

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ

MEAL PREP



GU

DAS PRINZIP: MEAL PREP

BASICS

Lebensmittelverschwendung gehört der Vergangenheit an, wenn man selbst kleine Basics wie 2 Scheiben Brot einfriert.



KLEINE KOMponentEN

Dressings und Dips sind lange haltbar und können für eine ganze Woche vorbereitet werden. So muss man nur schnell etwas Gemüse schnippeln und hat fix einen frischen Salat parat.



GESUNDE SNACKS

Um Heißhunger zu vermeiden, lieber vorbeugen und gesunde, sättigende Naschereien selbst vorbereiten. Energy Balls sind z.B. stets griffbereit und lange haltbar.



KOMPLETTE MAHLZEITEN

Super vorbereiten kann man komplette Gerichte, die sich entweder lange aufbewahren lassen oder eingefroren werden können. Ein Griff ins Gefrierfach und man hat eine Mahlzeit.

RICHTIG EINFRIEREN



WAS KANN MAN EINFRIEREN?

Perfekt fürs Einfrieren sind Speisen, die komplett durcherhitzt werden können: Currys, Pastasaucen, Bratlinge, Pizza(taschen), Aufläufe oder Backwaren. Nur Kartoffeln schmecken nach dem Auftauen nicht mehr.

LUFTDICHT VERSCHLIESSEN

Alles sollte komplett abkühlen, bevor es ins Tiefkühlfach wandert, sonst droht Gefrierbrand. In Glasboxen kann man Gerichte schon heiß einfüllen und abkühlen lassen. Zum Deckel hin sollten immer 2 cm Platz sein.



WIE LANGE EINFRIEREN?

Fleisch- und Fischgerichte bleiben 3 Monate tiefgekühlt gut. Mahlzeiten aus Gemüse sind auf jeden Fall 6 Monate im Tiefkühler haltbar. Backwaren überstehen 12 Monate Einfrierzeit ganz ohne Probleme.

AUFTAUEN - SO GEHT'S

Backwaren und kalte Mahlzeiten am besten über Nacht auftauen. Warme Mahlzeiten ebenso über Nacht auftauen und dann 3 Min. bei 600 Watt in der Mikrowelle (oder in Topf, Pfanne oder Backofen) erwärmen.

BOXEN

UPCYCLING: GLÄSER

Alle großen Einmach- oder Twist-Off-Gläser sind ideal geeignet: Essiggurkengläser sind perfekt für Suppen und Eintöpfe, mittelgroße Gläser für Pastasaucen und kleine Marmeladengläser für Dressings und Dips.



SILIKONBEUTEL

Statt der klassischen Plastiktüten zum Einfrieren gibt es mittlerweile Silikonbeutel mit Zip-Off-Verschluss. Die können oft wiederverwendet und sogar in der Spülmaschine gereinigt werden.



BOXEN AUS GLAS

Glasboxen lohnen sich: Sie nehmen keinen Geruch oder Farbe an, sie eignen sich zum Einfrieren, Auftauen und Aufwärmen. Außerdem ist Glas schadstofffrei und sehr langlebig.

BOXEN AUS EDELSTAHL

Besonders hübsch und auch schadstofffrei sind Dosen aus Edelstahl. Die gibt es mit verschiedenen Kammern oder zum Übereinanderstapeln. Ein Vorteil gegenüber Glas: Edelstahl ist wesentlich leichter.

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

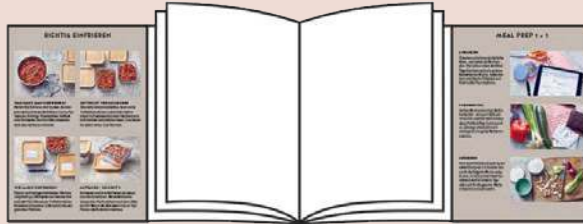
DAS PRINZIP:
MEAL PREP



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
RICHTIG
EINFRIEREN



Immer griffbereit:
MEAL PREP 1 X 1

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK



16 KALTE GERICHTE



30 WARMER GERICHTE



52 GESUNDE SNACKS

- 04 DIE AUTORIN
- 05 MANGO-LASSI MIT LIMETTE
- 20 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 255 kcal, 8 g EW, 9 g F, 32 g KH

OVERNIGHT BIRCHER ☒

SOMMER-REZEPT

*1 Apfel
350 g Joghurt
100 ml Milch
120 g Bircher-Müsli-Mischung
2 EL Chia-Samen
4 Aprikosen
125 g Johannisbeeren*

1 Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und mit Schale grob reiben. In einer Schüssel mit dem Joghurt, der Milch, der Müsli-Mischung sowie den Chia-Samen mischen und das Ganze auf 4 Schraubgläser verteilen.

2 Die Aprikosen und die Johannisbeeren waschen. Die Aprikosen halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Johannisbeeren von den Rispen streifen und beides auf die vier Gläser verteilen. Die Gläser gut verschlossen bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • Pro Portion ca. 260 kcal, 8 g EW, 9 g F, 37 g KH

BAKED OATMEAL MIT NEKTARINE ☒

SCHMECKT AUCH KINDERN

200 ml Milch (ersatzweise
Haferdrink)
1 Ei (M)
100 g zarte Haferflocken
1 EL Öl
100 g gemischte Beeren (frisch
oder TK)
1 Nektarine
1 EL Mandelblättchen
4 EL Ahornsirup

AUSSERDEM
Kleine Auflaufform
(20 x 20 cm)

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Milch und Ei mit dem Schneebesen verrühren. Die Haferflocken zugeben und untermischen. Die Auflaufform mit Öl einpinseln und die Masse einfüllen.
- 2 Die frischen Beeren waschen und abtropfen lassen. Die Nektarine waschen, halbieren, vom Kern befreien und 1 cm groß würfeln. Dann Beeren und Nektarine auf dem Oatmeal verteilen, ganz leicht andrücken. Dann die Mandelblättchen darauf verteilen. Alles im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen.
- 3 Das Baked Oatmeal komplett auskühlen lassen und in 4 Quadrate schneiden. Dann bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu 6 Monate tiefkühlen. Vor dem Verzehr das Baked Oatmeal auf dem Toaster oder im Backofen leicht erwärmen und mit 1 EL Ahornsirup beträufeln.



KICHERERBSENSALAT AUF ZWEI ARTEN

SCHNELL

1 große Dose Kichererbsen
(480 g Abtropfgewicht)
1 kleine Salatgurke
1 rote Paprika
½ Bund Petersilie
2 kleine Rote Bete
½ Bund Minze
100 g Schafskäse (z.B. Feta)
4 Datteln
6 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

1 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und auf 4 Boxen oder Gläser verteilen. Die Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, von den weißen Trennwänden befreien, entkernen und würfeln. Dann Paprika und Gurke auf zwei Boxen verteilen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken, dann die gehackte Petersilie in die Boxen mit Paprika und Gurke geben.

2 Die Rote Bete schälen und in 3 mm dicke Scheiben, dann in Stifte schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Rote Bete und Minze auf die zwei anderen Boxen verteilen. Den Käse mit den Händen oder einer Gabel fein zerkrümeln. Die Datteln sehr fein würfeln. Beides ebenfalls unter den Salat mit der Roten Bete mischen.

3 Für das Dressing den Zitronensaft mit Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen und das Dressing auf 4 Schraubgläser verteilen. Die Boxen mit den Salaten bis zu 4 Tagen im Kühlschrank aufbewahren und ca. 20 Min. vor dem Verzehr mit Dressing mischen.



QUICHE MIT 4 BELÄGEN

WÜRZIG

130 g TK-Blattspinat
165 g Dinkelmehl Type 630
4 TL getr. italienische Kräuter
80 g Butter
Salz
120 g Champignons
60 g Kochschinken
250 g Kirschtomaten
3 Frühlingszwiebeln
300 g Crème fraîche
2 Eier (M)
Pfeffer

AUSSERDEM

Quiche-Form (28 cm Ø)
Öl für die Form

1 Den Spinat auftauen lassen. Backofen auf 180° vorheizen. Für den Teig Mehl, 2 TL getr. Kräuter sowie 55 ml Wasser in eine Schüssel geben. Die Butter würfeln, mit 1 TL Salz hinzugeben und alles zu einem homogenen Teig kneten. Die Quiche-Form einfetten und den Teig gleichmäßig in die Form drücken, dabei einen 2–3 cm hohen Rand formen. Den Boden im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen.

2 Die Pilze putzen und vierteln. Den Schinken in 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Vier Schüsseln bereitstellen und vier unterschiedliche Füllungen vorbereiten: Die Hälfte der Pilze und dem Schinken, die restlichen Pilze und die Hälfte vom Blattspinat, den restlichen Blattspinat und die Hälfte der Tomaten sowie die restlichen Tomaten und die Frühlingszwiebeln.

3 Crème fraîche, Eier und 50 ml Wasser mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer sowie den restlichen Kräutern würzen.

4 Den Quicheboden aus dem Ofen nehmen und je ein Viertel mit den vorbereiteten Füllungen belegen – diese dürfen sich dabei leicht mischen. Den Crème-fraîche-Guss darüber gießen und die Form leicht rütteln. Die Quiche im Ofen (Mitte) 45 Min. backen, dann abkühlen lassen und bis zu 3 Tage im Kühlschrank oder bis zu 3 Monate tiefgekühlt aufbewahren.



Für 16 Riegel • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 155 kcal, 3 g EW, 10 g F, 14 g KH

BANANENRIEGEL

ZUCKERFREI

80 g Kokosöl
2 reife Bananen
100 g Trockenpflaumen
(ohne Stein)
100 g Walnusskerne
200 g feine Haferflocken
1 TL Zimt

AUSSERDEM
Auflaufform (30 × 22 cm;
oder Backblech)

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Kokosöl schmelzen. Die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Kokosöl, Bananen, Trockenpflaumen und Walnüsse in einen Standmixer geben und ca. 5–10 Sek. auf höchster Stufe mixen, bis eine feine, klebrige Masse entsteht. Haferflocken sowie Zimt zugeben und gut untermixen.
- 2 Die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Müsliriegelmasse einfüllen und mit den Handballen ca. 1 cm hoch glattdrücken. Dann im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen, bis die Masse leicht gebräunt ist.
- 3 Die Masse etwas abkühlen lassen. Dann längs halbieren und in 3 cm breite Riegel schneiden. Die Riegel bis zu 2 Wochen in einer Blech- oder Edelstahlbox im Kühlschrank aufbewahren.



Für 12 Kekse • 10 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro Stück ca. 120 kcal, 2 g EW, 7 g F, 13 g KH

APFELKEKSE

HERBST-REZEPT

1 Apfel
70 g Butter
1 Ei (M)
120 g Mehl
20 g Kokosflocken (ersatzweise
gemahlene Mandeln)
60 g Kokosblütenzucker (er-
satzweise Rohrohrzucker)
1 TL Weinsteinbackpulver
½ TL gemahlener Ingwer
½ TL Zimtpulver

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob reiben. Die Butter fein würfeln und mit dem geriebenen Apfel sowie dem Ei mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Mehl, Kokosflocken, Zucker, Backpulver, Ingwer und Zimt zugeben und alles zügig zu einem Teig verrühren.

2 Ein Blech mit Backpapier belegen und den Teig esslöffelweise daraufsetzen. Dabei den Teig nicht flachdrücken, er nimmt beim Backen seine Form an. Im Ofen (Mitte) ca. 20–25 Min. backen, dann auf dem Blech ca. 10. Min. abkühlen lassen. Die Kekse anschließend auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen und bis zu 2 Wochen in einer Blechdose aufbewahren.

DIE PERFEKTE KOMBI



Joghurt + Haferflocken + Früchte – zum Frühstück

FRÜHSTÜCK

Joghurt jeder Art ergibt mit feinen Flokken und Beeren ein leckeres und nährstoffreiches Frühstück, das satt macht. Wer mag, ergänzt mit Superfoods, Granola oder Nüssen.



Ofengemüse + Rohkost + Getreide – kalt und warm gemischt

KALT & WARM

Besonders spannend werden Gerichte, wenn man kalte, lauwarme und heiße Komponenten mischt. Ofengemüse, Salat, Rohkost und warmes Getreide ergeben so eine tolle Mahlzeit.



Nüsse + Datteln + Kakao – für Zwischendurch

ZWISCHENDURCH

Süße Snacks kann man super vorbereiten. Gesund wird es, wenn man Zucker weglässt und Datteln oder Trockenfrüchte mit Nüssen kombiniert.



ZUTATEN FÜR MEAL PREP

GEWÜRZE

Noch mehr Abwechslung: Mahlzeiten vor dem Würzen teilen und unterschiedlich abschmecken, z.B. mal mediterran mit Kräutern, mal scharf mit Chili oder indisch mit Curry.



GETREIDE ALLER ART

Hirse, Quinoa, Reis und Couscous lassen sich fertig gekocht bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Dazu schmecken Gemüse, Fleisch oder eine Sauce.

TOFU & HÜLSENFRÜCHTE

Vorgekochte Hülsenfrüchte aus dem Glas lassen sich super schnell verarbeiten – im Dip, in der Bowl, im Salat. Auch Tofu in verschiedenen Würzungen bringt Abwechslung auf den Teller.



ROHKOST

Gemüse ist perfekt für die schnelle Küche. Gewaschener Salat, geschnittene Gurke, Paprika und Tomate ergeben mit einem Dressing schnell ein leckeres Abendessen.

MEAL PREP 1 x 1

ANFANGEN

Hinsetzen und planen ist die halbe Miete – am besten mit Wochenplan. Hier stehen neben den Meal-Prep-Gerichten auch alle anderen Mahlzeiten der Woche. Außerdem kann man Snacks, Frühstück und Essen außer Haus einplanen.



VORBEREITEN

Auf den Wochenplan folgt der Einkaufszettel – das spart Geld und vermeidet Lebensmittelverschwendung. Für Meal Prep bietet es sich an, samstags einzukaufen und sonntags für die ganze Woche vorzukochen.



LOSLEGEN

Nach dem Einkaufen braucht es mit etwas Übung nur 1–2 Stunden Zeit, um für die folgende Woche vorzukochen. Je nach persönlichem Geschmack wird für einzelne Tage oder auch für die gesamte Woche vorbereitet und aufbewahrt.



VORKOCHEN AUF CLEVERE ART



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Meal Prep – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Einmal kochen, mehrfach genießen: Leckere und unkomplizierte Meal-Prep-Rezepte für einen stressfreien Alltag



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7846-6



€ 11,99 [D]
€ 12,40 [A]

www.gu.de