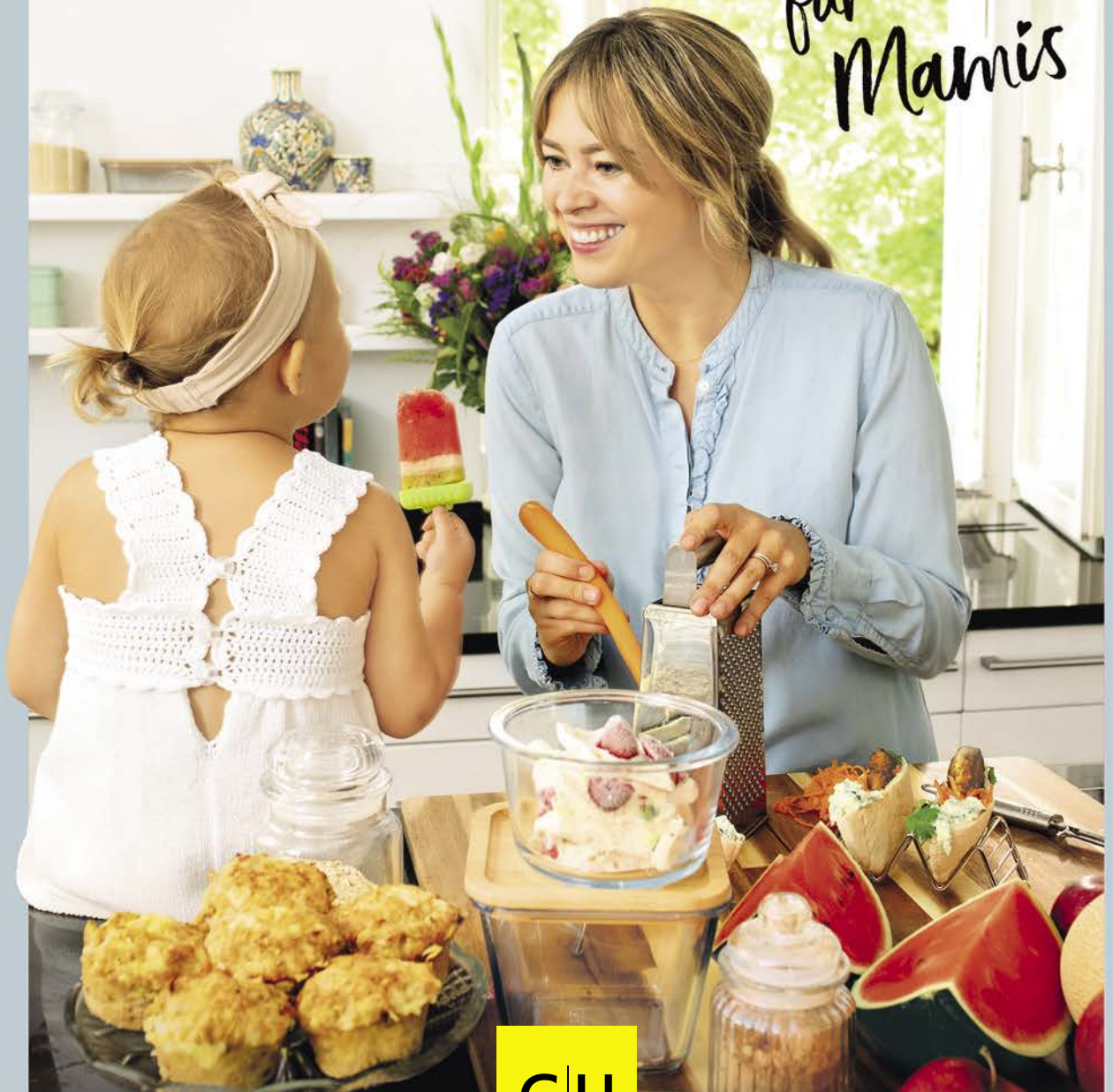


LAURA OSSWALD & LENA MERZ

MEAL PREP

für
Mammi's



GU

INHALT

Vorwort **6**

Behälter & Formen **8**

Einfrieren & Auftauen **10**

Frühstück **12**

Frühling **34**

Sommer **58**

Herbst **82**

Winter **106**

Gemüse & Beilagen **130**

Register **154**

Impressum **160**

Ein Meal-Prep-Tag für Karline **Klappe vorne**

So isst mein Kind gesund **Klappe hinten**

Unser Meal-Prep-1×1 **Umschlag vorne**

Meal-Prep-Plan zum Download **Umschlag hinten**





ZUCCHINI-MUFFINS

MIT GETROCKNETEN TOMATEN

FÜR 8 STÜCK

Zubereiten: 15 Min.

Backen: 25 Min.

Für die Muffins:

100 g getrocknete

Tomaten

250 g Zucchini

250 g Vollkornmehl

1 TL Backpulver

200 g geriebener

Mozzarella

1 Ei (M)

250 g Buttermilch

4 EL Rapsöl (ersatzweise
das würzige Öl der ge-
trockneten Tomaten)

Salz

Pfeffer

Außerdem:

8 Muffin-Papierförmchen
(nach Belieben)

1 Für die Muffins den Backofen auf 180° vorheizen, acht Mulden einer Muffinform leicht mit Öl einfetten.

2 Die Tomaten fein hacken. Die Zucchini putzen, waschen und fein raspeln. Tomaten, Zucchini, Mehl, Backpulver und 120 g Mozzarella in einer großen Schüssel mischen. Das Ei mit der Buttermilch verquirlen, mit Öl, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.

3 Die Masse in die acht Muffinmulden verteilen und mit dem restlichen Käse (80 g) bestreuen. Die Muffins im Backofen (Mitte) in 20–25 Min. goldbraun backen. Die Muffins in der Form abkühlen lassen und nach Belieben zum Servieren in Papiermanschetten setzen.

Küchentipp: Statt getrockneter Tomaten passen auch 100 g ausgelassene Speckwürfel sehr gut in die Zucchini-Muffins.

Einfrieren & Auftauen: Die Muffins in einen Gefrierbeutel gestapelt tiefkühlen. Über Nacht im Kühlschrank oder in der Mikrowelle auf kleinster Stufe in ca. 10 Min. auftauen lassen.

PIZZASCHNECKEN

FÜR 12 STÜCK

Zubereiten: 25 Min.

Ruhen: 1 Std.

Backen: 25 Min.

550 g Weizenmehl
(Type 550; + Mehl zum
Arbeiten)

1 Pck. Trockenhefe

Salz

½ Zucchini

250 g passierte Tomaten
(Tetrapak)

Pfeffer

100 g Schafskäse (Feta)

8 getrocknete Tomaten

1 Bund Basilikum

Meal-Prep-Pro: Diesen Hefeteig kannst du auch süß füllen. Einfach Schoko-Nuss-Mus oder Erdbeeraufstrich auf den Teig streichen, aufrollen, in Scheiben schneiden und wie beschrieben goldbraun backen.

1 Mehl, Hefe und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. 300 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Inzwischen den Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Die passierten Tomaten in einem Schälchen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse mit den Fingern zerbröseln. Die getrockneten Tomaten sehr klein schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

3 Den Backofen auf 190° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Den Hefeteig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 40 × 30 cm groß ausrollen. Die Tomatensauce auf dem Teig verteilen. Zucchini, Käse, Tomaten und Basilikum daraufstreuen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und die Roulade mit einem scharfen Messer in zwölf Stücke à 3–4 cm schneiden. Die Schnecken mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und lauwarm oder abgekühlt servieren.

Einfrieren & Auftauen: Die Pizzaschnecken in einer Box oder einem Gefrierbeutel tiefkühlen. Zum Aufwärmen bei Zimmertemperatur 1 Std. antauen lassen und im 200° heißen Backofen in ca. 6 Min. knusprig backen. Wenn's ganz schnell gehen soll, kannst du die Schnecken auch in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 3 Min. auftauen, sie sind dann zwar nicht knusprig, schmecken aber trotzdem lecker.





PITA MIT FALAFEL

FÜR 8 PORTIONEN

Zubereiten: 15 Min.

Einweichen: 8 Std.

400 g Kichererbsen
1 Bio-Salatgurke
Salz
2 Möhren
1 Bund Petersilie
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
1 geh. TL Backpulver
1 geh. TL gemahlener Kreuzkümmel
5 EL Bratöl
200 g griech. Joghurt
(mind. 5 % Fett)
4 Pita-Brote

Einfrieren & Auftauen:

Die rohen oder ausgebackenen Falafel in einem Gefrierbeutel tiefkühlen. Über Nacht im Kühlschrank oder in der Mikrowelle auf kleinster Stufe in ca. 10 Min. auftauen lassen. Die frittierten Falafel in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 3 Min. erhitzen oder im 190° heißen Backofen in ca. 15 Min. aufbacken. Die rohen Falafel wie beschrieben ausbacken. Die Pita-Taschen in einen Gefrierbeutel gestapelt tiefkühlen. Die Taschen im Toaster erwärmen.

1 Die Kichererbsen in einer Schüssel mit Wasser bedeckt mindestens 8 Std. (oder über Nacht) einweichen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2 Die Gurke putzen, waschen und grob raspeln, kräftig salzen und beiseitestellen. Die Möhren putzen, schälen und ebenfalls grob raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen, grob würfeln und mit Kichererbsen, Petersilie, Olivenöl, Backpulver, Kreuzkümmel und Salz in ein hohes Rührgefäß geben. Alles mit dem Pürierstab zu einem groben Teig mixen. Alternativ die Zutaten portionsweise im Standmixer pürieren.

4 Den Kichererbsenteig zu 16 ca. 3 cm großen Kugeln rollen und etwas platt drücken. Das Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen (der Boden sollte gut mit Öl bedeckt sein) und die Falafel darin rundherum in ca. 5 Min. knusprig braun backen.

5 Inzwischen die Gurke mit den Händen ausdrücken und in einem Schälchen mit dem Joghurt verrühren.

6 Die Pita-Brote im Toaster oder nach Packungsanweisung im Backofen erwärmen, halbieren und etwas öffnen. Die Taschen jeweils mit 1 EL Gurken-Joghurt ausstreichen, mit einem Achtel der Möhren und zwei Falafel füllen. Den übrigen Gurken-Joghurt als Dip servieren.

Mogel-Mami: Wenn dein Kind mit dem Falafel-Pita fremdelt, kannst du es anfangs auch statt mit Gurken-Joghurt mit fruchtigem Ketchup füllen.

Meal-Prep-Pro: Falafel kann man auch zu Salat, als gesunden Snack mit Dip, etwa mit Pink Hummus, oder als Fleischersatz auf einem Burger servieren.

BANANEN AM STIEL

FÜR 8 PORTIONEN • Zubereiten: 15 Min. • Tiefkühlen: 2 Std.

4 große reife Bananen • 200 g Kuvertüre (Vollmilch, Zartbitter oder weiß) •
je 1 EL Schokostreusel, Kokosraspel, gehackte Nüsse, süßes Granola (nach Belieben) •
8 Holz-Eisstiele (ersatzweise Holz-Schaschlikspieße)



1 Die Bananen schälen, quer halbieren und auf die Holz-Eisstäbchen stecken. Die Bananen am Stiel auf eine mit Backpapier belegte Platte legen und im Tiefkühlfach ca. 1 Std. gefrieren lassen.

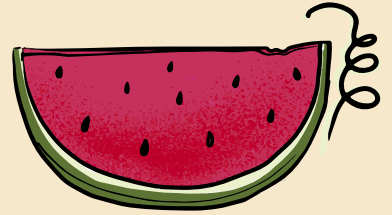
2 Die Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Die Kuvertüre in ein hohes Rührgefäß füllen. Die Bananen aus dem Tiefkühlfach nehmen.

3 Die Bananen nacheinander kopfüber in die Kuvertüre tauchen und sofort mit dem gewünschten Topping bestreuen. Die Bananen wieder auf die Platte legen und mindestens 1 Std. tiefkühlen.

Auftauen: Die Bananen vor dem Servieren bei Zimmertemperatur ca. 5 Min. antauen lassen.

MELONEN-POPSICLES

FÜR 8 PORTIONEN • Zubereiten: 15 Min. • Tiefkühlen: 6 Std.
500 g Wassermelone • 2 Kiwis • 200 g Kokosmilch



1 Das Fruchtfleisch der Wassermelone von der Schale und in Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Melone in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Den Schaum abschöpfen und die Masse in acht Popsicle-Formen verteilen (sie sollten dabei nur zu zwei Dritteln gefüllt sein). Die Popsicles im Tiefkühlfach 1 Std. gefrieren lassen.

2 Die Kiwis schälen, in Stücke schneiden und in einem hohen Rührbecher ebenfalls fein mixen. Das Kiwipüree in den Kühlschrank stellen. Die Kokosmilch ebenfalls kühl stellen.

3 Die Popsicles aus dem Tiefkühlfach nehmen, jeweils 1 Eisstäbchen mittig hineinstecken und die Formen erneut für 1 Std. ins Tiefkühlfach stellen.

4 Die Popsicles herausnehmen, jeweils 1 EL kalte Kokosmilch auf die angefrorene Masse geben und wieder 1 Std. in das Tiefkühlfach stellen. Dann das Kiwipüree auf den Popsicles verteilen. Die Popsicles im Tiefkühlfach mindestens 3 Std. durchfrieren lassen.

Küchentipp: Für einen coolen Wassermelonen-Look ein paar Rosinen grob hacken und unter das Melonenpüree mischen. Beim Einfüllen die Rosinen dann an die Seiten der Popsicles-Formen drücken.

CHILI SIN CARNE

FÜR 8 PORTIONEN

Zubereiten: 10 Min.

Garen: 1 Std.

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Hokkaido-Kürbis
(ersatzweise Butternut-Kürbis)
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Dose gehackte Tomaten
(400 g)
- 2 Dosen schwarze Bohnen
in Chilisauce (à 400 g;
siehe Küchentipp)

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, putzen, Fasern und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in kleine Würfel schneiden.

2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Kürbis und Paprika dazugeben, salzen und ca. 3 Min. mitbraten. Tomaten und Bohnen mit Sauce hinzufügen und zugedeckt ca. 1 Std. köcheln lassen. Sollte am Ende noch zu viel Flüssigkeit vorhanden sein, kurz auf hoher Stufe einkochen lassen.



Küchentipp: Keine Sorge, Bohnen in Chilisauce sind in der Regel nicht besonders scharf. Alternativ kannst du aber auch Bohnen ohne Sauce verwenden. Diese in einem Sieb abtropfen lassen und mit 200 ml Brühe in den Topf geben.

Meal-Prep-Pro: Chili sin Carne eignet sich als Veggie-Füllung für Quesadillas, Tacos oder als Partner zu Getreide-Beilagen.

Einfrieren & Auftauen: Das Chili sin Carne portionsweise in Boxen einfrieren. Über Nacht im Kühlschrank oder in der Mikrowelle auf kleinster Stufe in ca. 10 Min. auftauen lassen. Dann in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 3 Min. oder in einem Topf erhitzen.



GENAU DAS, WAS MAMAS BRAUCHEN!



Jeden Tag so viel zu tun – und dann soll ja noch ein gutes Essen auf den Tisch!

Mit **Meal Prep** gelingt das stressfrei.

Einmal pro Woche kochen und in kleinen Portionen einfrieren –
für ganz viel »lecker« auf Vorrat. Wenn es dann heißt:

»Mama, Hunger!« sind Knuspergemüse, Pasta mit Hackbällchen
oder Frühstücksmuffins ruck, zuck warm und servierfertig.

Schauspielerin und Mutter Laura Osswald zeigt zusammen mit
Meal-Prep-Profi Lena Merz in über **85 Rezepten**, was Kindern wirklich
schmeckt und Eltern easy vorbereiten können.

EXTRA: Mit vielen persönlichen Tipps zum Einfrieren,
Auftauern und rund um das Thema Meal Prep!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7376-8



9 783833 873768

www.gu.de