



# Keto Meal Prep – Keto-freundlich auf Vorrat kochen

## Inhalt

Einführung: Was bedeutet Meal Prep? .....	1
Wieso sollte ich überhaupt auf Vorrat kochen?.....	1
Welche Utensilien brauche ich in meiner Küche?.....	2
Welche Zutaten sollte ich immer zuhause haben?.....	3
Wie sollte ich meine vorbereiteten Keto-Mahlzeiten aufbewahren? .....	4
Fazit: Spar Zeit und Geld mit Meal Prep .....	5

## Einführung: Was bedeutet Meal Prep?

Vielleicht hast du wie wir das Gefühl, in den letzten Jahren nicht um den Begriff *Meal Prep* umhin zu kommen: Überall, vor allem aber in den sozialen Medien und auf Kulinarik-Blogs, wird der Begriff verwendet. Er stammt aus dem Englischen, ist eine Abkürzung für *Meal Preparation* und heißt also nichts anderes als *Vorkochen* oder *auf Vorrat kochen*.

Auch wenn mit Meal Prep sicherlich nicht das Rad neu erfunden wird – bestimmt haben auch deine Eltern oder Großeltern schon auf Vorrat gekocht – gibt es immer noch viele Leute, die die Vorzüge des Kochens auf Vorrat nicht kennen. Dabei liegen die Vorteile auf der Hand: Du kochst einmal statt mehrmals, dafür aber größere Portionen. So sparst du dir den Abwasch, die zusätzlichen Einkäufe, das zeitraubende, tägliche Kochen und insgesamt nicht nur jede Menge Zeit, sondern auch bares Geld!

Wir wollen dir mit diesem kleinen Ratgeber einen Überblick darüber geben, wie du keto-freundlich auf Vorrat kochen kannst. Dazu wollen wir dir die wichtigsten Küchenutensilien, Zutaten und Tipps präsentieren, die du für das ketogene Vorkochen benötigst. Lass uns gleich einsteigen!

## Wieso sollte ich überhaupt auf Vorrat kochen?

Auf Vorrat zu kochen kann gleich mehrere Vorteile mit sich bringen – noch dazu eignet sich diese Herangehensweise besonders dann, wenn man auf seine Ernährung und Portionsgrößen achten möchte. Aber der Reihe nach:

### 1. Meal Prep ist nachhaltig

Kennst du das Gefühl, dass ein Becher Sahne oder ein ganzer Kopf Brokkoli für viele Rezepte einfach zu viel sind, wenn man nur für ein oder zwei Personen kochen möchte? Allzu häufig landet der kleine Rest dann im Abfall. Wenn du auf Vorrat kochst, ist damit Schluss: Du kannst deine Zutaten vollständig verwenden, weil du größere Portionen kochst.

## 2. Du sparst bares Geld

Weniger weggeschmissene Lebensmittel und weniger Fahrten in den Supermarkt bedeuten: Mehr Geld in deinem Geldbeutel! Weil du mit Meal Prep insgesamt seltener kochst, werden nicht nur deine Ausgaben für Einkäufe und Transport sinken – du verbrauchst auch weniger Wasser und Strom.

## 3. Du sparst kostbare Zeit

Anstatt jeden Tag in der Küche zu stehen und deine Zeit mit Schnibbeln, Dünsten, Einkochen oder Überbacken zu verbringen, kannst du diese Arbeiten auf ein oder zwei Abende in der Woche legen, an denen du größere Portionen kochst. Bei der Vorbereitung (Waschen, Schneiden) der Lebensmittel brauchst du dann vielleicht unwesentlich länger – aber diese Zeit holst du doppelt und dreifach wieder rein, wenn du die restliche Woche über weder kochen noch großartig spülen musst. Du machst dir einfach eine deiner vorbereiteten Portionen im Ofen oder in der Mikrowelle warm – und fertig!

## 4. Du musst weniger rechnen

Falls du Kalorien oder Kohlenhydrate zählst, sparst du dir mit vorgekochten Speisen und abgemessenen Portionsgrößen auch eine Menge Rechnerei. Statt Kohlenhydrate oder Kalorien zu zählen, kannst du dir einfach ein Keto-Rezept aussuchen, eine größere Menge kochen und diese in entsprechend viele Portionen aufteilen. Wiegen, Zählen und Rechnen erübrigen sich.

## Welche Utensilien brauche ich in meiner Küche?

Welche Küchenutensilien du für das Vorkochen nun tatsächlich benötigst, ist natürlich vor allem davon abhängig, was du besonders gerne isst oder häufig zubereitest. Die meisten Gerätschaften, die du wirklich dringend benötigst, wirst du wahrscheinlich ohnehin schon zuhause haben. Für das Keto-Kochen auf Vorrat benötigst du keine speziellen Gerätschaften – wir sind ohnehin der Meinung, dass viele Küchengeräte, die nur einen einzigen Zweck erfüllen (Bananenschneider, Popcornmaschine, etc.) überflüssig sind.

Folgende Utensilien dürften für dich beim Keto-Vorkochen allerdings sehr nützlich sein:

**Ein großer, qualitativ hochwertiger Kochtopf** – du wirst große Portionen zubereiten und dafür brauchst du natürlich auch einen großen Topf! Noch besser ist es, wenn der Topf auch ofenfest ist. Hierfür eignet sich z. B. ein großer, gusseiserner Bräter mit Deckel oder ein Schmortopf.

**Eine zuverlässige Pfanne** – fast alles, was man braten kann, wird mit einer guten Pfanne, die schön heiß wird und in der nicht alles sofort anbrennt, noch besser.

**Einige Vorratsdosen mit Deckel** – am ehesten als Tupperware bekannt, würden wir dir jedoch Vorratsdosen aus Glas empfehlen. Sie halten länger und sind einfacher zu reinigen. Du benötigst diese Vorratsdosen, um deine vorbereiteten Mahlzeiten zu portionieren und gegebenenfalls einzufrieren. Achte also darauf, dass du genügend davon hast.

**Gut zu haben, aber kein Muss: Ein Schongarer** – Schongarer, auch bekannt als *Slow Cooker* oder *Crock Pot*, können sehr praktisch beim Vorkochen sein. Eintöpfe und Suppen, aber auch Schmorgerichte mit Fleisch können in solch einem Schongarer über Stunden hinweg zubereitet

werden, während du nichts weiter tun musst. So kannst du beispielsweise morgens vor der Arbeit alle Zutaten für eine Suppe in deinen Schongarer geben und am Ende des Tages erwartet dich ein köstliches Gericht wenn du nach Hause kommst!

### **Welche Zutaten sollte ich immer zuhause haben?**

Auch die Antwort auf diese Frage ist abhängig davon, was du gerne kochst und isst. Es gibt aber ein paar Standards, die in keiner Keto-Küche fehlen sollten:

**Olivenöl, Butter, Butterschmalz und Kokosöl** – Wie könnte es bei einer fettbasierten Diät auch anders sein? Achte darauf, auf jeden Fall immer ausreichend Fette und Öle zuhause zu haben. Wenn du vegan lebst, sollten Oliven- und Kokosöl ausreichend sein. Olivenöl kannst du dann zum Verfeinern und für Salate verwenden, Kokosöl eignet sich gut für das Braten bei hohen Temperaturen. Nicht-Veganer sollten beim Braten auf Butterschmalz setzen.

**Brühe** – Ob als Pulver, als flüssiger Fond oder (am besten) selbstgemacht; Ob Rinder-, Hühner- oder Gemüsebrühe: Brühe wird für viele Gerichte benötigt, vor allem für Suppen und Eintöpfe, die sich zum Vorkochen ja besonders gut eignen. Brühe verleiht deinen Gerichten Geschmack und ist ein guter Lieferant für die kostbaren Elektrolyte, die du während der Keto-Diät verstärkt benötigst.

**Eier** – Sie sind ein keto-freundliches Lebensmittel, extrem wandlungsfähig, halten sich relativ lang und kommen in vielen Gerichten vor: Eier! Gerade beim Vorkochen deines Frühstücks wirst du eine Menge Eier benötigen, sei es nun als Frühstücks- oder Rührei, oder auch für leckere Eiermuffins mit Bacon und Schnittlauch. Ein gekochtes Ei ist außerdem ein gern gesehener, sättigender und schneller Snack für den kleinen Hunger zwischendurch.

**Knoblauch und Zwiebeln** – Hier brauchen wohl gar nicht viel zu sagen: Zwiebeln und Knoblauch enthalten nicht nur viele gesunde Inhaltsstoffe, sondern kommen in so gut wie jedem Gericht vor und schmecken einfach umwerfend.

**Gefrorenes Keto-Gemüse** – Gefrorenes Gemüse wird meist direkt nach der Ernte schockgefrostet. So behält das Gemüse fast alle seine Nährstoffe – viele Gemüsearten haben sogar noch mehr Vitamine und Nährstoffe, wenn man sie gefroren kauft, als wenn man sie ‚frisch‘ an der Gemüsetheke kaufen würde. Wir empfehlen dir, wenigstens einen Beutel keto-freundliches Gemüse im Gefrierschrank zu haben. Unsere Favoriten: Blumenkohl oder Brokkoli. Brokkoli ist eine leckere und leicht zuzubereitende Gemüsebeilage für viele unterschiedliche Gerichte, aus Blumenkohl kannst du jede Menge Beilagen wie Blumenkohl-Püree, Blumenkohl-Reis oder auch keto-freundliche Reibekuchen zaubern.

**Salz und Gewürze** – Was nützen die besten Zutaten und die keto-freundlichsten Rezepte, wenn das Essen einfach nicht schmeckt? Selbst die köstlichsten Lebensmittel und abenteuerlichsten Zubereitungsarten resultieren nicht zwingend in einer leckeren Speise, wenn diese einfach zu schwach (oder gar nicht) gewürzt ist. Trocken und dunkel aufbewahrte Gewürze halten sich sehr lange, also achte immer darauf, dass dein Gewürzregal gut ausgestattet ist. Wer indisch liebt, setzt dabei eher auf Gewürzmischungen von Garam bis Tikka Masala; Wer eher auf italienische Kost setzt, sollte Basilikum, Oregano und Rosmarin zur Hand haben. Um Langeweile vorzubeugen gilt hier aber: Je mehr, desto besser. Unser Tipp: In türkischen, arabischen und asiatischen

Lebensmittelgeschäften erhältst du gute Gewürze in großen Verpackungen, die meistens noch günstiger sind als die kleinen Döschen im deutschen Supermarkt.

**Rot- und Weißweinessig** – Wenn einem Gericht „das gewisse Etwas“ fehlt, obwohl es ausreichend gesalzen und gewürzt ist, ist dieses „gewisse Etwas“ sehr häufig Säure! Weil Zitronen zwar viele Vitamine, dafür aber auch unfassbar viel Zucker enthalten, solltest du stattdessen auf Essig setzen. Rot- und Weißweinessig eignen sich besonders – sie halten sich lange und schmecken toll!

**Erythrit** – Viele Gerichte (nicht nur die wirklich süßen) können ein kleines bisschen Süße vertragen. Dazu zählen beispielsweise Dips und Saucen, aber auch Salatdressings auf Öl- oder Sahnebasis. Da zu viel Zucker deine Keto-Diät zunichtemachen würde, solltest du hier lieber auf einen Zuckeraustauschstoff wie Erythrit setzen. Verwende ihn dann allerdings sparsam – der eher minzige Geschmack könnte sonst dein Dressing ruinieren!

**Snacks** – Ja, richtig gehört: Während der Keto-Diät musst du nicht auf Snacks verzichten. Sie sind sogar ausdrücklich erwünscht, solange es sich um keto-freundliche Snacks handelt. Parmesan-Chips aus dem Ofen oder etwas gebratener Speck dienen dann nicht nur als kleiner Snack für den Hunger zwischendurch, sondern auch als leckere Dreingabe für deine vorbereiteten Lunchboxen, die du mit zur Arbeit oder in die Uni nehmen kannst.

### Wie sollte ich meine vorbereiteten Keto-Mahlzeiten aufbewahren?

Wenn du planst, das Essen, das du vorbereitet hast, binnen der nächsten zwei oder drei Tage zu essen, reicht es meistens aus, das Essen portioniert in deinen Vorratsbehältern im Kühlschrank aufzubewahren. Wenn du aber besonders viel gekocht hast, das Essen länger aufbewahren möchtest oder einfach auf Nummer sicher gehen möchtest, bietet sich natürlich das Einfrieren an. Aber Vorsicht: Nicht alle Mahlzeiten und Zutaten lassen sich gleich gut einfrieren.

Manche Lebensmittel, beispielsweise der oben genannte Blumenkohl, lässt sich problemlos einfrieren. Andere Gemüsearten, Pilze oder manche sanehaltigen Gerichte vertragen den Gefrierschrank nicht so gut: Sie können beim Auftauen oder Aufwärmen matschig werden, weil das gefrierende Wasser in den Zellen die Zellwände zerstört hat. Sahne kann sich beim Auftauen in seine Bestandteile aufteilen und flockig werden.

Je höher der Wassergehalt in einem Gemüse, je mehr Sahne in einem Gericht oder einer Sauce, umso schwieriger kann es sein, diese Lebensmittel einzufrieren. Andere Gemüsearten, aber auch viele Backwaren und Fleischarten stellen hingegen überhaupt kein Problem dar.

Einige keto-freundliche Gerichte, die sich besonders gut für die Tiefkühltruhe eignen, sind beispielsweise:

- ➔ Suppen und Eintöpfe
- ➔ Aufläufe und Gratins
- ➔ Eier-Muffins
- ➔ Keto-Pancakes (aus Kokosnussmehl)
- ➔ Gebratenes oder gekochtes Fleisch in Form von Hackfleisch, Hähnchenstreifen, Bacon oder Würstchen

- Gerichte, die auf einer Fleischbasis gekocht werden, beispielsweise Curries und Chili con Carne

All diese Gerichte sollten sich im Tiefkühler mindestens zwei bis drei Monate lang aufbewahren lassen. Achte allerdings auf eine gründliche und luftdichte Verpackung und möglichst gut gefüllte Behältnisse, um Gefrierbrand zu verhindern. Achte außerdem darauf, deine Mahlzeiten in Portionen aufgeteilt und getrennt voneinander einzufrieren – so tauen sie nämlich auch schneller wieder auf.

### **Fazit: Spar Zeit und Geld mit Meal Prep**

Es gibt eine Menge guter Gründe, die *für* Meal Prep sprechen – und keinen vernünftigen Grund, der *dagegen* spricht. Mit der Keto-Diät versuchst du schließlich nicht nur, überschüssige Pfunde loszuwerden, sondern zeigst auch dein Bekenntnis für und dein Interesse an deinem Körper und deiner Ernährung. Dazu gehört eine intensive Beschäftigung mit den Lebensmitteln, die wir konsumieren, ebenso wie das Kochen zuhause statt übermäßigem Auswärts-Essen.

Und wenn du ohnehin schon (so gut wie) jede Speise selbst zubereitest, kannst du es auch gleich so machen, dass du dabei Zeit und Geld sparst.

Mit diesem kurzen Ratgeber konnten wir dir hoffentlich zeigen, dass Kochen auf Vorrat kein Hexenwerk ist, sondern eine gute und simple Idee für deine Keto-Diät. Wir konnten dir außerdem hoffentlich ein paar gute Tipps dazu geben, welche Utensilien und Grundzutaten du bestenfalls immer zuhause haben solltest und worauf du bei der Aufbewahrung der vorbereiteten Speisen achten solltest.

**Wir wünschen dir viel Spaß beim Kochen und viel Erfolg!**