlzeiten möglichst bald nach der Zubereitung im Kühlschrank gelagert, so haben Schimmel oder andere Krankheitserreger kaum eine Chance. Wichtig ist in diesem Zusammenhang jedoch, dass die Gerichte vorher komplett auskühlen müssen.

Als Faustregel gilt deshalb auch, dass Gerichte aus gekochten oder gebratenen Lebensmitteln problemlos 3 bis 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden können. Die Ausnahme in diesem Fall bildet hier jedoch Fisch. Für eine noch längere Haltbarkeit sollten die Gerichte entsprechend eingefroren werden.

Bereiten Sie Gerichte aus frischen oder rohen Lebensmitteln zu, sollten diese zeitnah beziehungsweise innerhalb von 2 bis 3 Tagen nach der Zubereitung verzehrt werden. Diese Gerichte können in den meisten Fällen auch nicht eingefroren werden.

Zum Einfrieren hingegen eignen sich folgende Lebensmittel:

- Fleisch
- Eintöpfe
- Aufläufe
- Brot
- Reis
- Currys
- Früchte wie Bananen und Beeren
- Gemüse wie Spargel, Bohnen, Mais, Erbsen und Tomaten
- Kräuter

Sofern Obst und Gemüse in Stücke geschnitten werden, lassen sich auch Avocado, Ananas, Mango, Karotten, Blumenkohl und Brokkoli einfrieren.

Milchprodukte, gekochte und nicht pürierte Kartoffeln sowie Früchte und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil sollten hingegen nicht eingefroren werden.

In Bezug auf die Haltbarkeit der einzelnen Lebensmittel kann Ihnen auch die folgende Tabelle helfen:

Lebensmittel	Haltbarkeit im Kühlschrank	Haltbarkeit im Gefrierfach
gekochte/gebratene Fleischprodukte	3 bis 5 Tage	4 bis 6 Monate
Eintöpfe oder Suppe	3 bis 4 Tage	2 bis 3 Monate
gekochte/gebratene Geflügelprodukte	3 bis 4 Tage	4 bis 6 Monate
gekochte/gebratene Fischprodukte	1 bis 2 Tage	4 bis 6 Monate
hart gekochte Eier	1 bis 2 Wochen	nicht zu empfehlen
Brot oder Brötchen		4 bis 6 Monate

Meal-Prep-Wochenplan

	<i>Mittag</i>	<i>Abendessen</i>
<i>Tag 1</i>	Süßkartoffel-Bratlinge	Bulgur-Frittata
<i>Tag 2</i>	Dinkel-Wraps	Farfalle mit Soße
<i>Tag 3</i>	Hähnchenspieße	Ofenrisotto
<i>Tag 4</i>	Süßkartoffel-Burger	Pesto-Lasagne
<i>Tag 5</i>	Orangen-Kichererbsen-Pfanne	Hähnchenschenkel auf Gemüsepüree
<i>Tag 6</i>	Herzhafte Shrimps	Falafel
<i>Tag 7</i>	Zimt-Süßkartoffeln	Kichererbsen-Zucchini-Curry

Rezepte zum Wochenplan

Süßkartoffel-Bratlinge

Zutaten für 4 Bratlinge:

- 1 mittelgroße Süßkartoffeln
- 60 g Couscous
- 90 ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 5 Stängel frische Petersilie
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Msp. Johannisbrotkernmehl
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung:

Den Backofen zunächst auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffel waschen, abtrocknen und in eine hitzebeständige Form legen und im Ofen für ca. 50 Minuten backen.

In eine Schüssel den Couscous geben und mit Gemüsebrühe übergießen - für 4 Minuten quellen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Süßkartoffel halbieren und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Petersilie waschen, trockenschütteln und anschließend hacken.

Couscous, Zwiebeln und Petersilie zu der Süßkartoffelmasse geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Johannisbrotkernmehl einrieseln lassen und die Masse noch einmal gut durchmengen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und aus der Süßkartoffelmasse 3 kleinere und 1 größeren Bratling formen. Den größeren Bratling benötigen Sie für den Burger, der ebenfalls als Mahlzeit im Wochenplan zu finden ist. Die Bratlinge anschließend in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

Nach dem Abkühlen die Bratlinge in einer Vorratsdose im Kühlschrank aufbewahren. Dort sind sie 3 bis 4 Tage haltbar.

Dinkel-Wraps

Zutaten für 2 Portionen:

- 75 g Dinkelvollkornmehl
- 10 ml Olivenöl
- Meersalz
- 40 ml Wasser
- 1 große Karotte
- 1 Handvoll Spinat
- 1 ½ mittelgroße Gurke
- 1 TL Kokosöl
- 100 g Frischkäse
- 60 g geräucherter Lachs
- 2 hartgekochte Eier
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Getrockneter Dill



Zubereitung:

Olivenöl, Mehl, ½ TL Salz und Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Die Schüssel anschließend mit Klarsichtfolie abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Karotte, Spinat und Gurke waschen und abtrocknen. Die Karotte raspeln und die Gurke in dünne Streifen schneiden.

Den Teig anschließend halbieren und jeweils zu einer Kugel formen. Jede Kugel mit einem Nudelholz zu einem runden Wrap ausrollen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erwärmen und die beiden Wraps bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend abkühlen lassen.

Vor dem Verzehr die Wraps mit Frischkäse bestreichen und mit Spinat und dem geräucherten Lachs belegen.

Die gekochten Eier schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Eier, Karotte und Gurke in die Mitte der Wraps legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Dill bestreuen.

Das untere Ende der Wraps nach oben klappen, damit die Füllung nicht herausfällt, und seitlich einrollen.

Direkt nach dem Anbraten sollten die Wraps in ein feuchtes Küchentuch gelegt werden, damit sie nicht hart werden. Im Kühlschrank sind sie 3 bis 4 Tage haltbar.

Hähnchenspieße

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- ½ Gurke
- 4 Cherrytomaten
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Chiliflocken
- Paprikapulver
- 1 EL Öl



Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen.

Das Fleisch anschließend mit den Gewürzen marinieren und in einer Pfanne mit Öl braten.

Das gebratene Fleisch zerkleinern.

Die Zwiebel schälen, halbieren und noch einmal vierteln.

Die Gurke waschen und in etwas dickere Scheiben schneiden.

Nun das Hähnchenfleisch abwechselnd mit Zwiebel und Gurke auf vier Spieße stecken und mit den Cherrytomaten abschließen.

Die Spieße können anschließend in eine Box gelegt und für 3 bis 4 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Süßkartoffel-Burger

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Stängel Petersilie
- 30 g Rucola
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Vollkornbrötchen
- ½ Avocado
- 1 Süßkartoffelbratling



Zubereitung:

Petersilie und Rucola waschen und trockenschütteln. Die Petersilie anschließend hacken und den Rucola klein zupfen.

Naturjoghurt in eine Schüssel geben, Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brötchen aufschneiden.

Avocado halbieren, schälen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Dieses anschließend auf die untere Hälfte des Brötchens legen.

Nach Belieben den Bratling erwärmen.

Rucola und Bratling auf die Avocado geben, Joghurt auftragen und mit der oberen Brötchenhälfte abschließen.

Den Burger anschließend in eine Vorratsdose geben. Im Kühlschrank ist dieser 2 Tage haltbar.

Orangen-Kichererbsen-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Dose Kichererbsen
- 250 g Brechbohnen
- 1 in Streifen geschnittene Paprika
- 1 gehackte Zwiebel
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 200 ml Orangensaft
- 1 EL Honig
- 2 EL Sojasauce
- ½ cm frisch gehackten Ingwer
- 1 EL Maisstärke
- Zeste einer Orange
- Meersalz
- Sesamöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Orangensaft, Honig, Sojasoße, Ingwer, Maisstärke und Orangenzeste in einer Schüssel zu einer homogenen Sauce vermischen.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Sesamöl hineingeben. Kichererbsen in die Pfanne geben und regelmäßig umrühren. Sofern die Kichererbsen goldbraun sind, diese aus der Pfanne nehmen.

In die Pfanne nun erneut etwas Sesamöl geben und die Zwiebeln hinzufügen. Diese anbraten, bis sie glasig sind. Anschließend Knoblauch und Paprika hinzufügen und alles für 3 Minuten anbraten. Danach die Brechbohnen in die Pfanne geben und für weitere 3 Minuten braten.

Sauce und Kichererbsen in die Pfanne geben und alles kräftig umrühren. Hitze reduzieren und die Sauce andicken lassen.

Das Gericht abkühlen lassen und anschließend in einen Vorratsbehälter füllen.

Herzhafte Shrimps

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g klein geschnittenen Weißkohl
- 100 g dünn geschnittene Radieschen
- 4 dünn geschnittene Frühlingszwiebeln
- 150 g Edamame
- ½ Avocado
- ½ Zitrone
- 250 g geschälte und küchenfertige Garnelen
- 3 TL Weißweinessig
- 2 TL Sesamöl
- 2 TL Sesamsamen
- 1 TL Zitronensaft
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Weißkohl, Radieschen, Edamame und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben und zu einem Salat vermischen.

Für das Dressing Weißweinessig, Sesamöl, Sesamsamen, Pfeffer und Salz verrühren und das Dressing anschließend zu den Salat geben.

Avocado in dünne Scheiben schneiden und etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Die Garnelen nach Packungsanleitung in einer Pfanne mit Öl garbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ohne das Dressing kann der Salat in einem Vorratsbehälter für die nächsten Tage gelagert werden. Dazu sind Avocadoscheiben, Salat und Garnelen in einer Box miteinander zu vermischen. Das Dressing sollte dann vor dem Verzehr über den Salat gegeben werden.

Zimt-Süßkartoffeln

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 große Süßkartoffeln
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 500 g Brechbohnen
- 1 TL Butter
- Meersalz
- Zimt
- Cayennepfeffer
- Knoblauchpulver
- Paprikapulver



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft erhitzen.

Süßkartoffeln waschen und ein paar Mal mit einer Gabel in die Haut einstechen. Anschließend die Kartoffeln halbieren und von allen Seiten mit Öl einreiben. Mit Zimt, Pfeffer und Salz marinieren und die Süßkartoffeln mit der aufgeschnittenen Seite nach unten auf ein Backblech legen. Anschließend die Kartoffeln für 45 Minuten in den Ofen geben.

In einer Schüssel Pfeffer, Salz, Knoblauchpulver und Paprikapulver miteinander vermengen.

Hähnchenbrustfilets waschen und abtrocknen. Das Fleisch anschließend mit der Gewürzmischung marinieren.

In einer Pfanne mit etwas Öl das Fleisch von allen Seiten durchbraten.

In einem Topf mit Wasser die Brechbohnen geben und ein kleines Stück Butter sowie Salz und Pfeffer dazugeben. Alles aufkochen lassen.

Die fertigen Hähnchenstücke in Streifen schneiden und mit den Bohnen und den Süßkartoffeln in einen Vorratsbehälter füllen. Nach dem Abkühlen kann dieser im Kühlschrank gelagert werden.

Bulgur-Frittata

Zutaten für 2 Portionen:

- 6 Eier
- 100 g Bulgur
- 10 Cherrytomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ TL Kreuzkümmel
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten.

Cherrytomaten waschen und vierteln.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Tomaten und die Frühlingszwiebeln anbraten. Bulgur hinzufügen und alles zusammen für 2 Minuten braten.

Die verquirlte Eiermasse über den Pfanneninhalte gießen und alles stocken lassen.

Die Frittata kann direkt serviert werden oder bis zum nächsten Tag nach dem Abkühlen im Kühlschrank gelagert werden.

Farfalle mit Soße

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Farfalle
- 200 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 EL Frischkäse
- Etwas Parmesan
- Muskat
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Pilze waschen, putzen und in grobe Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons hinzufügen. Für 3 Minuten braten und dann den Knoblauch dazugeben. Sofern die Champignons weich sind, einen Schuss Wasser in die Pfanne geben und den Frischkäse hinzufügen. Solange umrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Ringe schneiden. Diesen anschließend in die Pfanne geben.

Nudeln und Soße auf einem Teller anrichten oder in einer Vorratsdose aufbewahren. Vor dem Verzehr mit Parmesan garnieren.

Ofenrisotto

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Risottoreis
- 150 g Cherrytomaten
- 700 ml Hühnerbrühe
- 1 gehackte Zwiebeln
- 75 g Hartkäse
- 25 g Butter
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Den Risottoreis in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Ein halbes Glas Wasser über den Reis gießen und alles für 3 Minuten kochen lassen.

Tomaten waschen und halbieren. Anschließend die Tomaten zusammen mit der Hühnerbrühe in die Pfanne geben. Die Pfanne mit einem Deckel bedecken und für 20 Minuten in den Backofen stellen.

Den Hartkäse hobeln und diesen über das fertige Risotto geben. Alles kräftig miteinander verrühren und anschließend anrichten. Alternativ kann das Risotto nach dem Abkühlen auch im Kühlschrank gelagert werden. Vor dem Verzehr kann dieses bei Bedarf erwärmt werden.

Pesto-Lasagne

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Lasagneplatten
- 500 g Spinat
- 400 g Datteltomaten
- 150 g Hartkäse
- 1 Pckg. Mozzarella
- 1 Pckg. Béchamelsoße
- 1 Msp. Muskat
- 3 EL Pesto
- 1 Handvoll grob gehackte Basilikum Blätter
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spinat waschen und in einem Topf kochendes Wasser geben und für 30 Sekunden lang kochen lassen. Den Spinat anschließend abtropfen lassen und noch einmal ausdrücken.

Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

Die Béchamelsoße in eine Auflaufform geben und verstreichen. Dann eine Lage Lasagneplatten auf der Soße platzieren und diese mit dem Pesto bestreichen. Darauf anschließend den Spinat drapieren und ein Drittel der Béchamelsoße auf diese Lage gießen. Ein Drittel des Mozzarellas sowie ein Drittel der Tomaten und ein Drittel des Basilikums auf diese Schicht legen. Den Vorgang solange wiederholen, bis das gesamte Gemüse komplett verarbeitet ist. Die Lasagne sollte mit Gemüse abschließen, damit der Hartkäse über die Lasagne gestreut werden kann.

Nun die Lasagne für 45 Minuten im Backofen backen.

Anschließend kann das Gericht sofort verzehrt oder nach dem Abkühlen im Kühlschrank gelagert werden.

Hähnchenschenkel auf Gemüsepüree

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenschenkel
- 1 in Stücke geschnittene Paprika
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 in Stücke geschnittene Fleischtomate
- 1 gehackte Chilischote
- 250 ml Hühnerbrühe
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Handvoll Spinat
- 200 g Reis
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform einfetten.

Paprika, Zwiebel, Fleischtomate und Chilischote in die Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und für 15 Minuten backen. Anschließend die Hühnerbrühe in die Auflaufform gießen und alles noch einmal für 5 Minuten backen. Mithilfe eines Pürierstabs den Inhalt der Auflaufform zu einem Püree verarbeiten.

Süßkartoffeln waschen und in Stücke schneiden.

Das Püree wieder in die Auflaufform geben und die Süßkartoffelstücke sowie die Hähnchenschenkel darauf platzieren. Die Auflaufform für 45 Minuten in den Ofen stellen.

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Den Spinat in kochendem Wasser garen.

Den Inhalt der Auflaufform zusammen mit dem Reis und dem Spinat auf Tellern anrichten. Alternativ können Sie das Gemüsepüree sowie den Reis, Spinat und die Hähnchenschenkel auch in einem Vorratsbehälter schichten und im Kühlschrank aufbewahren.

Falafel

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g gekochte Kichererbsen
- 100 g glutenfreies Mehl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchstange
- 1 Staudensellerie
- 1 Chilischote
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 Handvoll Koriander
- 1 Handvoll Petersilie
- Olivenöl
- ½ Fladenbrot
- Humus



Zubereitung:

Die Kichererbsen mithilfe eines Pürierstabs grob pürieren. Den Großteil des Pürees beiseitestellen und in den kleineren Teil die Knoblauchzehen hineinpressen.

Das Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend das Gemüse ebenfalls zu dem Püree hinzufügen. Alles mit den Gewürzen abschmecken und noch einmal pürieren, bis eine Paste entsteht. Diese Paste nun zum anderen Püree hinzufügen und das Mehl unterheben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Püree kleine Kugeln formen und diese in der Pfanne braten.

Die Falafel können zusammen mit dem Fladenbrot und Humus serviert werden.

Kichererbsen-Zucchini-Curry

Zutaten für 2 Portionen:

- 135 g Kichererbsen
- ½ Zucchini
- ½ rote Paprika
- 200 ml Kokosmilch
- ½ Zwiebel
- ¼ Zitrone, Saft und Schale davon
- ½ Bund Petersilie
- ½ EL Kokosöl
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Meersalz
- 250 g Reis



Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Paprika waschen und entkernen. Zucchini waschen und zusammen mit der Paprika in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Anschließend grob hacken.

Kichererbsen abtropfen lassen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Paprika und Zucchini hinzufügen und scharf anbraten. Kichererbsen unterrühren. Mit Kokosmilch aufgießen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten aufkochen lassen.

Das Curry mit Zitronensaft, Salz und Currypulver abschmecken. Das Gericht dann mit Reis anrichten und die gehackte Petersilie darüber geben. Nach dem Abkühlen können sowohl Reis wie auch Curry im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Einkaufsliste zum Meal-Prep-Wochenplan

- 5 Süßkartoffeln
- 60 g Couscous
- 90 ml Gemüsebrühe
- 4 Zwiebeln
- 2 Bund Petersilie
- 1 große Karotte
- 700 g Spinat
- 2 Gurken
- 200 g Frischkäse
- 60 g geräucherter Lachs
- 8 Eier
- 750 g Hähnchenbrustfilets
- 300 g Cherrytomaten
- 30 g Rucola
- 100 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 Vollkornbrötchen
- 1 Avocado
- 3 Dosen Kichererbsen
- 750 g Brechbohnen
- 3 rote Paprika
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Orangensaft
- 1 Orange
- ½ cm frisch Ingwer
- 250 g Weißkohl
- 100 g Radieschen
- 150 g Edamame
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- 250 g geschälte und küchenfertige Garnelen
- Weißweinessig
- Sesamsamen
- 100 g Bulgur
- 250 g Farfalle
- 200 g Champignons
- 2 Hähnchenschenkel
- Parmesan/Hartkäse
- 300 g Risottoreis
- Hühnerbrühe
- 200 g Lasagneplatten
- 400 g Datteltomaten
- 1 Pckg. Mozzarella
- 1 Pckg. Béchamelsoße
- 1 Fleischtomate
- 500 g Reis
- 100 g glutenfreies Mehl
- 1 Lauchstange
- 1 Staudensellerie
- ½ Fladenbrot
- Humus
- Pesto
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Bund Basilikum
- 1 Zucchini
- 2 Chilischoten

- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Johannisbrotkernmehl
- Olivenöl
- Dinkelvollkornmehl
- Currypulver
- Kreuzkümmel
- Koriander
- Kokosöl
- Chiliflocken
- Paprikapulver
- Getrockneter Dill
- Honig
- Sojasauce
- Maisstärke
- Sesamöl
- Muskat
- Cayennepfeffer
- Knoblauchpulver
- Butter
- Zimt
-