

140
REZEPTE

MIT FARBFOTOS

XXL

MEAL PREP

KOCHBUCH FÜR ANFÄNGER

140 stressfreie Rezepte zum Vorkochen & Mitnehmen -
Gesund, zeitsparend & perfekt für Anfänger und Berufstätige

- ✓ GESUND
- ✓ ZEITSPAREND
- ✓ PERFEKT FÜR ANFÄNGER & BERUFSTÄTIGE



VORKOCHEN
MITNEHMEN
GENIEßEN



EINFACH
NACHKOCHEN



ZEIT SPAREN
JEDEN TAG



GESUND &
LECKER



FÜR ANFÄNGER
&
BERUFSTÄTIGE

LEO BERGMANN

140
REZEPTE
★
MIT FARBFOTOS

XXL MEAL PREP

KOCHBUCH FÜR ANFÄNGER

140 stressfreie Rezepte zum Vorkochen & Mitnehmen -
Gesund, zeitsparend & perfekt für Anfänger und Berufstätige

- ✓ **GESUND**
- ✓ **ZEITSPAREND**
- ✓ **PERFEKT FÜR ANFÄNGER & BERUFSTÄTIGE**

VORKOCHEN
MITNEHMEN
GENIEßEN

FÜR ANFÄNGER
&
BERUFSTÄTIGE



**EINFACH
NACHKOCHEN**



**ZEIT SPAREN
JEDEN TAG**



**GESUND &
LECKER**

LEO BERGMANN

LEO BERGMANN

XXL Meal Prep Kochbuch für Anfänger

140 stressfreie Rezepte zum Vorkochen &
Mitnehmen - Gesund, zeitsparend & perfekt für
Anfänger und Berufstätige

1. Auflage

Impressum

Leanovich Edition — Siarhei Leanovich
c/o Online-Impressum 10394
Europaring 90
53757 Sankt Augustin
Deutschland

© 2026 Siarhei Leanovich. Alle Rechte vorbehalten.
1. Auflage 2026 · Veröffentlicht über tolino media

Texte und Abbildungen wurden mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI) erstellt
sowie vom Autor geprüft und überarbeitet.

Die Nährwertangaben sind berechnete Näherungswerte und können je nach
Produkt und Zubereitung abweichen. Die Angaben in diesem Buch ersetzen
keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung.

Inhaltsverzeichnis

FRÜHSTÜCK TO GO: MORGENS ZEIT SPAREN, DEN GANZEN TAG PROFITIEREN

Classic Overnight Oats mit Apfel & Zimt

Schoko-Bananen-Oats (Über Nacht)

Herzhafte Eier-Muffins mit Spinat (Low Carb)

Beeren-Chia-Pudding im Glas

Selbstgemachte Müsli-Riegel ohne Backen

Frühstücks-Burrito mit Rührei und schwarzen Bohnen

Griechischer Joghurt mit Honig-Nuss-Crunch

Protein-Pancakes (Startklar für die Mikrowelle)

Avocado-Frischkäse-Bagel (Frisch belegen)

Quark-Auflauf mit Kirschen (Kalt oder warm)

Bircher Müsli mit geriebenem Apfel

Karotten-Kuchen-Oats (Schmeckt wie Kuchen)

Frühstücks-Cookies mit Haferflocken und Rosinen

Smoothie-Packs (Vorbereitet für den Mixer)

Hüttenkäse-Bowl mit Radieschen

Gebackenes Oatmeal mit Blaubeeren

Pute-Käse-Vollkornsandwich

Kokos-Milchreis mit Mango

Waffeln auf Vorrat (Einfrieren & Toasten)

Rührei-Wrap mit Schinken

KALTE KÜCHE: SALATE & WRAPS, DIE AUCH AM DRITTEN TAG NOCH KNACKEN

Schichtsalat im Glas: Griechisch mit Feta

Couscous-Salat mit Minze und Granatapfel

Nudelsalat 'Caprese' mit Pesto-Dressing

Asiatischer Glasnudelsalat mit Erdnuss-Dressing

Linsen-Salat mit Roter Bete & Ziegenkäse

Caesar Wrap mit Hähnchenstreifen

Quinoa-Bowl mit Kichererbsen und Avocado-Dressing

Thunfisch-Reis-Salat mit Mais

Kartoffelsalat mit Essig-Öl (Hält länger als Mayo)

Bunter Bohnensalat (Mexican Style)

Antipasti-Sandwich mit Grillgemüse

Reissalat mit Curry und Ananas

Kichererbsen-Salat mit Tomaten und Gurke

Hummus-Gemüse-Wrap (Vegan)

Club Sandwich am Spieß

Tortellini-Salat mit Rucola

Bulgur-Salat mit Feta und Tomatenmark (Kisir Art)

Poke Bowl Style mit mariniertem Lachs (Gar)

Hähnchen-Mango-Salat

Zucchini-Nudeln (Zoodles) mit Pesto und Mozzarella

Sommerrollen 'Deconstructed' (Bowl)

Eiersalat (ohne Mayo, mit Joghurt/Senf)

Brokkoli-Salat mit Apfel und Walnüssen (Roh)

Falafel-Bowl mit Tahini-Soße

Mediterraner Nudelsalat mit getrockneten Tomaten

Lachs-Wrap mit Frischkäse und Spinat

Hirse-Salat mit Paprika und Mais

Rote-Bete-Salat mit Walnüssen und Feta

Sobanudeln-Salat (Buchweizen) mit Edamame

Burrito Bowl (Reis, Bohnen, Mais, Salsa) - Kalt
genießbar

DEFTIGE HAUPTGERICHTE: FLEISCH & FISCH FÜR ECHTEN MEAL-PREP-GENUSS

Chili con Carne

Hähnchen-Geschnetzeltes in Champignon-Rahm

Bolognese-Soße auf Vorrat

Thai Green Curry mit Hähnchen

Frikadellen mit Kartoffelsalat

Lachsfilet aus dem Ofen mit Ofengemüse

Puten-Gulasch mit Paprika

Lasagne al Forno

Hackbällchen in Tomatensoße

Teriyaki-Chicken mit Reis und Brokkoli

Bauerntopf mit Hackfleisch und Kartoffeln

Nudelaufbau mit Schinken und Erbsen

Pulled Chicken für Burger & Wraps

Königsberger Klopse (Meal Prep Edition)

Hähnchen-Pfanne 'Süß-Sauer'

Shepherd's Pie

Gyros-Pfanne mit Reis und Zaziki-Quark

Hackfleisch-Lauch-Käse-Suppe

Senfeier mit Kartoffeln

Currywurst-Gulasch mit Reis

Geschnetzeltes 'Züricher Art'

Köttbullar mit Rahmsoße und Preiselbeeren

Schaschlik-Topf mit Paprika und Speck

Hähnchen-Saltimbocca mit Salbei

Rindergeschnetzeltes 'Stroganoff Art'

Putensteaks mit Kräuterbutter und Reis

Spaghetti Carbonara (Meal Prep Version)

Hackfleisch-Zucchini-Pfanne mit Fetakäse

Hähnchen-Paella mit Paprika

Herzhafter Bayerischer Wurstsalat

Schnitzel Wiener Art

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis

Hähnchen-Enchiladas mit Käse

Bunte Puten-Reis-Pfanne

Hausgemachte Fischstäbchen mit Kartoffelsalat

Hähnchen-Süß-Sauer mit Paprika & Ananas

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE: FLEISCHLOS, ABER NIEMALS LANGWEILIG

Veggie-Lasagne mit Spinat und Ricotta

Quinoa-Pfanne mit buntem Gemüse

Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf

Gefüllte Zucchini mit Couscous & Feta

Klassisches Ratatouille

Veggie-Bolognese mit roten Linsen

Kürbis-Curry mit Kichererbsen

Süßkartoffel-Kumpir mit Kräuterquark

Pilz-Risotto (Meal Prep Edition)

Gnocchi-Pfanne mit Kirschtomaten & Pesto

Gemüse-Tajine mit Aprikosen & Couscous

Spinat-Knödel in Salbeibutter

Kartoffel-Curry (Aloo Gobi) mit Blumenkohl

Pasta 'Alla Norma' mit Auberginen

Rote-Linsen-Suppe mit Kokos

Shakshuka (Meal Prep Style)

Veggie-Chili (Sin Carne) mit Süßkartoffeln

Klassische Käsespätzle

Ofengerösteter Blumenkohl mit Tahini-Dip

Linseneintopf mit Kartoffeln (Vegetarisch)

Spinat-Tortellini in Salbeibutter

Gefüllte Aubergine mit Tomaten & Käse

Süßkartoffel-Curry mit Erdnusssoße

Mediterrane Quinoa-Bowl (Warm/Kalt)

Falafel-Tasche (Komponenten-Prep)

Gebratene Nudeln mit Tofu & Gemüse

Kartoffel-Spinat-Pfanne mit Spiegelei

Tomaten-Risotto mit Basilikum

Veggie-Burger-Patties

Bulgur-Pfanne mit Grillgemüse

Vegetarisches Pad Thai

Zucchini-Fritters mit Kräuterquark

Halloumi-Bowl mit Quinoa & Hummus

Veggie-Moussaka (Griechischer Auflauf)

SNACKS & ENERGIE-RIEGEL: POWER FÜR ZWISCHENDURCH

No-Bake Energiebällchen (Dattel-Nuss)

Geröstete Kichererbsen (Knackiger Snack)

Selbstgemachtes Knuspermüsli (Granola)

Gemüse-Sticks mit Hummus-Dip

Saftige Blaubeer-Muffins (Zuckerarm)

Apfelscheiben mit Erdnussbutter & Granola

Datteln im Speckmantel

Käse-Trauben-Spieße

Saftiges Bananenbrot

Joghurt mit Walnüssen & Honig

Edamame mit Meersalz

Mini-Quiches mit Spinat & Speck

Reiswaffeln mit Avocado-Creme

Getrocknete Apfelringe

Oliven & Feta-Mix

Selbstgemachtes Popcorn (Salzig & Süß)

Karotten-Lachs auf Knäckebrot

Gefüllte Datteln mit Erdnussmus

Herzhafte Käse-Cracker (Low Carb)

Studentenfutter 'Deluxe' (Eigene Mischung)

NACHWORT

Frühstück To Go: Morgens Zeit sparen, den ganzen Tag profitieren



Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages - und gleichzeitig die, für die wir morgens am wenigsten Zeit haben. Zwischen Aufstehen, Duschen und dem ersten Meeting bleibt oft nur wenig Raum für eine ausgewogene Mahlzeit. Genau hier setzt Meal Prep an: Mit wenigen Minuten Vorbereitung am Vorabend oder Wochenende

startest du entspannt und gesättigt in den Tag, ohne morgens überhaupt die Küche betreten zu müssen.

Die Rezepte in diesem Kapitel sind speziell für den mobilen Genuss konzipiert. Overnight Oats quellen über Nacht im Kühlschrank und sind morgens sofort essbar - kalt, cremig und sättigend. Chia-Puddings lassen sich in Gläsern vorbereiten und halten mehrere Tage. Herzhafte Optionen wie Eier-Muffins oder vorbereitete Wraps kannst du kalt essen oder in einer Minute in der Mikrowelle erwärmen. Alle Rezepte passen perfekt in handelsübliche To-Go-Behälter.

Das Beste daran: Viele dieser Frühstücksoptionen sind nicht nur praktisch, sondern auch nährstoffreich. Haferflocken liefern langanhaltende Energie, Eier hochwertiges Protein, Chiasamen wertvolle Omega-3-Fettsäuren. So tankst du morgens nicht nur schnell, sondern auch clever. Probiere verschiedene Varianten aus und finde deine Favoriten für die Arbeitswoche!

Classic Overnight Oats mit Apfel & Zimt

Cremige Haferflocken, die über Nacht im Kühlschrank quellen und am Morgen sofort genussbereit sind. Der Apfel sorgt für fruchtige Süße, der Zimt für wohlige Wärme. Hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 320 kcal • Fett: 8 g • Kohlenh.: 52 g • Eiweiß: 10 g

ZUTATEN

- 100 g Haferflocken, zart
- 250 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 100 g Joghurt, natur
- 1 Apfel, gerieben
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken in zwei Gläser oder Meal-Prep-Boxen verteilen.
2. Milch, Joghurt und Honig verrühren und über die Haferflocken gießen.
3. Den Apfel grob reiben und unterheben.
4. Mit Zimt und einer Prise Salz würzen und gut umrühren.
5. Die Gläser verschließen und über Nacht (mindestens 6 Stunden) im Kühlschrank quellen lassen.
6. Am nächsten Morgen kalt genießen oder bei Bedarf kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Schoko-Bananen-Oats (Über Nacht)

Diese schokoladigen Overnight Oats schmecken wie ein gesundes Dessert zum Frühstück. Die Banane sorgt für natürliche Süße und cremige Konsistenz. Hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 385 kcal • Fett: 10 g • Kohlenh.: 58 g • Eiweiß: 12 g

ZUTATEN

- 100 g Haferflocken, zart
- 250 ml Milch oder Mandelmilch
- 2 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 2 reife Bananen
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Chiasamen
- Schokotropfen zum Toppen (optional)

ZUBEREITUNG

1. Eine Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Milch und Kakaopulver verrühren.
2. Haferflocken und Chiasamen in zwei Gläser verteilen.
3. Die Schoko-Bananen-Milch darüber gießen und gut umrühren.
4. Mit Honig süßen und nochmals verrühren.
5. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
6. Die zweite Banane in Scheiben schneiden und vor dem Servieren als Topping hinzufügen.
7. Nach Belieben mit Schokotropfen garnieren.

Herzhafte Eier-Muffins mit Spinat (Low Carb)

Proteinreiche Mini-Omeletts aus dem Muffinblech – perfekt für unterwegs. Der Spinat liefert Eisen, die Eier sättigen lange. Kalt oder warm genießbar. Hält sich 4 Tage im Kühlschrank.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 20 MIN | **PORTIONEN:** 6



Energie: 145 kcal • Fett: 10 g • Kohlenh.: 2 g • Eiweiß: 12 g

ZUTATEN

- 6 Eier
- 100 g Babyspinat, frisch
- 50 g Feta, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 50 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Öl für die Form
- Optional: getrocknete Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Ein Muffinblech mit Öl einfetten oder Papierförmchen einsetzen.
3. Den Spinat grob hacken und mit den Zwiebelwürfeln in die Mulden verteilen.
4. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
5. Die Eiemischung gleichmäßig auf die Mulden verteilen.
6. Fetawürfel darauf verteilen und leicht eindrücken.
7. 20 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun und fest sind.

8. Abkühlen lassen, in Boxen verpacken und im Kühlschrank lagern.

Beeren-Chia-Pudding im Glas

Cremiger Chia-Pudding mit frischen Beeren – ein Frühstück voller Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren. Über Nacht vorbereitet, morgens genussbereit. Hält sich 4-5 Tage im Kühlschrank.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 285 kcal • Fett: 12 g • Kohlenh.: 32 g • Eiweiß: 9 g

ZUTATEN

- 4 EL Chiasamen
- 300 ml Milch oder Kokosmilch
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft
- ½ TL Vanilleextrakt
- 150 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 2 EL Joghurt zum Toppen

ZUBEREITUNG

1. Chiasamen, Milch, Honig und Vanilleextrakt in einer Schüssel verrühren.
2. Die Mischung auf zwei Gläser oder Einmachgläser verteilen.
3. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Vor dem Servieren einmal kräftig umrühren.
5. Beeren auf den Chia-Pudding geben.
6. Nach Belieben mit einem Löffel Joghurt toppen.
7. Kalt genießen – perfekt für unterwegs!

Selbstgemachte Müsli-Riegel ohne Backen

Knusprige Müsliriegel ganz ohne Ofen – perfekt für den schnellen Energie-Kick am Morgen. Mit Haferflocken, Nüssen und Honig. Hält sich 1 Woche in luftdichter Dose.

VORBEREITUNG: 15 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 8



Energie: 195 kcal • Fett: 9 g • Kohlenh.: 24 g • Eiweiß: 5 g

ZUTATEN

Studentenfutter 'Deluxe' (Eigene Mischung)

Vergiss fertige Mischungen mit billigen Rosinen. Hier bestimmst du die Qualität! Hält sich mehrere Wochen in der Dose.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 5



Energie pro Portion (40g): 215 kcal • Fett: 16 g • Kohlenh.: 12 g •
Eiweiß: 5 g

ZUTATEN

- 50 g Mandeln (ganz)
- 50 g Cashewkerne
- 50 g Walnüsse
- 50 g getrocknete Cranberries oder Goji-Beeren
- 30 g Zartbitter-Schokodrops
- 20 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1. Alle Nüsse und Kerne in einer großen Schüssel vermengen.
2. Die getrockneten Früchte hinzufügen.
3. Zum Schluss die Schokodrops unterheben (Vorsicht bei Hitze!).
4. In kleine Döschen á 40-50g abfüllen.
5. Der perfekte Snack für zwischendurch, der Energie und Konzentration liefert.
6. Variiere die Nüsse nach Belieben.

Nachwort

140 Meal-Prep-Rezepte liegen nun hinter dir - oder besser gesagt: vor dir im Kühlschrank, perfekt vorbereitet für die kommenden Tage. Jede Seite dieses Buches wurde mit der Überzeugung geschrieben, dass Vorkochen keine lästige Pflicht sein muss, sondern der Schlüssel zu einem entspannteren, gesünderen und leckereren Alltag ist.

Warum Meal Prep dein Leben verändert

Meal Prep bedeutet nicht, jeden Sonntag stundenlang in der Küche zu stehen. Es bedeutet, clever zu planen und einmal zu kochen, um tagelang zu genießen. Es bedeutet, morgens entspannt das fertige Frühstück zu greifen, mittags ein selbstgemachtes Gericht auszupacken und abends ohne Stress ein warmes Essen auf dem Tisch zu haben. Mit jedem

vorbereiteten Gericht sparst du nicht nur Zeit und Geld, sondern sagst auch "Nein" zu ungesundem Fast Food und überteuerten Fertiggerichten.

Ich hoffe, dass dich diese 140 Rezepte inspiriert haben, deinen Alltag ein Stück weit entspannter zu gestalten. Dass du morgens nicht mehr hektisch nach einer essbaren Option suchst. Dass deine Mittagspause endlich zu einem Genussmoment geworden ist. Und dass deine Kollegen neidisch auf deine bunten Lunchboxen schielen.

Danksagung

Ein riesiges Dankeschön geht an alle Testesser, die wochenlang vorbereitete Mahlzeiten aus dem Kühlschrank gefischt und ehrliches Feedback gegeben haben. An meine Familie, die während der Buchproduktion tapfer jeden Tag Meal-Prep-Gerichte verputzt hat - und das mit einem Lächeln (meistens jedenfalls). Und natürlich an dich, dafür dass du dieses Buch gekauft hast und dem Meal Prep eine Chance gibst.

Ohne euch gäbe es dieses Buch nicht.

Zum Abschluss

Meal Prep ist mehr als nur Vorkochen - es ist eine Einstellung. Es ist die Entscheidung, dir selbst wichtig genug