



## Meal Prep für 5 Tage

Das Wochenende nutzen, um entspannt die Büroverpflegung für die ganze Woche vorzubereiten – das ist Meal Prep. In diesem Handout haben wir alles Wichtige zusammengefasst.

### So funktioniert's

- 1. Einkaufsliste ausdrucken**
- 2. Vorratskammer checken**
- 3. Zutaten einkaufen**
- 4. Rezepte nachkochen und für die ganze Woche einpacken**

### Für den Transport:

Haben Sie geeignete Lunchboxen in Ihrem Bestand? Achten Sie auf eine gute Dichtung im Deckel und einen gut handhabbaren, sicheren Verschluss. Wenn sich verschiedene Zutaten nicht mischen sollen, sind Unterteilungen in der Box ideal.

### Die Einkaufsliste

#### Für eine Person für eine Woche:

- 150 g Hirse
- 150 g Berglinsen
- 1/2 Hokkaidokürbis
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 2 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 kl. Rote Bete, gegart
- 300 ml Tomatensaft
- 30 g Crème fraîche
- 50 g Schafskäse
- 100 g Joghurt
- 50 g Mozzarella-Kugeln
- 100 g mildes Sauerkraut

#### Für den Vorratsschrank:

- Biogemüsebrühe (gekörnt)
- Weißweinessig
- Rapsöl
- Senf
- Kokosmilch (Dose)
- Kichererbsen (Dose)

#### Gewürze:

- Schwarzer Pfeffer in der Mühle
- Garam Masala
- Ras el Hanout

#### Für die Fensterbank:

- Basilikum
- Petersilie
- Schnittlauch
- Koriander etc.



## Die Basisrezepte

### Hirse und Berglinsen

je 150 g Hirse und Berglinsen in je 300 ml Gemüsebrühe nach Packungsangaben garen.

### Gemüsepfanne

2 Paprika (rot/gelb), 1 Zucchini, 1 Brokkoli, 3 Frühlingzwiebeln, 2 EL Rapsöl  
Paprika und Zucchini säubern und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brokkoliröschen und die Frühlingzwiebeln ohne Wurzel in Stücke schneiden. Alles den Garzeiten entsprechend nacheinander in eine große Pfanne mit Rapsöl geben und rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Ofengemüse

300 g Hokkaidokürbis, 1 Dose Kichererbsen, 1 große Zwiebel, 2 EL Rapsöl  
Den Kürbis vierteln, von Kernen und Strunk befreien und mundgerecht würfeln. Die Kichererbsen abgießen. Die Zwiebel grob würfeln. Alles in eine große Schale füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl zufügen und alles gut vermischen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 12 Minuten garen. Der Kürbis sollte nicht zu weich sein.

### Honig-Senf-Dressing

60 ml Weißweinessig, 1 EL Honig, 1 EL mittelscharfer Senf, 60 ml Rapsöl  
Alle Zutaten in ein passendes Glas mit Deckel füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel kräftig durchschütteln.

### Alternative Beilagen

Sie können die Gerichte ohne Probleme mit Räucherlachs, Hähnchenbrust oder dünn aufgeschnittenes Roastbeef kombinieren.

## Das Kombinieren

### Lunchbox Montag:

#### Kokos-Kichererbsen-Curry

Die Hälfte des Ofengemüses zusammen mit Garam Masala in einer Pfanne kurz erhitzen. Eine Dose Kokosmilch dazugeben und alles leicht sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte der Hirse in die Lunchbox füllen, daneben das Kokos-Kichererbsen-Curry geben. Mit Koriandergrün garnieren.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Kohlenhydrate 87 g, Fett 38 g, Eiweiß 22 g, Ballaststoffe 11 g, Kalorien 778 kcal

### Lunchbox Dienstag:

#### Kürbis-Tomaten-Suppe

Das restliche Ofengemüse zusammen mit Ras el Hanout in einen Topf geben und erhitzen. Mit Tomatensaft ablöschen und aufkochen. Für eine sämige Suppe alles mit einem Mixstab glatt mixen. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Tomatensaft dazugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Lunchbox füllen und mit Crème fraîche und fein geschnittener Frühlingzwiebel garnieren.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Kohlenhydrate 41 g, Fett 22 g, Eiweiß 14 g, Ballaststoffe 7 g, Kalorien 282 kcal

### Lunchbox Mittwoch:

#### Hirsesalat

Die restliche Hirse in eine Schüssel füllen. Die Hälfte der Gemüsepfanne dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in die Lunchbox geben. Die Rote Bete und den Schafskäse klein würfeln und zusammen mit fein geschnittenem Schnittlauch über

den Salat verteilen. 1/3 des Dressings in ein passendes, verschließbares Glas füllen und erst vor dem Verzehr über den Salat geben.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Kohlenhydrate 61 g, Fett 35 g, Eiweiß 19 g, Ballaststoffe 5 g, Kalorien 632 kcal

### Lunchbox Donnerstag:

#### Kraut und Linsen

Das Sauerkraut mit Joghurt, der Hälfte des restlichen Honig-Senf-Dressings und mit der Hälfte der Linsen vermischen. Fein geschnittene, glatte Petersilie unterrühren.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Kohlenhydrate 41 g, Fett 28 g, Eiweiß 24 g, Ballaststoffe 18 g, Kalorien 522 kcal

### Lunchbox Freitag:

#### Caprese-Linsen-Salat

Die restlichen Linsen mit dem restlichen Honig-Senf-Dressing vermischen. Die Tomaten vierteln, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und unter die Linsen mischen. Den Salat in die Lunchbox füllen, Mozzarella und Basilikum darauf verteilen.

#### Nährwertangaben pro Portion:

Kohlenhydrate 40 g, Fett 36 g, Eiweiß 29 g, Ballaststoffe 15 g, Kalorien 601 kcal



Alle Gerichte als Video unter:  
[www.audibkk.de/  
gesundheits/cookandfit](http://www.audibkk.de/gesundheits/cookandfit)

