

MEAL PREP UND SCHNELLE KÜCHE FÜR ZUHAUSE

22 einfache Rezepte für das Home Office



Lea Leander

Inhalt

Rezepte

Buttermilchsuppe

Chili con Carne

Chili sin Carne

Geflügelcurry

Gulasch

Gurkensalat

Hähnchenschnitzel mit Buttergemüse

Hühnerfrikassee

Kaltes Gurkensüppchen

Kartoffelspalten (Wedges)

Königsberger Klopse

Lachs mit Mandelkruste

Lauch-Käse-Hackfleisch-Suppe

Pasta mit Kapern und Tomaten

Porridge (Haferbrei)

Reisschale mit Hackfleisch und Ei (Saboro Don)

Schnelles Bananen-Sahne-Dessert

Spaghetti Bolognese

Spaghetti mit Zucchini-Käse-Soße

Thunfischtopf mit Spiegelei und Reis

Tomaten-Mozzarella-Sandwich

Wurstgulasch

Hinweise zum Meal Prep

Rezepte

Buttermilchsuppe

Für 4 Portionen

10 festkochende Kartoffeln

1 l Buttermilch

1 großes Lorbeerblatt (optional)

3 Pimentkörner (optional)

Zur Garnierung

1 Zwiebel

125 g Schinkenwürfel

2 EL Öl

Zubereitung der Suppe

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und kochen.
2. Die Buttermilch, das Lorbeerblatt und die Pimentkörner in einen Topf geben.
3. Die Buttermilch zum Kochen bringen und 1-2 Minuten köcheln lassen. Während der gesamten Zeit die Buttermilch mit einem Schneebesen umrühren, damit die Suppe nicht anbrennt.
4. Das Lorbeerblatt und die Pimentkörner aus der Suppe nehmen.
5. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln in die Suppe geben.