

/gesund & vital



Samstag oder Sonntag:

Meal Prep

Am Wochenende werden die Basisrezepte vorbereitet und gekocht. In etwa 1,5 Stunden entsteht so die Grundlage für 5 leckere Gerichte.

Lunchbox Montag:

Kokos-Kichererbsen-Curry

Das leckere Kokos-Kichererbsen-Curry bekommt durch die indische Gewürzmischung Garam Masala den Spicy-Kick. Als Beilage liefert die Hirse viele Vitalstoffe.

Lunchbox Dienstag:

Kürbis-Tomaten-Suppe

Mit etwas Tomatensaft und der nordafrikanischen Gewürzmischung Ras el Hanout ergänzt, wird das Ofengemüse fein püriert zum aromatischen Süppchen à la Marrakesch.



Superfood!

Caprese 2.0

&ffit

Meal Prep basiert auf der Idee des klassischen Vorkochens, aber durch geschicktes Kombinieren der Grundzutaten kommt viel mehr Abwechslung in die Gerichte. Eine Rechnung, die aufgeht: 1x einkaufen und 1x kochen = 5 leckere Speisen.

Lunchbox Mittwoch:

Hirssesalat

Neben Magnesium und Eisen enthält Hirse Silizium, einen Bestandteil unseres Bindegewebes. Das sorgt für kräftige Haare und Nägel. Natürlich ist dieser Hirssesalat nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker.

Lunchbox Donnerstag:

Kraut und Linsen

Das grüne Gemüse in diesem vitalstoffreichen Gericht enthält viel Chlorophyll. Das sieht appetitlich aus und regt den Stoffwechsel an. Ergänzt wird alles mit Sauerkraut, dem vielleicht ältesten Superfood.

Lunchbox Freitag:

Caprese-Linsen-Salat

Ebenso wie Kichererbsen sind auch Linsen eine gute Eiweißquelle und somit ein idealer pflanzlicher Ersatz für Fleisch. Und mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum kommt die italienische Lebensfreude auf den Tisch.

Vorkochen – kann das gesund sein?

Welche Vorteile hat Meal Prep?

Vorkochen setzt auf das einfache Prinzip, mit wenigen Grundzutaten schnell und einfach unterschiedlichste Gerichte zu kombinieren. Das wollen wir Ihnen hier zeigen. Sie können das beschriebene Rezept aber auch nach Lust und Laune abwandeln.

Für die Basisrezepte wird ein Teil des Gemüses im Ofen gegart. Hierfür eignen sich neben Kürbis beispielsweise auch Süßkartoffeln oder Möhren. Da das Gemüse nach dem Schneiden keine große Aufmerksamkeit mehr benötigt, haben Sie jetzt Zeit für das Pfannengemüse. Wählen Sie hierfür Gemüse mit kurzen Garzeiten oder Sorten, die roh verzehrt werden können. Das Gemüse mit der längsten Garzeit kommt zuerst in die Pfanne. Um Abwechslung ins Gericht zu bringen, werden zwei weitere Komponenten gekocht: Hirse ist eine gute Kohlenhydratquelle mit vielen Vitalstoffen, Linsen liefern Ballaststoffe und Eiweiß.

Auch beim Einkauf bietet Meal Prep viele Vorteile. Nutzen Sie das Wochenende, um entspannt über den Markt zu laufen. Dort findet man viele unverpackte, regionale und saisonale Produkte, aus denen man tolle Gerichte zubereiten kann. Das schont die Umwelt und unterstützt den lokalen Handel.

Welche Lebensmittel sind geeignet?

Da das Gemüse nicht gekocht wird, sollten die Garzeiten nicht zu lang sein. Zudem sind zarte, grüne Salate weniger geeignet, da sie sehr schnell welken und an Frische verlieren – vor allem, wenn sie in Kontakt mit Essig und Salz kommen. Bei manchen Gerichten macht es deshalb Sinn, das Salatdressing separat abzufüllen und erst kurz vor dem Verzehr dazuzugeben. Bei den Getreidesorten bieten sich neben Hirse auch Weizenprodukte wie Couscous oder Bulgur an – eine tolle Basis für einen Salat. Nicht ganz ohne: das Vorkochen von Reis. Der ist nämlich nicht nur eine schnelle Kohlenhydratquelle für uns, sondern auch für zahlreiche Mikroorganismen.

Achten Sie deshalb besonders auf durchgehende Kühlmöglichkeiten und sauberes Arbeiten in der Küche. Auch mit tierischen Proteinen können die Gerichte ergänzt werden. Neben verschiedenen Käsesorten passen beispielsweise auch Räucherlachs, Hähnchenbrust oder dünn aufgeschnittenes Roastbeef.

Der Vorratsschrank

Mittlerweile gibt es in jedem Supermarkt unzählige Gewürze und Gewürzmischungen, mit denen man nach Herzenslust experimentieren kann. Durch verschiedene Aromen und ländertypische Getreidebeilagen erhält das Gericht einen indischen, afrikanischen oder chinesischen Touch.

Neben den klassischen Beilagen findet man heute auch Varianten in Reis- oder Nudelform, die auf Basis von Kichererbsen, Zucchini oder Linsen hergestellt werden. Bei ähnlichen Zubereitungseigenschaften enthalten diese Produkte wenig Kohlenhydrate, aber viel Eiweiß. Geröstete Nüsse oder Samen, getrocknete Tomaten, frische Kräuter oder eingelegtes Gemüse runden das Gericht ab.

Küchenutensilien und Ausstattung

Mit einem schönen Holzschneidebrett und einem guten Kochmesser macht die Schnibbelei doppelt Spaß. Ein Stabmixer macht Suppen und Pürees schön cremig. Perfekt zum Mischen und Abfüllen des Salatdressings: ein geleertes Honigglas, der letzte Honigrest landet gleich im Dressing. Achten Sie bei den Lunchboxen 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 Zubereitung
aller Gerichte können
Sie sich auch **als Video**
anschauen:

www.audibkk.de/gesundheit/cookandfit

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 Frühlingszwiebeln, 2 EL Rapsöl

Paprika und Zucchini säubern und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brokkoliröschen und die Frühlingszwiebeln 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.



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 Frühlingszwiebel 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

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.

**Bleiben Sie
fit und gesund!**