

Sunday MEAL PREP

Sonntags 1 bis 2 Stunden vorkochen - und das Abendessen steht von Montag bis Freitag blitzschnell auf dem Tisch



riva

KEDA BLACK

KEDA BLACK

Sunday
MEAL PREP

KEDA BLACK

Sunday MEAL PREP

Sonntags 1 bis 2 Stunden vorkochen – und das Abendessen steht von Montag bis Freitag blitzschnell auf dem Tisch

riva

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

Drei 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 ABFALL

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

INHALT

Was versteht man unter Meal Prep? Seite 5

So nutzen Sie dieses Buch Seite 8

Woche 01 Seite 14

Rinderschmortopf mit Kartoffeln und Salat
Caesar Salad, Knoblauchbrot
Würziges Kichererbsen-Tomaten-Spinat-Gemüse,
dazu Reis
Tagliatelle mit Rindfleischsauce und
eingelegten Tomaten, Spinat
Kürbis-Süßkartoffel-Suppe mit Knoblauchbrot
Eiercreme

Woche 02 Seite 26

Mini-Pizzen mit Birnen und Blauschimmelkäse, Salat
Großer Brokkoli-Linsen-Salat, Erdnussauce
Thai-Nudeln
Herbst-Winter-Gratin, Blauschimmelkäse
Zitronengras-Kokos-Koriander-Ingwer-Suppe
Schoko-Erdnuss-Plätzchen

Woche 03 Seite 38

Eier im Förmchen auf Champignons
Geröstetes Herbstgemüse, Mozzarella
Spaghetti mit Frikadellensauce
Pizza mit Kohl, Fenchel und Mozzarella, Salat
Kohl-Erbsen-Suppe mit Frikadellen
Brotpudding

Woche 04 Seite 50

Pasta-Eintopf mit Blumenkohl, Zitrone,
Tomme-Käse und Rosmarin
Brokkoli-Flans, Salat
Gemüsesuppe mit Milch
Gemüsecurry, Reis
Ofenkäse und Kartoffeln, Salat
Bratäpfel

Woche 05 Seite 62

Pochierte Hähnchenbrustfilets, Karotten und Kartoffeln,
Würzmittel mit Granatapfel
Blätterteigartete mit Zwiebeln und Blauschimmelkäse,
kleiner Brunnenkressesalat
Nudeln mit Gemüse und Hähnchenfleisch
Spiegeleier, Zwiebeln und Chili, Salat
Brunnenkressesuppe
Pancakes

Woche 06 Seite 74

Eintopf mit Persillade
Salat aus Eintopfresten vom Vortag
Risotto
Nudeln in Eintopfbrühe, Zitronengrassauce
Croque Monsieur, Salat
Sandgebäck

Woche 07 Seite 86

Tikka-Spieße, Joghurtsauce, Rucola
Omelette mit Ziegenkäse und Kräutern, Rucola
Chicken-Biryani, Cranberrys
Reisschale, gerösteter Brokkoli und Joghurtsauce
Kräutersuppe mit Ravioli
Müsli

Woche 08 Seite 98

Fischauflauf, Salat
Nudelsalat mit Fenchel, Orange, Cashewkernen
Quiche mit rohem Schinken, Salat
Pasta mit Knoblauchöl, Gurkensalat, Joghurtsauce
Erbsensuppe, Knoblauch-Crostini
Scones

Woche 09 Seite 110

Seehecht, grüne Bohnen und Radieschen,
Pesto, Bulgur
Mangoldtarte, Kirschtomaten
Pasta mit Pesto
Gemüse-Couscous, Merguez
Pesto-Suppe
Rhabarbergratin

Woche 10 Seite 122

Hähnchen-Taboulé
Gazpacho, Hummus
Grüne Shakshuka, Feta
Pasta mit Sommergemüse
Gemüsegratin, Sardinen
Himbeerauflauf

Woche 11 Seite 134

Reisschale, Zucchini-Beignets,
Auberginen-Joghurt-Sauce
Focaccia, Salat
Gemüselasagne
Gebratener Reis mit Safran und Aprikosen,
Tomatensalat
Rote Shakshuka
Milchshake

Woche 12 Seite 146

Salade niçoise
Gefülltes Gemüse
Pasta mit Oliven und Ziegenkäse, Radieschen
mit Butter
Avocado, gebratener Reis
Ravioli mit Salbei, Gurkensalat
Geschmorte Früchte

Woche 13 Seite 158

Brathähnchen, Gemüse und Tortillas
Omelette, Radieschen mit Butter
Gebratener Reis mit Hähnchenfleisch
Rote Linsensuppe mit Kokosmilch,
Teigtaschen mit Thunfischfüllung
Carbonara
Birken-Brownies

Gestalten Sie Ihr eigenes Programm! Seite 170

Zutaten-/Einkaufslisten Seite 171

Register nach Zutaten Seite 185

Etiketten zum Beschriften Seite 190

SO NUTZEN SIE DIESES BUCH

1. Speiseplan der Woche

Liste der Wochengerichte

Tipp für Vegetarier

woche 01

Montag
Rinderschmortopf mit Kartoffeln und Salat

Dienstag
Caesar Salat, Knoblauchbrot

Mittwoch
Würziges Kichererbsen-Tomaten-Spinat-Gemüse, dazu Reis

Donnerstag
Tagliatelle mit Rindfleischsauce und eingelepten Tomaten, Spinat

Freitag
Kürbis-Süßkartoffel-Suppe mit Knoblauchbrot

Bonus-Rezept
Eiercrème

Für die Aufbewahrung
2 Dosen mit ca. 300ml Fassungsvermögen
1 Dose mit ca. 750ml Fassungsvermögen
4 Dosen mit ca. 1,5l Fassungsvermögen
1 Geschirrtuch oder ein Beutel

Kochutensilien
Standmixer
Pottierstab
Backpapier und Blechfäden
Röhrer (einfach)
1 kleine Form mit 20-25cm Durchmesser
1 kleines Backblech
1 großer Topf
1 Pfanne oder Schmorplatte
1 Schmortopf

FÜR VEGETARIER
Statt Rinderschmortopf Gemüse-Curry-Cook (Woche 9) kochen. Rindfleisch ersetzen durch Soja mit Chien und Zinnesalz.

SIE MÖGEN KEINEN
Speisel durch Rucola ersetzen.

ZEITAUFWAND
1 STD. 30 MIN. KÜCHENARBEIT

JAHRESZEIT WINTER
Außerhalb der Jahreszeit den Hokkaidokürbis durch Zucchini ersetzen, im Frühling können Tomaten verwendet werden.

Sonntags in der Küche verbrachte Zeit

Die beste Jahreszeit für diesen Speiseplan

2. Die Bilanz der sonntäglichen Kochaktion



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

Gefäße für die Aufbewahrung

Die Kochutensilien

Tipp für den Austausch einer Zutat

3. Die komplette Einkaufsliste

01 Die Einkäufe

Obst, Gemüse und Kräuter

- 3 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 großer Erdwickler oder ein anderer Salat der Saison
- 1 kleiner Hokkaidokürbis (1 kg)
- 10 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 1 großes Bund glatte Petersilie
- 1 kg Kartoffeln

Tiefgekühlt

- 1 kg TK-Bacon

Vom Bäcker

- 2 Baguettes

Frisch

- 1 kg Rindfleisch aus der Schulter groß oder Rindfleischsteaks (mit Knochen etwas mehr schneiden), in Scheiben geschnitten
- 1,2 l Milch
- 400g Parmesan
- 100g geschwähter Joghurt
- 100g Butter
- 1 x 10 Eier

Sonstiges

- 4 Dosen geschälte oder süßliche Tomaten
- 100g Kichererbsen (aus der Dose)
- 100g gemischtes Gemüse
- 100g Sardellenfilets (in Öl oder in Salz eingelegt, gründlich abspülen)
- 2 Bio-Gemüströhrchen
- 1 Vanilleschote
- 2 Ingwerknollen oder Lang Ingwer aus der Camargue
- 400g Tagliatelle
- 200er Tomatenpaste (passierte Tomaten)
- 150g schwarze Oliven

Aus dem Vorratsschrank

- Salz
- Zucker
- Indische Gewürzmischung: Garam Masala, Curry
- Olivenöl
- Beisiger Essig
- 3 Dosen Soja
- 3 Zweige gemischter Oregano oder Thymian
- Salz, Pfeffer

Grundzutaten aus dem Vorratsschrank

4. Arbeitsschritte am Sonntag

01 Sonntag

1. Vorbereitende Arbeiten
⌚

Butter aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie etwas weicher wird. Die Hohlkäsekräuter abtropfen, erhitzen. Petersilie waschen, abtropfen lassen. Karotten, Kartoffeln und Südkarotten schälen. Karotten, Südkarotten und Hokkaido in große Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen und in große Würfel schneiden. In einer Dose in kaltem Wasser lagern (damit sie nicht schwarz werden).

→ **DOSE** → **KÜHLSCHRANK**
Den Salat waschen, abtropfen lassen. → **GESCHRIRRTUCHE** → **KÜHLSCHRANK**
Die Karotten und die Zwiebeln schneiden. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilienblätter abtropfen, in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilienblätter abtropfen.

→ **DOSE** → **DOSE** → **GESCHRIRRTUCHE** → **KÜHLSCHRANK**
Die Steile aufheben.

2. Knoblauchbrot
⌚ 15 Min.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
KNOBLAUCHBRUTTEN 4er Petersilie mit 2 geriebenen Knoblauchzehen und die Butter in Standmixer mischen.
DIE BAGUETTES kaltdunsten, dann jede Hälfte im Abstand von 3-5 cm einschneiden. In jede Scheiteltelle Kräuterbutter streichen. Je 2 Hälften in Beuteln wickeln, mit Backofen zubereiten.
1 eingedickte Baguette zerlegen. Das andere 30-40 Minuten im Backofen backen. Abkühlen lassen, das Paket öffnen, die Scheiben trennen, abkühlen lassen und in dem Papier einwickeln oder in eine Dose geben. → **VORRATSSCHRANK**

3. Eiercreme
⌚ 30 Min.

KARAMELL 200g Zucker in einem kleinen Topf geben, nur so viel Wasser zugeben, dass der gesamte Zucker leicht feucht ist. Unter ständigem Rührchen erhitzen bis der Zucker eine Karameffee ansetzt (170°C auf dem Thermometer). Ein Gelb oder das Eigelb mit kaltem Wasser säßen und den Topf herunterstellen, sobald die Karamell fertig ist, um den Kochvorgang zu beenden. Die Milch, sehr heiß in eine oberflächige Form umfüllen, diese am Rand halten und sofort nach allen Seiten leicht schwenken, damit der Boden mit Karamell überzogen wird.
MILCH 1 Liter Milch mit 1 in der Mitte aufgeschütteten Vanilleschote in einem Topf erhitzen. 8 Eier in eine große Schüssel aufhängen, 100g Zucker zugeben und schlagen bis die Masse weißlich wird. In der Milch das Karamell mit einem Messer aus der Schote kratzen. Schüssel gut kühlen, trocken lassen und in einen Zuckerpapier legen.
GAREN Die bereits kochende Milch über die Zucker-Gelb-Richtung geben und mit dem Schneebesen schlagen. Die Masse in die oberflächige Form geben. Die Form auf das heiße Backblech stellen und diese bis auf halbe Höhe mit heißem Wasser füllen. Creme 40 Minuten im Ofen backen. Die Creme mit eingeweichtem Abkühlen lassen. → **FRIHSCHALTEFOLIE ABDECKEN** → **KÜHLSCHRANK**
Inemal von 3 Tagen verbrauchen.

4. Kichererbsen
⌚ 10 Min.

ZEWERLEN 1 großen Topf für die Suppe, 1 Pfanne oder Schmortpfanne für die Kichererbsen und 1 Schmortopf für den Rindermotopf bereitstellen. In den Schmortopf 3EL Öl geben, die Zwiebel mit 1 Prise Salz zugabe. Bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten garen. Die Zwiebel auf die 3 Kochgeschirre verteilen. 1/3 für die Suppe, 1/3 für die Kichererbsen und 1/3 bleibt im Schmortopf.
TOMATEN UND KICHERERBSEN Die Petersilie bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. 2 geriebene Knoblauchzehen zugeben, 1 Minute röhren, 2 TL der indischen Gewürzmischung und Salz zugeben und wieder röhren. 2 Dosen Tomaten zugeben, röhren und dabei die Tomaten mit dem Handöffel zerdrücken, falls ganze Tomaten verwendet werden. Die abgetropften Kichererbsen zugeben, die Temperatur herunterschalten und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen.
→ **DOSE** → **KÜHLSCHRANK**

5. Suppe
⌚ 20 Min.

Den Topf für die Suppe bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, die Südkarotten, 1 Karotte und die Karbowürfel zugeben, umröhren und 1-2 Minuten anbraten. So viel Wasser zugeben, dass alles gerade bedeckt ist. 2 Beuteltüte zugeben und alle Petersilienblätter. Suppe zum Köcheln bringen, dann zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der restlichen Petersilienblätter in die Suppe geben, röhren und die restliche Milch zugeben, falls nötig salzen und abkühlen. Die Suppe einwickeln. → **DOSE** → **GESCHRIRRTUCHE**

6. Schmortopf
⌚ 20 Min.

SCHMORTOPF Das Fleisch, 7 Santenblätter, 3 geriebene Knoblauchzehen, 2 Dosen Tomaten und die Tomatenzesten, 1 Prise Zucker, 2 Tropfen oder Ölsäure, die restlichen Petersilienblätter, 2 TL Olivenöl und 1 gewürfelte Karotte in den Schmortopf geben. Zugedeckt auf dem Herd zum Köcheln bringen. Dann 3-4 Stunden bei 180°C in dem Backofen schmoren. Die Masse nicht weiter weiter darum köcheln und können inzwischen etwas anderes machen. Die Schmortopf ist fertig, wenn das Fleisch zart und gut im Saft liegt. → **SCHMORTOPF ODER DOSE** → **KÜHLSCHRANK**
RINDERMOTOPF In dem geringen Schmortopf erhitzen. Mit dem gedünsteten Tomaten, dem restlichen Olivenöl und 1 Handvoll Petersilie mit einem Messer klein hacken. → **DOSE** → **KÜHLSCHRANK**

7. Caesar-Dressing
⌚ 5 Min.

In 2 in den Standmixer aufhängen. 1 geriebene Knoblauchzehen, 2 TL Zitronensaft, 2 Sardellenfilets, 1 TL Senf und 1/3 der restlichen Petersilie zugeben und mischen. Dann nach und nach bei laufendem Mixer 150ml Olivenöl und 1EL des Sardellenfilets unterröhren. Hier können Standmixer oder Pörselbad bed. Bei dem Drehung ohne die Sardellenfilets mit dem Schneebesen zu. Die Sardellen dann sehr fein hacken und in das Dressing röhren. Pfeffer. → **DOSE** → **KÜHLSCHRANK**

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

- ANWEISUNGEN**
- **MIT FRISCHHALTEFOLIE ABDECKEN**
 - **DOSE:**
In eine Dose packen
 - **GESCHRIRRTUCHE:**
In ein Geschirrtuch wickeln
 - **BEUTEL:**
In einen Beutel packen
 - **KÜHLSCHRANK:**
Im Kühlschrank aufbewahren
 - **KÜHLTRUHE:**
Bei Zimmertemperatur im Vorratsschrank aufbewahren
 - **VORRATSSCHRANK:**
Bei Zimmertemperatur im Vorratsschrank aufbewahren

Die Arbeitsschritte in der Küche sind nummeriert, um Ihnen das Vorgehen zu erleichtern

Anschauliche Abbildungen illustrieren die einzelnen Schritte

Die für jeden Arbeitsschritt benötigte Zeit

5. Für jeden Abend unter der Woche

01 Montag

Rinderschmortopf mit Kartoffeln und Salat
⌚ Fertig in 30 Min., davon 10 Min. Kochzeit.
RINDERSCHMORTOPF Bei mittlerer Hitze erhitzen.
KARTOFFELN Die im Kühlschrank aufbewahrten Kartoffeln abtropfen lassen, in einem Topf geben, mit reichlich kaltem Wasser bedecken, großes Salz zugeben, aufkochen lassen und Kartoffeln darin 20-25 Minuten weichkochen. Den Rinderschmortopf mit den Kartoffeln und mit Salat anrichten.

01 Dienstag

Caesar Salad, Knoblauchbrot
⌚ Fertig in 20 Min., davon 10 Min. Kochzeit.
BAK 4 Eier (bei sehr großen Hunger 8 Eier) in einem Topf kochen, mit Wasser bedecken, aufkochen und Eier 4 Minuten kochen lassen. Die Eier herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, dann pellen.
SALAT Die Standmixer anhängen und in eine Schüssel geben.
ANRICHTEN Das Dressing über den Salat geben, alles gut mischen, die halbierten Eier darauf anrichten, einige Sardellenfilets und Parmesanstreifen (einige für Donnerstag aufheben) über dem Salat verteilen. Das Knoblauchbrot dazu reichen.
FÜR DIE WOCHE UND SONNENTAG Den Salat aus der Gefriertruhe nehmen und in den Kühlschrank stellen.

Ein Foto des fertigen Gerichts

Der Titel des Rezepts

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 Kunststoffe der Klassen 2, 4 und 5, da diese normalerweise keine Giftstoffe aufweisen. Zum Einfrieren eignet sich 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 natürlich auch alle möglichen Schüsseln und Platten verwenden 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 Beutel sind für Kräuter und Salate ideal, sie 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 und natürlich auch mit 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 oder empfindlichen Zutaten wie Fleisch, Fisch oder Wurstaufschnitt 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 einige Tage sehr gut aufbewahren, in der Gefriertruhe auch länger.
- Salate und frische Kräuter bleiben gewaschen und trocken-geputzt 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 ein nützlicher Verbündeter: 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.
- Empfindliche Produkte wie Fleisch und Fisch können Sie in die Tiefkühltruhe geben, um ihre Haltbarkeit zu verlängern. Es spricht nichts dagegen, Fleisch kurz vor Ablauf des Haltbarkeitsdatums günstig einzukaufen und sofort einzufrieren.
- Achtung: Durch das Einfrieren wird die Textur mancher Produkte verändert. Dies gilt vor allem für zahlreiche rohe Gemüse, 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.

Frieren Sie ein Produkt, das bereits aufgetaut wurde, niemals wieder ein, sonst besteht die Gefahr, dass sich Bakterien übermäßig vermehren.

EINIGE 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. Diese müssen Sie nur am Sonntag so weit vorbereiten, dass Sie sie zur entsprechenden Mahlzeit

nahezu gebrauchsfertig zur Hand haben. Dies ermöglicht Ihnen ohne großen Aufwand gesündere Mahlzeiten, bei denen Zusatzstoffe und Zuckerzusätze möglichst vermieden werden. Einige Fertigprodukte sind jedoch sehr praktisch und sparen viel Zeit. Nachfolgend finden Sie einige kleine Tipps und Hinweise dazu.

Teig für Tarte oder Pizza

Wenn Sie genügend Zeit haben, können Sie Mürbeteig oder Hefeteig selbstverständlich selbst zubereiten. So schmeckt er immer am besten. Verwenden Sie ihn nicht sofort, rollen Sie ihn einfach aus und frieren ihn ein. Muss es allerdings schnell gehen, können Sie fertigen Pizza-, Tarte- oder auch Blätterteig im Supermarkt kaufen und diesen mit frische Zutaten belegen.

Brühe

Im Grunde ist es wirklich einfach, eine Brühe selbst herzustellen. Geben Sie verschiedenes Gemüse, saubere Gemüseschalen, Ingwer und Knoblauch (jeweils geschält und zerdrückt) Thymian, Petersilie, Koriander, Pfeffer, Sternanis und weitere Würzmittel und Kräuter nach Belieben und das Gerippe des Sonntagshähnchens in einen Kochtopf, bedecken Sie alles mit Wasser und lassen Sie das Ganze zugedeckt ein paar Stunden köcheln. Dann durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Hausgemachte Brühe hält sich im Kühlschrank eine Woche und in der Gefriertruhe einen Monat. Bis Sie sich an die Zubereitung wagen, verwenden Sie ruhig Brühwürfel, aber am besten Bioprodukte, die enthalten keine unnötigen Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker und geben Ihnen Suppen und Schmorgerichten etwas Geschmack.

Sie sind ein Fan von Tiefkühlware?

Das ist mit Meal Prep durchaus vereinbar. Wenn Sie es beispielsweise hassen, Zwiebeln zu schälen und zu schneiden (was eigentlich ziemlich schnell geht!), weil Sie dabei immer weinen müssen, dann 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 es gelegentlich auch im Winter)
Pastinaken
Rote Bete
Spinat (Ende der Saison)
Stangensellerie und Knollensellerie
Weiße Rüben
Tomaten (einige Sorten bis Oktober)
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

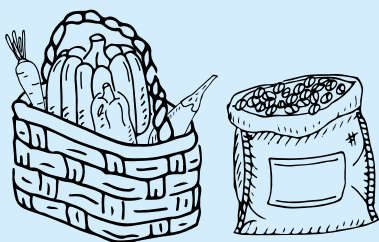
Winter

Gemüse

Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohl (sämtliche Kohlsorten)
Kürbis (sämtliche Kürbissorten)
Lauch
Mais
Mangold (eher ein Frühlingsgemüse, aber man bekommt es gelegentlich auch im Winter)
Pastinaken und anderes Wurzelgemüse
Rote Bete
Stangensellerie und Knollensellerie
Weiße Rüben
Wintersalate (z. B. Chicorée, Frisée, Feldsalat, Endivie)
Zwiebeln
Erbsen und grüne Bohnen können Sie als TK-Produkte verwenden und dazu noch 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, die regionale Produkte anbieten, einzukaufen. Gemüse, das gerade Saison hat, ist sehr viel schmackhafter. Gerade zum Ende des Winters hin ist die Auswahl dann allerdings nicht mehr groß. Behelfen Sie sich in diesem Fall ruhig auch 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
Frühlingsсалate (z. B. Kopfsalat)
Grüne Bohnen, Stangenbohnen
Gurken
Junge Karotten
Junge Rote Bete
Junge weiße Rüben
Junge Zwiebeln
Junger Lauch
Kartoffeln
Mangold
Neuer Knoblauch
Radieschen
Spargel
Spinat
Stangensellerie

Obst

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

Sommer

Gemüse

Artischocken
Auberginen
Brokkoli
Frühkartoffeln
Grüne Bohnen, Stangenbohnen
Gurken
Junge Karotten
Junge Zwiebeln
Kartoffeln
Mangold
Neuer Knoblauch
Paprika
Radieschen
Sommersalate (z. B. Kopfsalat, Romana, Batavia)
Spinat
Spitzkohl
Stangensellerie
Tomaten

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



ZEITAUFWAND

1 STD.
30 MIN.

KÜCHEN-
ARBEIT

JAHRESZEIT
WINTER

Außerhalb der Jahreszeit den Hokkaidokürbis durch Zucchini ersetzen. Im Frühling frischen Spinat verwenden.



*Für die
Aufbewahrung*

2 Dosen mit ca. 300 ml Fassungsvermögen
1 Dose mit ca. 750 ml Fassungsvermögen
4 Dosen mit ca. 1 ½ l Fassungsvermögen
1 Geschirrtuch oder 1 Beutel

Montag

Rinderschmortopf mit Kartoffeln und Salat

Dienstag

Caesar Salad, Knoblauchbrot

Mittwoch

Würziges Kichererbsen-Tomaten-Spinat-
Gemüse, dazu Reis

Donnerstag

Tagliatelle mit Rindfleischsauce und
eingelegten Tomaten, Spinat

Freitag

Kürbis-Süßkartoffel-Suppe
mit Knoblauchbrot

Bonus-Rezept

Eiercreme

FÜR
VEGETARIER

Statt Rinderschmortopf Gemüse-Cous-cous (Woche 9) kochen; Rindersauce ersetzen durch Sauce mit Oliven und Ziegenkäse.

SIE MÖGEN
KEINEN

Spinat: durch Rucola ersetzen.



Kochutensilien

Standmixer
Pürierstab
Backpapier und Bindfaden
1 kleiner Stieltopf
1 ofenfeste Form mit
20-25 cm Durchmesser

1 tiefes Backblech
1 großer Topf
1 Pfanne oder
Schmorpfanne
1 Schmortopf

DONNERSTAG

MONTAG

DIENSTAG

FREITAG

BONUS

MITTWOCH



Obst, Gemüse und Kräuter

- ☐ 3 mittelgroße Süßkartoffeln
- ☐ 1 großer Endiviensalat oder ein anderer Salat der Saison
- ☐ 1 kleiner Hokkaidokürbis (1 kg)
- ☐ 10 Knoblauchzehen
- ☐ 2 Karotten
- ☐ 5 Zwiebeln
- ☐ 1 Zitrone
- ☐ 1 großes Bund glatte Petersilie
- ☐ 1 kg Kartoffeln



Tiefgekühlt

- ☐ 1 kg TK-Blattspinat



Frisch

- ☐ 1 ½ kg Rindfleisch aus der Schulter und/oder Rinderbeinscheibe (mit Knochen etwas mehr rechnen), in Scheiben geschnitten
- ☐ 1,2l Milch
- ☐ 60g Parmesan
- ☐ 300g griechischer Joghurt
- ☐ 100g Butter
- ☐ 13–17 Eier



Vom Bäcker

- ☐ 2 Baguettes





Sonstiges

- 4 Dosen geschälte oder stückige Tomaten
- 800g Kichererbsen (aus der Dose)
- 100g getrocknete Tomaten
- 100g Sardellenfilets (in Öl oder in Salz eingelegt), gründlich abgespült
- 2 Bio-Gemüsebrühwürfel
- 1 Vanilleschote
- 240g Basmatireis oder Langkornreis aus der Camargue
- 400g Tagliatelle
- 300ml Tomatenpüree (passierte Tomaten)
- 150g schwarze Oliven

Aus dem Vorratsschrank

- Senf
- Zucker
- Indische Gewürzmischung: Garam Masala, Curry
- Olivenöl
- Beliebiger Essig
- Grobes Salz
- 3 Zweige getrockneter Oregano oder Thymian
- Salz, Pfeffer

1. Vorbereitende Arbeiten

🕒 20 Min.

Butter aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie etwas weicher wird. Den Hokkaidokürbis abbürsten, entkernen. Petersilie waschen, abtropfen lassen. Karotten, Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen. Karotten, Süßkartoffeln und Hokkaido in große Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen und in große Würfel schneiden. In einer Dose in kaltes Wasser legen (damit sie nicht schwarz werden).

→ DOSE → KÜHLSCHRANK

Den Salat waschen, abtropfen lassen. → GESCHIRRTUCH → KÜHLSCHRANK

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen, Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen. → DOSE ODER GESCHIRRTUCH → KÜHLSCHRANK

Die Stiele aufheben.



2. Knoblauchbrot

🕒 15 Min.

Den Backofen auf 150 °C vorheizen.

KNOBLAUCHBUTTER. ½ der Petersilie mit 2 geriebenen Knoblauchzehen und der Butter im Standmixer mixen.

DIE BAGUETTES halbieren, dann jede Hälfte im Abstand von 2–3 cm einschneiden. In jede Schnittstelle Kräuterbutter streichen. Je 2 Hälften in Backpapier wickeln, mit Bindfaden zubinden.

1 verpacktes Baguette einfrieren. Das andere 30–40 Minuten im Backofen backen. Abkühlen lassen, das Paket öffnen, die Scheiben trennen, abkühlen lassen und in dem Papier einwickeln oder in eine Dose geben. → VORRATSSCHRANK

3. Eiercreme

🕒 20 Min.

KARAMELL 200g Zucker in einen kleinen Topf geben, nur so viel Wasser zugeben, dass der gesamte Zucker leicht feucht ist. Unter ständigem Beobachten erhitzen, bis der Zucker eine Karamellfarbe annimmt (170 °C auf dem Thermometer). Ein Gefäß oder das Spülbecken mit kaltem Wasser füllen und den Topf hineinstellen, sobald das Karamell fertig ist, um den Kochvorgang zu beenden. Vorsicht, sehr heiß! Masse in eine ofenfesten Form umfüllen, diese am Rand halten und sofort nach allen Seiten leicht schwenken, damit der Boden mit Karamell überzogen wird.

MILCH 1 Liter Milch mit 1 in der Mitte aufgeschlitzten Vanilleschote in einem Topf erhitzen. 8 Eier in eine große Schüssel aufschlagen, 150g Zucker zugeben und schlagen, bis die Masse weißlich wird. In der Milch das Vanillemark mit einem Messer aus der Schote kratzen (Schote spülen, trocknen lassen und in einen Zuckertopf legen).

GAREN Die beinahe kochende Milch über die Zucker-Eier-Mischung gießen und mit dem Schneebesen schlagen. Die Masse in die ofenfesten Form gießen. Die Form auf das tiefe Backblech stellen und dieses bis auf halbe Höhe mit heißem Wasser füllen. Creme 40 Minuten im Ofen backen: Die Oberseite soll goldgelb sein. Abkühlen lassen. → MIT FRISCHHALTEFOLIE ABDECKEN →

KÜHLSCHRANK

Innerhalb von 3 Tagen verzehren.

4. Kichererbsen

🕒 10 Min.

ZWIEBELN 1 großen Topf für die Suppe, 1 Pfanne oder Schmortopfe für die Kichererbsen und 1 Schmortopf für den Rindereintopf bereitstellen. In den Schmortopf 3 EL Öl geben, die Zwiebeln mit 1 Prise Salz zugeben. Bei mittelschwacher Hitze 6–7 Minuten garen. Die Zwiebeln auf die 3 Kochgeschirre verteilen: 1/3 für die Suppe, 1/3 für die Kichererbsen und 1/3 bleibt im Schmortopf.

TOMATEN UND KICHERERBSEN Die Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, 2 geriebene Knoblauchzehen zugeben, 1 Minute rühren, 2 TL der indischen Gewürzmischung und Salz zugeben und wieder rühren. 2 Dosen Tomaten zugeben, rühren und dabei die Tomaten mit dem Holzlöffel zerdrücken, falls ganze Tomaten verwendet wurden. Die abgetropften Kichererbsen zugeben, die Temperatur herunterschalten und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen.

→ DOSE → KÜHLSCHRANK



7. Caesar-Dressing

🕒 5 Min.

1 Ei in den Standmixer aufschlagen, 1 geriebene Knoblauchzehe, 2 TL Zitronensaft, 2 Sardellenfilets, 1 TL Senf und 1/3 der restlichen Petersilie zugeben und mixen. Dann nach und nach bei laufendem Mixer 150 ml Olivenöl und 1 EL des Sardellenöls unterrühren. Wer keinen Standmixer oder Pürierstab hat, bereitet das Dressing ohne die Sardellenfilets mit dem Schneebesen zu. Die Sardellen dann sehr fein hacken und in das Dressing rühren. Pfeffern.

→ DOSE → KÜHLSCHRANK

5. Suppe

🕒 20 Min.

Den Topf für die Suppe bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, die Süßkartoffeln, 1 Karotte und die Kürbiswürfel zugeben, umrühren und 1–2 Minuten anbraten. So viel Wasser zugießen, dass alles gerade bedeckt ist, 2 Brühwürfel zugeben und alle Petersilienstiele. Suppe zum Köcheln bringen, dann zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der restlichen Petersilienblätter in die Suppe geben, rühren und die restliche Milch zugießen. Falls nötig salzen und pfeffern. Die Suppe abkühlen lassen. → DOSE → GEFRIERTRUHE

6. Schmortopf

🕒 20 Min.

SCHMORTOPF Das Fleisch, 7 Sardellenfilets, 5 geriebene Knoblauchzehen, 2 Dosen Tomaten und das Tomatenpüree, 1 Prise Zucker, 3 Thymian- oder Oreganozweige, die restlichen Petersilienstiele, 2/3 der Oliven und 1 gewürfelte Karotte in den Schmortopf geben. Zugedeckt auf dem Herd zum Köcheln bringen. Dann 3–4 Stunden bei 130°C in den Backofen schieben. (Sie müssen sich nicht weiter darum kümmern und können inzwischen etwas anderes machen.) Der Schmortopf ist fertig, wenn das Fleisch zart und gar ist. Komplette erkalten lassen.

→ SCHMORTOPF ODER DOSE →

KÜHLSCHRANK

RINDERSAUCE 1/4 des fertigen Schmortopfes entnehmen. Mit den getrockneten Tomaten, den restlichen Oliven und 1 Handvoll Petersilie mit einem Messer klein hacken. → DOSE

→ KÜHLSCHRANK

