

Das große Meal Prep Kochbuch

Schnelle, einfache und leckere Rezepte zum
Vorkochen und Mitnehmen. Mit Meal Prep stressfrei
und ausgewogen durch die Woche.

Inhalt

Vorwort	7
Hinweis zu den Rezepten	8
Vegetarisch	9
Gemüse-Quinoa-Bowl mit Feta	9
Spinat-Kichererbsen-Curry.....	10
Zucchini-Nudeln mit Tomatensoße.....	11
Gefüllte Auberginen mit Bulgur.....	12
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf.....	13
Brokkoli-Käse-Gratin.....	14
Pilzrisotto mit Petersilie.....	15
Veggie-Wraps mit Hummus	16
Belugalinsen-Salat mit Rucola	17
Kürbis-Couscous mit Granatapfel	18
Low Carb	19
Avocado-Eiersalat	19
Hähnchen-Spinat-Rolle	20
Fisch-Taco-Salat	21
Blumenkohlreis mit Garnelen	22
Lachs-Avocado-Tartar.....	23
Rindersteak mit Brokkolipüree.....	24
Thunfisch-Zucchini-puffer	25
Grüner Spargelsalat mit Ei.....	26
Hähnchen-Feta-Zucchini-Boote	27

Rindfleischstreifen mit Paprika	28
Vegan	29
Rote Linsensuppe mit Kokos	29
Avocado-Toast mit Kirschtomaten	30
Gemüsenudeln mit Cashewsoße	31
Quinoa-Salat mit Mango und Koriander	32
Kichererbsen-Pfanne mit Spinat	33
Seidentofu-Stir-Fry mit Pak Choi.....	34
Süßkartoffel-Avocado-Taco	35
Gebratener Tempeh mit Ingwersoße	36
Couscous mit Gemüse und Tahini	37
Gefüllte Paprika mit Quinoa	38
Frühstück	39
Müsli mit Joghurt und Beeren	39
Overnight-Oats mit Mango	40
Spinat-Omelett mit Tomaten.....	41
Avocado-Brot mit Ei	42
Chia-Samen-Frühstückspudding	43
Vollkornpfannkuchen mit Ahornsirup.....	44
Quark mit Honig und Nüssen	45
Rührei mit Kräutern	46
Mandelmus-Bananen-Toast.....	47
Haferbrei mit Zimt und Äpfeln.....	48
Pasta	49

Spaghetti Aglio e Olio.....	49
Penne mit Basilikumpesto.....	50
Tagliatelle mit Pilzsoße.....	51
Spaghetti Carbonara light	52
Fusilli mit Rucola und Tomaten.....	53
Farfalle mit Zitronensoße	54
Penne all'arrabbiata.....	55
Spaghetti mit Knoblauch und Chili	56
Rigatoni mit Kürbissoße	57
Linguine mit Garnelen und Zitrone	58
Proteinreiche Snacks	59
Eiweißriegel mit Nüssen	59
Joghurt mit Mandeln und Honig.....	60
Quark mit Beeren.....	61
Hähnchenstreifen mit Dip.....	62
Edamame mit Meersalz	63
Hüttenkäse mit Ananas.....	64
Räuchertofu-Snack mit Sesam	65
Nussmischung to go.....	66
Protein-Smoothie mit Spinat.....	67
Hüttenkäse mit Kräutern auf Knäckebrot	68
Suppen.....	69
Kürbissuppe mit Kokosmilch	69
Tomatensuppe mit Basilikum	70

Kartoffel-Lauch-Suppe	71
Hähnchen-Nudelsuppe.....	72
Minestrone a la Mama.....	73
Chili con Carne	74
Erbsensuppe mit Würstchen	75
Gulaschsuppe.....	76
Rote-Bete-Suppe.....	77
Fischsuppe mit Safran	78
Pilzcremesuppe.....	79
Salate	80
Sommersalat mit Erdbeeren und Feta	80
Herbstsalat mit Kürbis und Walnüssen	81
Wintersalat mit Rote Bete und Orange.....	82
Frühlingssalat mit Spargel und Ei.....	83
Griechischer Bauernsalat	84
Caesar Salad mit Hähnchenbrust.....	85
Bunter Linsensalat mit Gemüse	86
Kartoffelsalat mit Dill	87
Couscous-Salat	88
Quinoasalat mit Avocado	89
Fisch und Meeresfrüchte.....	90
Lachssteak mit Dillsoße	90
Garnelenpfanne	91
Fischburger mit Tartarsoße	92

Tintenfischringe mit Zitronenmayonnaise	93
Thunfischsteak mit Kapernbutter	94
Forelle im Kräutermantel.....	95
Kabeljau mit Tomaten-Oliven-Salsa.....	96
Gebratene Sardinen mit Zitronenzesten.....	97
Seelachsfilet mit Senfsoße	98
Fischcurry mit Kokosmilch	99
Desserts	100
Schokoladenmousse mit Himbeeren.....	100
Vanillepudding mit Karamellsoße.....	101
Schokoladenkekse	102
Quark mit Beerenkompott.....	103
Panna Cotta mit Fruchtsoße	104
Mango-Sorbet.....	105
Apfelkuchen im Glas	106
Schokoladenfondue mit Früchten	107
Mascarponecreme mit Espresso	108
Grießbrei mit Zimtucker.....	109
Schlusswort	110
Impressum.....	111

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

in einer Welt, die von Ernährungstrends und Diätplänen nur so wimmelt, kann es eine Herausforderung sein, den Überblick zu behalten und die für einen selbst richtige Ernährungsweise zu finden. Das vorliegende Kochbuch soll dabei eine Hilfe sein, indem es den Fokus auf das Meal Prep legt. Dieser Ansatz des Vorkochens und Vorbereitens von Mahlzeiten hat sich für viele als überaus praktisch erwiesen, sei es zur Zeiteinsparung, zur besseren Kontrolle der Ernährung oder einfach zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Das Buch bietet eine Vielzahl von Rezepten, die sich durch eine einfache Vorbereitung und Lagerung auszeichnen. Ein weiterer Pluspunkt: Mit Meal Prep kann man eine gesunde und ausgewogene Ernährung sicherstellen, ohne auf Genuss zu verzichten. Tatsächlich können sich Geschmack und Gesundheit hervorragend ergänzen.

Es wird immer deutlicher, dass Ernährung mehr ist als nur „Treibstoff“ für den Körper. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils und kann weitreichende Auswirkungen auf unser Wohlfühl haben. Mit den Rezepten in diesem Buch möchte ich dir das Vorkochen und die Vorbereitung von Mahlzeiten so einfach und schmackhaft wie möglich gestalten.

Es geht hier nicht nur um das Was, sondern auch um das Wie. Denn die Art und Weise, wie wir Lebensmittel auswählen, zubereiten und letztlich genießen, ist mindestens genauso wichtig wie die Lebensmittel selbst. Egal, ob du bereits Erfahrung mit Meal Prep hast oder gerade erst anfängst: Dieses Buch wird dir den Weg zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung erleichtern.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir zeigt, dass gesundes Essen nicht langweilig sein muss, sondern voller Geschmack und Genuss stecken kann. Viel Freude beim Experimentieren in der Küche!

Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist, und wie bei jeder Kunst, spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, dann könnte ich ungewollt deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass du dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder in deinem Kopf formst, dass du die Zutaten und das Endprodukt in deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig visualisierst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild? Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich dir ersparen. Ich möchte, dass du das Kochen genießt, ohne dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn du mein Rezept nimmst und es zu deinem eigenen machst, wird es etwas Einzigartiges sein, etwas, das nur du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass du die Freiheit, die ich dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

Vegetarisch

Gemüse-Quinoa-Bowl mit Feta

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Quinoa, gewaschen
- 150 ml Wasser
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 mittelgroße Karotte, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben
- 5 Kirschtomaten, halbiert
- 50 g Feta, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Bio-Zitronensaft

Zubereitung:

1. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen. Gib den Quinoa hinzu und koche ihn nach Packungsanweisung, bis er gar ist. Das dauert in der Regel 15-20 Minuten. Anschließend abgießen und beiseite stellen.
2. Erhitze währenddessen das Olivenöl in einer Pfanne. Füge die gewürfelte Karotte und die Zucchinischeiben hinzu und brate sie, bis sie leicht goldbraun sind.
3. Füge die Kirschtomaten zur Pfanne hinzu und brate sie kurz mit an.
4. Würze das Gemüse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Brate es noch ein paar Minuten, bis alles gut durch ist.
5. In eine Schüssel den gekochten Quinoa, das gebratene Gemüse, den gewürfelten Feta und die Frühlingszwiebeln geben. Alles gut vermengen.
6. Die Bowl mit gehackter Petersilie bestreuen und mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.
7. Aufbewahren: Lass alles gut abkühlen. Dann in einen luftdichten Behälter geben und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verzehr kann die Bowl kalt genossen oder leicht erwärmt werden.

Spinat-Kichererbsen-Curry

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 70 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 2 EL Kokosmilch, ungesüßt
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 EL Bio-Limettensaft

Zubereitung:

1. In einer mittelgroßen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Füge die gewürfelte Zwiebel hinzu und dünste sie, bis sie glasig ist.
2. Gib den geriebenen Ingwer hinzu und brate ihn kurz an, bis er duftet.
3. Füge die gewürfelte Tomate hinzu und lasse sie einige Minuten köcheln, bis sie weich wird.
4. Nun die Kichererbsen, Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen. Alles gut umrühren und für 2-3 Minuten kochen lassen.
5. Die Kokosmilch und den Spinat hinzufügen. Rühre gut um und lass das Curry köcheln, bis der Spinat welk ist und sich gut mit den anderen Zutaten vermischt hat.
6. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zum Schluss mit gehacktem Koriander garnieren.
7. Aufbewahren: Lass das Curry vollständig abkühlen, bevor du es in einen luftdichten Behälter füllst. Im Kühlschrank kann es bis zu 4 Tage aufbewahrt werden. Vor dem Servieren kurz in der Mikrowelle erhitzen.

Zucchini-Nudeln mit Tomatensoße

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini, in Nudelform geschnitten
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- 2 EL frischer Parmesan, gerieben
- 1 TL Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne über mittlerer Hitze. Füge die gewürfelten Zwiebeln hinzu und brate sie an, bis sie glasig sind.
2. Gib die gewürfelten Tomaten in die Pfanne und würze sie mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum. Lasse die Soße etwa 10 Minuten köcheln, bis sie eindickt.
3. Während die Soße kocht, bereite in einer anderen Pfanne die Zucchini-Nudeln vor. Ohne zusätzliches Öl, brate die Nudeln kurz an, bis sie warm und leicht bissfest sind (nicht zu weich kochen).
4. Mische die Zucchini-Nudeln mit der Tomatensoße und rühre gut um.
5. Streue den frischen Parmesan und die gerösteten Pinienkerne über die Nudeln.
6. Aufbewahren: Lasse die Zucchini-Nudeln und die Tomatensoße separat abkühlen. Bewahre sie in getrennten luftdichten Behältern auf. Bei Bedarf kannst du die Nudeln und die Soße kurz in der Mikrowelle erhitzen. Der Parmesan und die Pinienkerne sollten frisch darüber gestreut werden, nachdem das Gericht erhitzt wurde.

Gefüllte Auberginen mit Bulgur

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroße Aubergine, halbiert und ausgehöhlt
- 100 g Bulgur
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 1 kleine Paprika, gewürfelt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 g Feta, gewürfelt
- 1 EL Bio-Zitronensaft

Zubereitung:

1. Setze einen Topf mit Wasser auf und koche den Bulgur nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe, bis er gar ist.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
3. Die gewürfelte Paprika und Tomate hinzufügen und kurz mitdünsten.
4. Nun den gekochten Bulgur, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und die Petersilie hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Die Mischung vom Herd nehmen und den Feta und Zitronensaft unterrühren.
6. Die Auberginenhälften mit der Bulgur-Mischung füllen.
7. Die gefüllten Auberginen in eine ofenfeste Form setzen und bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen, bis die Auberginen weich und die Füllung heiß sind.
8. Aufbewahren: Lass die gefüllten Auberginen abkühlen, bevor du sie in einem luftdichten Behälter für bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrst. Zum Verzehr einfach im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmen.

Süßkartoffel-Linsen-Eintopf

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Süßkartoffel, gewürfelt
- 50 g rote Linsen, abgespült
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- 50 ml Kokosmilch, ungesüßt

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf. Gib die Zwiebeln hinzu und dünste sie, bis sie glasig sind.
2. Füge die gewürfelten Süßkartoffeln hinzu und brate sie kurz an.
3. Die roten Linsen und die Gewürze (Kurkuma und Paprika) zugeben und alles gut verrühren.
4. Gieße die Gemüsebrühe in den Topf und lass den Eintopf für etwa 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln, bis die Süßkartoffeln und die Linsen weich sind.
5. Füge die Kokosmilch hinzu und lass alles noch einmal kurz aufkochen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Zum Schluss mit Frühlingszwiebeln und frischem Koriander garnieren.
8. Aufbewahren: Lass den Eintopf vollständig abkühlen. Fülle ihn dann in einen luftdichten Behälter und bewahre ihn im Kühlschrank auf. Der Eintopf hält sich dort bis zu 3 Tage. Zum Verzehr einfach erneut erwärmen.

Brokkoli-Käse-Gratin

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt
- 50 g geriebener Gouda oder Cheddar
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 150 ml Milch
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL natives Olivenöl extra

Zubereitung:

1. Du setzt zuerst einen Topf mit Wasser auf und bringst es zum Kochen. Sobald es kocht, gibst du den Brokkoli hinzu und lässt ihn etwa 4-5 Minuten blanchieren, bis er bissfest ist. Danach gießt du das Wasser ab und setzt den Brokkoli beiseite.
2. In einem anderen Topf schmilzt du die Butter über mittlerer Hitze. Sobald sie geschmolzen ist, rührst du das Mehl unter, bis eine glatte Masse entsteht. Nun gießt du langsam und unter ständigem Rühren die Milch hinzu, sodass keine Klumpen entstehen. Lass diese Mischung unter Rühren aufkochen, bis sie etwas eindickt.
3. Jetzt nimmst du den Topf vom Herd und gibst den geriebenen Käse, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Rühre weiter, bis der Käse vollständig geschmolzen und die Sauce cremig ist.
4. Heize deinen Ofen auf 200 Grad vor.
5. In einer ofenfesten Form verteilst du die Brokkoli-Röschen und gießt die Käsesauce darüber. Vermische Semmelbrösel und Olivenöl und streue diese Mischung gleichmäßig über den Brokkoli.
6. Das Gratin kommt nun für 10-15 Minuten in den Ofen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
7. Aufbewahren: Nachdem du das Gratin fertig zubereitet hast, lass es abkühlen. Packe es dann in einen luftdichten Behälter und bewahre es im Kühlschrank auf. Zum Genießen einfach erneut im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmen.

Pilzrisotto mit Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 60 g Risottoreis, gewaschen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g frische Champignons, fein geschnitten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Schalotte, gewürfelt
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 30 ml Weißwein
- 20 g geriebener Parmesan
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einer tiefen Pfanne. Gib die Schalotten hinzu und dünste sie glasig an.
2. Füge die Champignons hinzu und brate sie an, bis sie goldbraun sind.
3. Gib den Risottoreis hinzu und rühre, bis er von dem Olivenöl ummantelt ist.
4. Gieße den Weißwein in die Pfanne und lass ihn reduzieren.
5. Sobald der Wein reduziert ist, füge schrittweise die Gemüsebrühe hinzu. Gib immer nur so viel Flüssigkeit hinzu, dass der Reis bedeckt ist. Rühre regelmäßig, um sicherzustellen, dass der Reis nicht am Boden festklebt.
6. Wenn der Reis fast gekocht ist und die Brühe fast vollständig absorbiert wurde, gib die Butter und den Parmesan hinzu. Rühre gut um, bis alles gut vermischt und cremig ist.
7. Mische zum Schluss die gehackte Petersilie unter und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
8. Aufbewahren: Das Risotto in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Beim Aufwärmen kann etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzugefügt werden, um das Risotto wieder cremig zu machen. Im Kühlschrank bis zu 3 Tage haltbar.

Veggie-Wraps mit Hummus

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 Vollkorn-Wraps
- 60 g Hummus (selbstgemacht oder aus dem Supermarkt)
- 50 g Karotten, fein gerieben
- 40 g Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 30 g Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 40 g Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL natives Olivenöl extra
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- 1 TL Bio-Zitronensaft

Zubereitung:

1. Nimm eine Pfanne und erhitze das Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge die Paprika hinzu und brate sie für etwa 3-4 Minuten an, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Pfanne nehmen.
2. Bestreiche die Vollkorn-Wraps gleichmäßig mit Hummus.
3. Verteile den Spinat, die Karotten, die gebratenen Paprikastreifen und Gurkenscheiben gleichmäßig über die Wraps.
4. Gib die Sonnenblumenkerne darüber und beträufle das Ganze mit etwas Zitronensaft.
5. Rolle die Wraps fest auf und schneide sie in der Mitte durch.
6. Aufbewahren: Die Wraps in Frischhaltefolie einwickeln oder in luftdichten Behältern aufbewahren. So bleiben sie bis zu 2 Tage im Kühlschrank frisch. Sonnenblumenkerne separat in einem kleinen Behälter aufbewahren, um sie vor dem Verzehr über den Wrap zu streuen.

Belugalinsen-Salat mit Rucola

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 60 g Belugalinsen, gewaschen
- Eine Handvoll Rucola, gewaschen und grob gehackt
- 10 Cherrytomaten, halbiert
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Die Belugalinsen in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser geben. Zum Kochen bringen und für etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Dann abgießen und kurz abkühlen lassen.
2. Während die Linsen kochen, Rucola, Cherrytomaten und Frühlingszwiebeln in einer großen Schale vermengen.
3. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen. Anschließend über den Salat gießen und gut vermengen.
4. Die gekochten Linsen, die gehackte Petersilie und die Sonnenblumenkerne zum Salat hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Abschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Aufbewahren: Den fertigen Salat in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank lagern. So bleibt er für 2-3 Tage frisch. Vor dem Verzehr gut durchmischen.

Kürbis-Couscous mit Granatapfel

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g Hokkaido Kürbis, gewürfelt
- 50 g Granatapfelkerne
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Feta-Käse, zerbrösel
- 1 TL Sesam

Zubereitung:

1. Bringe die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen. Gib den Couscous hinein, rühre einmal um, nimm den Topf vom Herd und lass den Couscous abgedeckt für ca. 5 Minuten quellen.
2. In der Zwischenzeit erhitzt du das Olivenöl in einer Pfanne. Füge die Kürbiswürfel hinzu und brate sie goldbraun an. Würze mit Kurkuma, Salz und Pfeffer.
3. Lockere den Couscous mit einer Gabel und mische ihn mit den gebratenen Kürbiswürfeln.
4. Füge die Granatapfelkerne, die gehackte Petersilie und den zerbröselten Feta-Käse hinzu. Mische alles gut durch.
5. Gib den Kürbis-Couscous in eine Schüssel und bestreue ihn mit Sesam.
6. Aufbewahren: Verpacke den fertigen Kürbis-Couscous in einem luftdichten Behälter und stelle ihn in den Kühlschrank. Dort bleibt er bis zu 3 Tage frisch.

Low Carb

Avocado-Eiersalat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 reife Avocado, halbiert und entkernt
- 2 hartgekochte Bio-Eier, gewürfelt
- 1 EL frischer Bio-Zitronensaft
- 1 EL Frischkäse
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Einige Blätter frischer Basilikum, fein gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra

Zubereitung:

1. Löffle das Fruchtfleisch der Avocado in eine Schüssel und zerdrücke es leicht mit einer Gabel.
2. Füge die gewürfelten Eier hinzu und mische sie vorsichtig unter das Avocado-Püree.
3. In einer kleinen Schüssel vermischt du den Zitronensaft, den Frischkäse und den Dijon-Senf. Rühre alles gut durch, bis es eine homogene Masse ergibt.
4. Gib die Frischkäse-Mischung zu den Avocado und Eiern und mische alles gut durch.
5. Füge nun die gehackte Frühlingszwiebel, den Basilikum und das Olivenöl hinzu. Mische erneut, bis alles gut vermischt ist. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
6. Aufbewahren: Bewahre den Salat in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Verzehre ihn innerhalb von 1-2 Tagen, damit er frisch bleibt.

Hähnchen-Spinat-Rolle

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g), flach geklopft
- 100 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 1 EL Frischkäse
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 EL Parmesan, gerieben

Zubereitung:

1. Erhitze in einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe.
2. Gib den Spinat hinzu und brate ihn an, bis er zusammenfällt. Würze mit Salz und Pfeffer.
3. In einer kleinen Schüssel den Frischkäse und Dijon-Senf vermischen.
4. Verteile diese Mischung gleichmäßig auf der flach geklopften Hähnchenbrust.
5. Verteile den angebratenen Spinat gleichmäßig darüber.
6. Rolle das Hähnchenfilet sorgfältig auf und sichere es mit Zahnstochern, falls nötig.
7. Brate die Rolle in derselben Pfanne von allen Seiten an, bis sie gut gebräunt und durchgekocht ist.
8. Bestreue die Rolle zum Schluss mit dem geriebenen Parmesan und lasse sie nochmals kurz in der Pfanne, bis der Käse leicht geschmolzen ist.
9. Die Hähnchen-Spinat-Rolle vom Herd nehmen und vor dem Schneiden ein paar Minuten ruhen lassen.
10. Aufbewahren: Lasse die Rolle vollständig abkühlen. Verpacke sie dann in Frischhaltefolie und lagere sie im Kühlschrank. Sie kann bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zum Essen die Rolle entweder kalt genießen oder in einer Mikrowelle erwärmen.