

SUNDAY MEAL PREP

vegetarisch

Sonntags maximal 2 Stunden vorkochen - und das Abendessen steht von Montag bis Freitag blitzschnell auf dem Tisch



Mit 13
Wochen-
plänen

riva

KEDA BLACK

KEDA BLACK

SUNDAY MEAL PREP
vegetarisch

KEDA BLACK

SUNDAY MEAL PREP

vegetarisch

Sonntags maximal 2 Stunden vorkochen – und das Abendessen steht von Montag bis Freitag blitzschnell auf dem Tisch

riva

INHALT

Was versteht man unter Meal Prep? Seite 7

So nutzen Sie dieses Buch Seite 8

Praktische Hinweise Seite 10

Woche 01 Seite 14

Champignons, Spinat und Bulgur mit Spiegelei
Pasta puttanesca
Zwiebeltarte, dazu Salat
Dhal, Spinat, Wirsing mit Kreuzkümmel und Reis
Linsensuppe mit Gemüse und Miso
Selbst gebackenes Käse-Kräuter-Brot

Woche 02 Seite 26

Rührei, Avocado-creme und Kartoffelfladen
Nudeln mit Kichererbsen und Rosmarin
Gebratener Hokkaido mit Burrata und Pekannüssen,
dazu Grüne-Linsen-Salat
Gebratener Reis mit Wirsing
Kürbiscremesuppe mit Croûtons, dazu Mandeln und Käse
Trockenpflaumen-Clafoutis

Woche 03 Seite 38

Welsh Rarebit (warmes Käsebrod) mit Salat
Soba mit gebratenem Gemüse und Tofu
Gemüsequiche
Reis und vegetarisches Curry mit roten Linsen
Grüne Suppe, dazu Eierbrot
Bananenbrot

Woche 04 Seite 50

Gebratenes Wurzelgemüse mit cremiger Sauce
Cannelloni mit Grünkohl und Frischkäse
Grünes Omelette, dazu ein Wintersalat mit Linsen
und Walnüssen
Blumenkohl auf indische Art, dazu Reis
Italienische Bohnensuppe
Energie-Smoothie

Woche 05 Seite 62

Shakshuka mit Fetakäse, dazu Brot
Gebratene Rote Bete mit Fetakäse, Orangen und Linsen
Penne bolognese vegetarisch
Spinat-Linsen-Reis mit Gewürzen und Joghurt
Bouillon mit Champignons und Miso, Teigtaschen
mit Gemüsefüllung
Karottenkuchen

Woche 06 Seite 74

Ofenkäse mit Kartoffeln
Salat aus gebratenem Gemüse und Blattsalat
Spinat-Ricotta-Lasagne
Bulgur mit Wintergemüse
Selleriesuppe, dazu Brot mit Birne und Gorgonzola
Porridge und Chai-Tee

Woche 07 Seite 86

Gebratener Spargel und wachsweiße Eier, dazu Fenchel-
Orangen-Salat mit Quinoa
Nudeln in Bouillon
Pizza mit karamellisiertem Fenchel und Mozzarella
Linsensalat, selbst zubereiteter Labneh mit Gewürzen,
Dip-Gemüse
Sämige Frühlingsuppe mit Erbsen und Dicken Bohnen,
dazu geröstetes Knoblauchbrot mit Ricotta-Aufstrich
Walisische Kekse



Woche 08 Seite 98

Herzhafte Arme Ritter, dazu Salat
Nudeln in Zitronen-Rosmarin-Creme
Quiche mit geräuchertem Tofu
Weizen mit Zuckerschoten nach Art eines Risottos
Frühlingsminestrone
Hausgemachte Müsliriegel mit roten Beeren

Woche 09 Seite 110

Frittata, dazu Salat
Spaghetti aglio e olio, dazu Frühlingsalat
Salat aus gebratenem Gemüse auf Hummus,
dazu selbst gebackenes Pitabrot
Gebratene grüne Bohnen mit Reis und Tofu
Karottensuppe, dazu Brot mit Kräuterfrischkäse
Erdbeereis

Woche 10 Seite 122

Weiß-Bohnen-Salat mit Zitrone und Kartoffeln
Auberginen mit Miso, dazu Reis
Griechischer Salat, dazu Pitabrot und Weizen
Pasta mit Pesto
Parmigiana
Himbeer-Clafoutis

Woche 11 Seite 134

Taboulé mit Gemüsebällchen
Nudeln mit Zucchini und Basilikum
Gemüsegratin mit pochiertem Ei
Sommerrisotto
Spanakopita
Crumble mit gebratenen Früchten

Woche 12 Seite 146

Gazpacho und Brote mit Muhammara- und mit Hummus-Aufstrich
Vegetarisch gefülltes Gemüse
Zucchinitarte mit Kirschtomaten
Gemüsecurry mit Reis
Kichererbsenstäbchen mit Salat
Vegane Mousse au chocolat

Woche 13 Seite 158

Kartoffelsalat
Nudeln mit Kirschtomaten und Ricotta
Hamburger
Teigtaschen mit Mangold, dazu Salat
Tomaten-Paprika-Suppe und Hummus aus roten Bohnen
Müsli

Gestalten Sie Ihr eigenes Programm! Seite 170

Zutaten-/Einkaufslisten Seite 171

Zutatenregister Seite 184

Etiketten zum Beschriften Seite 190



Was versteht man unter Meal Prep?

»Meal Prep« oder auch »Batch Cooking« beschreibt das Vorkochen größerer Mengen für mehrere Tage.

Konkret bedeutet dies, dass man sich sonntags etwa zwei Stunden lang in die Küche stellt, nachdem man beispielsweise samstags auf dem Markt eingekauft hat. Bei der Verarbeitung der Einkäufe wird ein Großteil der anfallenden Arbeit erledigt, sodass man unter der Woche dann nur etwa zehn Minuten benötigt, um das Abendessen vorzubereiten.

3

*gute Gründe,
auf Meal Prep umzustellen*

WENIGER STRESS

Es kann wunderbar sein, jeden Tag ein paar kleine Einkäufe zu tätigen oder sich vom Inhalt des Kühlschranks inspirieren zu lassen. Doch unter der Woche lässt sich dies nicht immer gut mit der zur Verfügung stehenden Zeit vereinbaren. Mit Meal Prep ist alles vorausgeplant, da gibt es keine Ausflüchte.

GESÜNDERES UND HAUS- GEMACHTES ESSEN

Durch die gute Planung können Sie jeden Tag ein hausgemachtes Essen auf den Tisch bringen, auch wenn es nur ganz einfach ist. So vermeiden Sie es, viel zu häufig auf Fertiggerichte oder Tiefkühlkost zurückzugreifen oder beim Lieferservice zu bestellen.

WENIGER VERSCHWEN- DUNG

Alles, was Sie einkaufen, wird auch verwendet. Frische Produkte werden schnell verarbeitet, insbesondere Gemüse, das somit weniger Platz im Kühlschrank einnimmt und nicht im Gemüsfach verdirbt.

SO NUTZEN SIE DIESES BUCH

1. Speiseplan der Woche

Liste der Wochengerichte

Praktischer Tipp

Sonntags in der Küche verbrachte Zeit

Die beste Jahreszeit für diesen Speiseplan

Gefäße für die Aufbewahrung

Auf dem Foto sehen Sie alles, was Sie an diesem Sonntag vorbereitet haben.

Die Kochutensilien

Tipp für den Austausch einer Zutat

3. Die komplette Einkaufsliste

Angabe der Woche

Alle benötigten Zutaten, geordnet nach Kategorien

Ein Foto jeder Zutat

Grundzutaten aus dem Vorratsschrank

4. Arbeitsschritte am Sonntag

Anschauliche Abbildungen illustrieren die einzelnen Schritte

Zwischendurch erfahren Sie jeweils, wie Sie das Zubereitete am besten aufbewahren.

Die für jeden Arbeitsschritt benötigte Zeit

03 Sonntag

1. Vorbereitende Arbeiten
⌚ 30 Min.

140g Butter in die Gefriertruhe legen. Kräuter und Blattspinat waschen und trocken schütteln. Von den Kräutern die Blätter abspülen, 15 vom Knoblauch aufbewahren. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**. Die Hälfte der Brunnenkresse aufbewahren. → **BEUTEL** = **KÜHLSCHRANK**. Salat waschen, in Blätter teilen und trocken schütteln. → **BEUTEL** = **KÜHLSCHRANK**. Karotten und Topinambur waschen und in Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und Kürbis in Spalten schneiden. Etwas 200g kochen würfeln. Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen und die Stängel in Stücke schneiden. Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen und die Stängel in Stücke schneiden. Topinambur in die Brokkoliröschen und die Hälfte der Pastinaken in einem Topf mit 1 EL Öl, Olivenöl 5 Minuten anbräunen. Das Gemüse anschließend zu den Linsen geben und alles weitere 15 Minuten kochen. Erkalten lassen. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**

2. Curry
⌚ 15 Min.

150g rote Linsen mit 1 l Wasser in einem Topf geben. Aufkochen, Schaum abschöpfen, geschälte, geröstete Kurkuma und die Hälfte vom leicht eingedickten Koriander zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde kochen, bis die Linsen weich sind und das Wasser aufgenommen haben. Die Hälfte der Karotten und den Topinambur, 1/2 der Brokkoliröschen und die Hälfte der Pastinaken in einem Topf mit 1 EL Öl, Olivenöl 5 Minuten anbräunen. Das Gemüse anschließend zu den Linsen geben und alles weitere 15 Minuten kochen. Erkalten lassen. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**

3. Quiche-Teig und Vinaigrette
⌚ 15 Min.

QUICHE-TEIG 200g Mehl in eine Schüssel geben, 1 große Prise Salz zugeben. Die Butter aus der Gefriertruhe holen und mit einer Reibe zu Mehl raspeln, dabei von Zeit zu Zeit ein Mehl hauchen. Die Späne mit einem Tafelmesser mit dem Mehl vermischen, dann kaltes Wasser zugeben (am besten sehr kalt, aus dem Kühlschrank) und alles weiter mit dem Messer zu einem Teig verarbeiten. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben. Den Teig zu einer Kugel formen, ohne ihn zu stark zu kneten. → **IN FRISCHHALTEFOLIE WICKELN**
DOSE = **FRISCHHALTEFOLIE WICKELN**
VINAIGRETTE In ein Schraubglas 2 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronensaft, etwas gerösteten Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl geben. Gut durch verschlagen und kräftig schütten. → **GLASGEFÄß** = **KÜHLSCHRANK**

4. Welsh Rarebit
⌚ 10 Min.

Den Käse reiben mit dem Salz, 1 gefüllten EL könnigen Senf und 10g Butter in einer Schüssel vermischen und glätten. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**

5. Soba
⌚ 15 Min.

NUDELN Die Soba Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten (oder nach Packungsangabe) weich garen, durch ein Sieb abgießen, dann mit kaltem Wasser spülen. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**
SAUCE 2 EL Olivenöl mit etwas geriebenem Knoblauch, der Sojasauce und 2 TL Limonensaft in einer Schüssel vermischen. → **SCHRAUBGLAS** = **KÜHLSCHRANK**
GERÄTETES GEMÜSE Den Broccoli auf 190°C erhitzen. Die Kürbiswürfel und den Rest Topinambur in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Pfeffer und 2 zerhackten Knoblauchzehen (darunter die Reste der verwendeten Zehen) mischen in einer oderlesten Form verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen backen. Abkühlen lassen. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**

6. Suppe
⌚ 15 Min.

Bratölreste, restliche Linsen, die Hälfte der restlichen Karotten und den Brokkoli in einem Topf geben, nur so viel Wasser zugeben, das alles bedeckt ist und Suppe 20 Minuten kochen. Die Hälfte des Blattspinats, den restlichen leicht eingedickten Koriander und die Hälfte vom Öl zugeben und weitere 5 Minuten kochen. 1/2 den Topinambur pürieren, dabei die Kürbiswürfel zugeben und halb-nüchtern kochen lassen. → **DOSE** = **GEFRIERTRUHE**

7. Quiche
⌚ 15 Min.

TEIG Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Teigroller ausrollen und eine mit Butter gefettete Tarteform mit 26cm Durchmesser damit auslegen. → **MIT FRISCHHALTEFOLIE ABDECKEN** = **GEFRIERTRUHE**
GEMÜSE In einem Topf Wasser aufkochen und salzen. Die restlichen Karotten in den Topf geben. Nach 5 Minuten die restlichen Brokkoliröschen und die Kürbiswürfel zugeben, nach 5 Minuten kochen, dann durch ein Sieb abgießen. Abkühlen lassen, den restlichen Mehl und den restlichen gehackten Dill untermischen. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**

8. Bananenbrot
⌚ 15 Min.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. 100g Butter und 140g Zucker in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Nacheinander 3 Eier unterrühren, dann die geschälten, zerhackten Bananen, 100g griechischen Joghurt und 1 EL Wasser. 350g Mehl vermehrt mit 1 gehäuften TL Natron und 1 große Prise Salz zugeben, 100g geröstete oder gehackte Haselnüsse unterrühren. Nach Belieben können Sie noch 150g gehackte dunkle oder Vollkornschokolade unter den Teig mischen. Den Teig in die mit Butter gefettete Kastenform füllen und 40-45 Minuten im Ofen backen. Das Brot ist fertig, wenn ein Holzstäbchen, das in den Teig gesteckt wird, beim Herausziehen sauber bleibt.

Die Arbeitsschritte in der Küche sind der Reihe nach aufgeführt und nummeriert, das erleichtert Ihnen das Vorgehen.

- ANWEISUNGEN**
- **MIT FRISCHHALTEFOLIE ABDECKEN ODER DARIN EINWICKELN**
 - **DOSE:** In eine Dose packen
 - **BEUTEL:** In einen Beutel füllen
 - **KÜHLSCHRANK:** Im Kühlschrank lagern
 - **GEFRIERTRUHE:** In die Gefriertruhe legen
 - **VORRATSSCHRANK:** Bei Zimmertemperatur im Vorratsschrank aufbewahren

5. Für jeden Abend unter der Woche

Ein Foto des fertigen Gerichts

Der Titel des Rezepts

08 Mittwoch

Quiche mit geräucherem Tofu
⌚ Fertig in 20 Min., davon 5 Min. Küchenarbeit

Backofen auf 160°C vorheizen und die Quiche darin 15-20 Minuten aufdrehen. Dazu den restlichen Salat in einer Schüssel mit etwas Brunnenkresse (davon für Donnerstag und Freitag etwas aufheben) mischen und mit der Vinaigrette anrichten.

08 Donnerstag

Weizen mit Zuckerschoten nach Art eines Risottos
⌚ Fertig in 25 Min., davon 15 Min. Küchenarbeit

Zuckerschoten waschen und in Streifen schneiden. 400ml Wasser mit dem Gemüsebrühpulver in einem Topf erhitzen. Die Karotte-Zweibel-Schälreste-Mischung in einem Topf aufkochen, den Weizen zugeben und alles gut vermischen. 1 Kelle Brühe zugeben, bei mittlerer Hitze köcheln bis die Flüssigkeit aufgegossen ist. Den Vorgang zwei- oder dreimal wiederholen, bis der Weizen gar ist. Bei der letzten Zugabe von Brühe auch die Zuckerschoten zugeben, abkühlen in kaltem Sieb mit 1 Scheibe Kräuter-Zitronen-Butter, einigen Karbelblättern und etwas Brunnenkresse servieren. → **FOR FREITAG:** Die Suppe zum Aufkochen in den Kühlschrank stellen.

Angabe der Zubereitungszeit und der Zeit, die Sie aktiv aufwenden müssen

Was Sie noch tun müssen

PRAKTISCHE HINWEISE

DIE BEHÄLTNISSE

Dosen und Gläser

Wenn möglich, sollten Sie Glasbehältnissen den Vorzug vor Kunststoff geben, denn Glas hält ein Leben lang, und Kunststoff kann Schadstoffe enthalten, die möglicherweise in die Lebensmittel übergehen, insbesondere, wenn diese fett oder warm sind. Bevorzugen Sie Kunststoff der Klassen 2, 4 und 5, da diese normalerweise keine Giftstoffe aufweisen. Zum Einfrieren eignet sich wiederum Kunststoff besser, denn durch das Einfrieren vergrößert sich das Volumen von flüssigen Inhalten, sodass ein Glasgefäß zerspringen kann.

Kleine und große Schüsseln sowie Platten

Sie können auch alle möglichen Schüsseln und Platten nutzen und diese mit einem Teller oder einem Bienenwachstuch (Tutorials für deren Herstellung sind auf YouTube zu finden) abdecken, anstatt große Mengen Frischhalte- oder Alufolie zu verwenden.

Dies ist die einfachste und preiswerteste Lösung, aber nicht unbedingt praktisch, weil diese Behältnisse im Kühlschrank viel Platz wegnehmen.

Gefrierbeutel

Wiederverwendbare Gefrierbeutel sind für Kräuter und Salate ideal, diese bleiben darin wunderbar frisch. Achten Sie dabei auf »saubere«, also möglichst fettfreie Inhalte, um die Beutel problemlos wiederverwenden zu können. Für alle anderen Zubereitungen wählen Sie am besten Behältnisse, die sich gut spülen lassen.

Wie viele Behältnisse brauchen Sie?

Für jeden Speiseplan in diesem Buch benötigen Sie im Schnitt:

- vier bis fünf Behältnisse mit 300 ml Fassungsvermögen,
- vier bis fünf Behältnisse mit 750 ml Fassungsvermögen,
- vier bis fünf Behältnisse mit 1 ½ l Fassungsvermögen,
- einige kleine Schüsseln oder Dosen.

Sie können Marmeladengläser oder andere Behältnisse wiederverwenden. Vorsicht bei Kunststoffgefäßen, die nicht unbedingt spülmaschinengeeignet oder für Fetthaltiges vorgesehen sind.

MENGEN UND ZEITAUFWAND

Mengen

Die Speisepläne in diesem Buch sind für vier Personen gedacht. Natürlich sind nicht alle Menschen gleich gute Esser, und auch die Zusammensetzung der einzelnen Familien kann ganz unterschiedlich sein. Haben Sie daher keine Scheu, die Mengen anzupassen, zu reduzieren oder zu vervielfachen und die Mahlzeiten mit Brot und Käse sowie Obst und Milchprodukten als Dessert zu ergänzen.

Zeitaufwand

Für jeden Speiseplan und jeden Arbeitsschritt wird der ungefähre Zeitaufwand angegeben. Die tatsächlich benötigte Zeit kann jedoch durchaus variieren, denn die einen arbeiten langsam, die anderen schnell, manche verräumen und spülen sofort alles, einige sind Anfänger, andere schon geübt ... In jedem Fall werden Sie merken, dass Sie in ein oder zwei Stunden eine ganze Menge schaffen und im Lauf der Zeit an Effizienz gewinnen.

Und wenn Reste bleiben?

Reste können Sie einfrieren (Achtung: Frieren Sie nichts wieder ein, was schon einmal eingefroren war), für eine Suppe verwenden, zur Arbeit mitnehmen, am nächsten Tag in anderer Form wieder auf den Tisch bringen. Im Grunde müssen Sie kaum etwas wegwerfen!

WIE LANGE KÖNNEN SIE DIE VORBEREITETEN LEBENSMITTEL AUFBEWAHREN?

Für die Aufbewahrungsdauer gibt es keine festen Regeln: Vertrauen Sie dabei vor allem auf Ihr Urteilsvermögen, riechen Sie an den Lebensmitteln und probieren Sie. Vorsicht ist natürlich bei empfindlichen Produkten geboten: Heben Sie Zubereitungen mit rohem Ei nicht länger als zwei Tage auf. Gemüse verdirbt weniger schnell, der Geschmack kann allerdings nachlassen.



Was kann im Kühlschrank aufbewahrt werden?

- Lange gekochte Speisen und Füllungen halten sich ein paar Tage im Kühlschrank. Sie werden mit der Zeit eher noch besser.
- Saucen und Würzmittel lassen sich wegen ihres Fettgehalts sehr gut aufheben: Pesto und Relish immer mit einer Schicht Öl abdecken.
- Kalter Reis wird im Kühlschrank trocken, ideal, um gebratenen Reis daraus zu machen.
- Wurzelgemüse (Kartoffeln, Karotten) hält sich geschält problemlos zwei oder drei Tage, sollte aber in kaltem Wasser liegen, damit es nicht schwarz wird.
- In Butter oder Öl angeschwitzte Zwiebeln können Sie sehr gut einige Tage aufbewahren, in der Gefriertruhe auch länger.
- Salate und frische Kräuter bleiben gewaschen und trocken geschüttelt in einer Dose, einer Schüssel oder einem Beutel frisch. Bei Salaten die Blätter vorsichtig abtrennen, ohne sie anzureißen: Beschädigte Blätter werden dunkel und verderben. Salate und Kräuter mögen etwas Feuchtigkeit, aber nicht zu viel Nässe.
- Saure, süße oder salzige Dressings »garen« die mit ihnen vermischten Lebensmittel. Daher gesondert aufheben und erst zum Schluss untermischen.

Braucht es eine Gefriertruhe?

Eine Gefriertruhe ist eine nützliche Verbündete, denn bestimmte Nährstoffe und auch der Geschmack gehen beim Einfrieren nicht verloren. Suppen lassen sich gut einfrieren, und die Vitamine bleiben so besser erhalten. Sie sollten Suppen eher einfrieren, als sie zwei oder drei Tage im Kühlschrank stehen zu lassen. Achtung: Durch das Einfrieren wird die Textur mancher Produkte verändert. Dies gilt vor allem für zahlreiche rohe Gemüsesorten, denn das in ihnen enthaltene Wasser zerstört beim Einfrieren die Struktur.

Richtig auftauen

Es ist immer besser, ein Produkt langsam aufzutauen, es also am Vortag für den nächsten Abend in den Kühlschrank zu stellen, anstatt es im Backofen, auf dem Herd oder in der Mikrowelle zu erhitzen.

NÜTZLICHE INDUSTRIELL HERGESTELLTE PRODUKTE

In diesem Buch konzentrieren wir uns auf eher einfache Gerichte. Durch das Vorbereiten der Zutaten ist die Arbeit in der Küche überschaubar und Sie können ein Maximum an frischen Zutaten verwenden. Dies ermöglicht Ihnen gesündere Mahlzeiten, bei denen Zusatzstoffe und Zuckerzusätze möglichst vermieden werden. Einige Fertigprodukte sind jedoch sehr praktisch und sparen viel Zeit. Wir haben uns dafür entschieden, keine

Fleischersatzprodukte zu berücksichtigen. Sie können diese natürlich dennoch nutzen, uns erschien es jedoch besser, hausgemachte Alternativen zu präsentieren (Frikadellen aus Hülsenfrüchten, Getreide-»Hamburger« ...). Nachfolgend einige kleine Tipps und Hinweise, wie Sie industriell hergestellte Produkte vermeiden können.

Hülsenfrüchte

Sie können entweder vorgegarte, gebrauchsfertige Hülsenfrüchte aus Konservendosen oder Gläsern oder getrocknete Produkte wählen (multiplizieren Sie das Trockengewicht mit 2 bis 2,5, um das Gewicht der gekochten Hülsenfrüchte zu errechnen). Getrocknete Hülsenfrüchte müssen Sie am Tag vor der Zubereitung in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen. Am Tag der Zubereitung dann abseihen, abspülen und anschließend in einem Topf mit ausreichend Wasser und entsprechenden Gewürzen mindestens eine Stunde lang kochen. Ein Sonderfall sind Linsen, sie werden ohne vorheriges Einweichen zubereitet. Es empfiehlt sich für eine noch bessere Eiweißzufuhr, Hülsenfrüchte mit Vollkomprodukten zu kombinieren. Das finden Sie bei einigen Rezepten in diesem Buch.

Teig für Tarte oder Pizza

Mürbeteig oder Hefeteig können Sie problemlos selbst zubereiten, dann schmeckt er am besten. Wenn Sie gleich eine größere Menge herstellen, können Sie nicht sofort benötigten Teig auf Backpapier ausrollen, eine Rolle daraus formen und das Ganze anschließend gut verpackt einfrieren. Muss es allerdings schnell gehen, können Sie fertigen Hefe-, Mürbe- oder Blätterteig im Supermarkt kaufen und mit frischen Zutaten belegen.

Sie sind ein Fan von Tiefkühlware?

Das ist mit Meal Prep durchaus vereinbar. Wenn Sie es beispielsweise hassen, Zwiebeln zu schälen und zu schneiden, weil Sie dabei immer weinen müssen, kaufen Sie eben im Supermarkt TK-Zwiebeln ein.



SAISONPRODUKTE

Herbst

Gemüse

Brokkoli (Ende der Saison)
Fenchel (Ende der Saison)
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohl (sämtliche Kohlsorten)
Kürbis (sämtliche Kürbissorten)
Lauch
Mais
Mangold (eher ein Frühlingsgemüse, aber man bekommt ihn gelegentlich auch im Herbst)
Pastinaken
Rote Bete
Spinat (Ende der Saison)
Staudensellerie und Knollensellerie
Tomaten (einige Sorten bis Oktober)
weiße Rüben
Wintersalate (z.B. Chicorée, Frisée, Feldsalat, Endivie)
Zwiebeln

Obst

Äpfel
Birnen
Blaubeeren
Clementinen (Dezember)
Esskastanien
Feigen (Oktober)
Haselnüsse
Himbeeren (Oktober)
Kiwi
Mandarinen
Orangen (Dezember)
Quitten
Trauben
Walnüsse
Zitronen

Winter

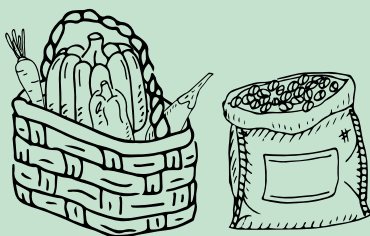
Gemüse

Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohl (sämtliche Kohlsorten)
Kürbis (sämtliche Kürbissorten)
Lauch
Mais
Mangold (eher ein Frühlingsgemüse, aber man bekommt ihn gelegentlich auch im Winter)
Pastinaken und anderes Wurzelgemüse
Rote Bete
Staudensellerie und Knollensellerie
weiße Rüben
Wintersalate (z.B. Chicorée, Frisée, Feldsalat, Endivie)
Zwiebeln

Erbsen und grüne Bohnen können Sie als TK-Produkte verwenden, außerdem hochwertige Tomatenkonserven für Saucen.

Obst

Äpfel
Birnen
Clementinen
Grapefruit
Kiwi
Mandarinen
Orangen
Zitronen



KAUFEN SIE SAISONPRODUKTE!

Achten Sie in jeder Jahreszeit darauf, dass die verwendeten Zutaten auf kurzen Handelswegen zu Ihnen gelangen. Statt in Supermärkten empfiehlt es sich daher; auf Bauernmärkten oder in Geschäften einzukaufen, die regionale Produkte anbieten. Gemüse, das gerade Saison hat, ist sehr viel schmackhafter. Zum Ende des Winters hin ist die Auswahl dann allerdings nicht mehr groß. Behelfen Sie sich in diesem Fall ruhig mit Konserven oder TK-Produkten: Tomaten aus der Dose, tiefgekühlten Erbsen, Bohnen oder Himbeeren – wählen Sie dann jedoch unbedingt hochwertige Produkte.

Frühling

Gemüse

Artischocken
Blumenkohl
Brokkoli
Erbsen (und Dicke Bohnen)
Fenchel
Frühkartoffeln
Frühlingssalate (z.B. Kopfsalat)
Grüne Bohnen, Stangenbohnen, Schälbohnen
Gurken
junge Karotten
junger Lauch
junge Rote Bete
junge weiße Rüben
junge Zwiebeln
Kartoffeln
Mangold
neuer Knoblauch
Radieschen
Spargel
Spinat
Staudensellerie
Zucchini

Obst

Aprikosen (Juni)
Erdbeeren
Grapefruit
Johannisbeeren (Juni)
Kirschen (Juni)
Rhabarber
Schwarze Johannisbeeren (Juni)
Wassermelonen

Sommer

Gemüse

Artischocken
Auberginen
Brokkoli
Frühkartoffeln
grüne Bohnen, Stangenbohnen, Schälbohnen
Gurken
junge Karotten
junge Zwiebeln
Kartoffeln
Mangold
neuer Knoblauch
Paprika
Radieschen
Sommersalate (z.B. Kopfsalat, Romana, Batavia)
Spinat
Spitzkohl
Staudensellerie
Tomaten
Zucchini

Obst

Aprikosen
Blaubeeren
Brombeeren
Erdbeeren
Feigen (gegen Ende des Sommers)
Haselnüsse (gegen Ende des Sommers)
Himbeeren
Johannisbeeren
Melonen
Mirabellen (gegen Ende des Sommers)
Nektarinen
Pflirsiche
Pflaumen
Schwarze Johannisbeeren
Trauben (gegen Ende des Sommers)
Walnüsse (gegen Ende des Sommers)
Wassermelonen

VON MÄRZ BIS SEPTEMBER ...

... ist die Zeit, in der Gemüse schnell zubereitet ist – ohne große Vorbereitung, langes Kochen oder viel Würzen. Meist ist es gar nicht nötig, das Gemüse zu schälen: Wenn die Schale noch dünn ist, reicht einfaches Abbürsten und Spülen.

Sie haben zu viele Kräuter oder sonstiges Blattgemüse (Kresse, Rucola)? Bereiten Sie daraus Pesto zu (dafür eignet sich auch schönes Radieschengrün) oder frieren Sie Kräuter und Blattgemüse ein, so lassen sich diese später in Speisen oder Suppen verwenden.

Jetzt ist auch die Zeit der Würzmittel auf Basis von Gemüse und klein geschnittener Rohkost, aromatisiert mit Zutaten, die einen kräftigeren Geschmack haben wie Oliven, Knoblauch und Kräuter: Geben Sie noch etwas Öl und Salz dazu. Damit lassen sich einfache Gerichte wie eine Suppe oder Spiegeleier wunderbar aufwerten

Woche

01

Montag

Champignons, Spinat und Bulgur
mit Spiegelei

Dienstag

Pasta puttanesca

Mittwoch

Zwiebeltarte, dazu Salat

Donnerstag

Dhal, Spinat, Wirsing
mit Kreuzkümmel und Reis

Freitag

Linsensuppe mit Gemüse und Miso

Bonus-Rezept

Selbst gebackenes Käse-Kräuter-Brot



ZEITAUFWAND

2 STD.

KÜCHEN-
ARBEIT

+ 1½ - 2 Std.

Ruhezeit

+ 40 Min.

Backzeit

JAHRESZEIT HERBST

Außerhalb der
Jahreszeit den
Wirsing durch grüne
Bohnen ersetzen.



Für die Aufbewahrung

2 Beutel

5 Behältnisse mit ca.

300 ml Fassungsvermögen

5 Behältnisse mit ca.

750 ml Fassungsvermögen

1 Behältnis mit ca.

1½ l Fassungsvermögen

PRAKTISCHER TIPP

Miso ist ein aus-
gezeichneter Ge-
schmacksverstärker
in Brühen und
Suppen.

SIE MÖGEN KEINE

Champignons: durch
geräucherten Tofu
ersetzen, der für viel
Geschmack sorgt



Kochutensilien

1 Backblech

1 Kastenform

1 oder 2 Pfannen

1 oder 2 Schmortöpfe oder Töpfe



MONTAG

DIENSTAG

FREITAG

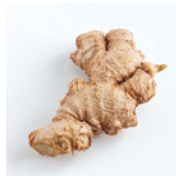
DONNERSTAG

MITTWOCH

BONUS

Obst, Gemüse und Kräuter

- ❑ 500g Champignons
- ❑ 5 Karotten (möglichst mit schönem Grün)
- ❑ 1 grüner Salat
- ❑ ½ oder 1 kleiner Wirsing
- ❑ 1 Bund glatte Petersilie
- ❑ 1 Bund Koriander
- ❑ 1 Bund Schnittlauch
- ❑ 1 cm frische Kurkuma
- ❑ 3cm frischer Ingwer
- ❑ 10 Zwiebeln
- ❑ 11 Knoblauchzehen
- ❑ 1 Bio-Zitrone



Tiefgekühlt

- ❑ 600g TK-Spinat



Frisch

- ❑ 300g Tomme oder Cantal + Käseplatte nach Wahl
- ❑ 100g Parmesan
- ❑ 180g Butter, davon 165g 30 Minuten vor Gebrauch in die Gefriertruhe legen
- ❑ 5 Eier (oder 9, bei größerem Appetit!)
- ❑ 200g griechischer Joghurt





Sonstiges

- ❑ 150 g Bulgur
- ❑ 2 EL Kapern (vorzugsweise in Salz)
- ❑ 200 g rote Linsen
- ❑ 300 g schwarze Kalamata-Oliven, (ohne Stein)
- ❑ 2 EL Tomatenmark
- ❑ 450 g geschälte Tomaten (Dose)
- ❑ 500 g Spaghetti
- ❑ 240 g Langkornreis
- ❑ 2 EL rotes Miso
- ❑ 1 Päckchen Trockenhefe oder 15 g frische Backhefe
- ❑ 150 g grüne Linsen



Vom Bäcker

- ❑ 2 Brote



Aus dem Vorratsschrank

- ❑ Olivenöl
- ❑ neutrales Öl (z.B. Traubenkern-, Raps-, Sonnenblumenöl)
- ❑ 1 TL Kreuzkümmelsamen oder gem. Kreuzkümmel
- ❑ 700 g Mehl + etwas zum Ausrollen
- ❑ körniger Senf
- ❑ Chiliflocken oder Chilipulver
- ❑ Salz, Pfeffer

