

LAURA OSSWALD & LENA MERZ

# MEAL PREP

*für  
Mammi's*



**G|U**

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020


Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Verena Kordick

Lektorat: Gertrud Köhn

Covergestaltung: The Bluehouse Project, Klaus Niedermeier, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7419-2

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Simon Koy, München

Illustrationen: Studio Umi (Sophia Dei), Karlsfeld

Fotos: Simon Koy, München; Julia Hoersch, Hamburg; iStock (Fascinadora, Tpu-Pyku, ranplett, Bozena\_Fulawka, kolesnikovserg)

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7419 03\_2020\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\*gebührenfrei in D,A,CH)

# **Backofenhinweis:**

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

# EIN MEAL-PREP-TAG FÜR KARLINE

Wenn meine Tochter Hunger hat, stehe ich nie ratlos vor dem Kühlschrank -schließlich habe ich verschiedene Mahlzeiten im Vorrat. So sieht ein typischer Speiseplan für einen Tag bei uns aus:





## FRÜHSTÜCK

Ich nehme den Overnight Chia Pudding aus dem Kühlschrank, fülle eine Portion in eine Schale und dekoriere sie mit frischen Beeren und gerösteten Mandelblättern.



## MITTAGESSEN

Ich wasche ein paar Blätter Kopfsalat und lasse sie trocknen. Ich heize den Ofen vor und erwärme nach Anleitung ein paar kleine weiche Weizentacos. Ich nehme eine Portion Pulled Chicken aus dem Gefrierfach und erhitze sie in der Mikrowelle in einer geeigneten Schale. Anschließend setze ich aus den Zutaten die Tacos zusammen und reiche sie mit etwas Sour Cream.



## **ABENDESSEN**

Ich nehme eine Portion Linsenlasagne aus dem Gefrierfach und erhitze sie in der Mikrowelle in einer geeigneten Form. Als Dessert liebt Karline eine Schoko-Streusel-Banane.



## SNACKS

Ich nehme eine kleine Portion Hummus aus dem Kühlschrank und serviere sie mit gesunden Crackern aus dem Reformhaus. Außerdem schneide ich Karotten und Gurken klein und wasche etwas Obst.



# HI, LIEBE LESERIN!

Mein Name ist Laura Osswald. Vielleicht kennst Du mich aus Serien wie »Doctor's Diary« oder »Verliebt in Berlin«. Aber

das ist gar nicht so wichtig, denn dieses Buch habe ich einfach als Mama geschrieben. Als Mama, die gerne und gesund kocht, ungern mit dem Zeigefinger wedelt und auch ein wenig faul ist. Ich habe mit meinem Mann drei Jahre in den USA gelebt. Dort wurde unsere Tochter Karline geboren und dort habe ich den Food Trend Meal Prep entdeckt. Und somit eine einfache Möglichkeit, mein Kind ausgewogen zu ernähren. Das heißt für mich nicht, dass Ketchup oder Fertig-Snacks ein No-Go sind, aber alles in Maßen. Mit der Zeit habe ich mir mehr Wissen zum Thema Meal Prep angeeignet, das ich hier gerne an dich weitergeben möchte. Und mit Lena habe ich eine der erfolgreichsten Meal-Prep-Expertinnen an meiner Seite. Wir haben gemeinsam unsere Erfahrung, unsere Ideen, die besten Rezepte und Tipps in dieses Buch gesteckt und sind ein richtiges Meal-Prep-Team geworden! Wir freuen uns, wenn du Spaß beim Kochen unserer Rezepte und im besten Fall ein bisschen mehr Mami-Me-Time hast. Und natürlich freuen wir uns auch über jeden kochbegeisterten Papi.

Deine

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gerald'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'G' and a long, sweeping tail.

Meal Prep spart Zeit, Geld und ist für Familien genau das Richtige. Dabei liegt mir die gesunde Ernährung besonders am Herzen. Ein regenbogenbuntes Angebot mit allen Nährstoffen, ganz ohne Zwang und Überredungskünste am Esstisch bilden die Basis eines ausgewogenen Familienspeiseplans. Dafür setze ich mich seit einigen Jahren auf meinem Familienblog [www.breifreibaby.de](http://www.breifreibaby.de) ein. Nach vielen Jahren als Rezeptentwicklerin bin ich seit 2018 auf Meal Prep spezialisiert - und tüftle immer weiter an

neuen Tricks und Tipps für schnelle Rezepte, die leckere und gesunde Gerichte für mehrere Tage ergeben.

An den köstlichen Rezepten für Groß und Klein haben wir als Team einige Monate gearbeitet und sind stolz, unsere Lieblings-Meal-Prep-Rezepte mit dir teilen zu dürfen.

Mit auf den Weg geben möchte ich dir vor allem, dass kein Kind gleich is(s)t. Sei also entspannt und koche die Rezepte so nach, wie ihr als Familie sie mögt. Oliven kommen nicht gut an – dann lass sie weg. Ihr mögt keinen Blumenkohl – dann nimm Brokkoli. Je bunter dein Angebot ist und je weniger Zwang am Tisch herrscht, umso entdeckungsfreudiger sind kleine Kinder.  
Herzlich,

dena Metz



*Spülmaschinenfest und lebensmittelsicher: Silikonbehälter sind superpraktisch!*

# BEHÄLTER & FORMEN

## DIE PERFEKTE ORGANISATION

Meal Prep bedeutet, gut organisiert zu sein. Das nimmt den Druck raus und vermeidet Stress im Alltag. Wichtig dafür ist, dass man einen guten Überblick über den Inhalt von Kühlschrank und Tiefkühlfach hat. Natürlich klappt auch alles mit herkömmlichen Gefrierbeuteln und der alten Tupperware von Oma, aber man kann es sich auch etwas einfacher und insgesamt umweltfreundlicher machen.

## MINI-SILIKONFORMEN

Wir lieben verschließbare Mini-Silikonformen mit ca. 80 g Füllmenge, die eigentlich für Babybrei gedacht sind. Man braucht davon nur eine oder zwei. Hier kann man komplette



Gerichte einfrieren oder Beilagen wie Hirse, Reis und Couscous separat verpacken. Sobald der Inhalt gefroren ist, drückt man die Kugeln heraus und bewahrt sie in wiederverwendbaren Gefrierbeuteln auf. Eine Portion reicht im Normalfall für ein Kleinkind, wenn es Beilagen dazu gibt. Ist das Kind älter und hat viel Hunger, empfehlen wir zwei Portionen.

## **MUFFIN- UND EISWÜRFELFORMEN**

Viele Kinder müssen ein Essen bis zu zehnmal probieren, um auf den Geschmack zu kommen. Muffin- und Eiswürfelformen aus Silikon eignen sich gut zum Einfrieren von Mini-Portionen. Du kannst damit dein Kind langsam an neue Aromen heranzuführen. Auch für Dips und Saucen sind diese Behälter super.

## **GEFRIERBEUTEL**

Wiederverwendbare Gefrierbeutel aus Kunststoff oder Silikon sind spülmaschinenfest. So können sie gründlich sauber gemacht werden und man belastet die Umwelt ein bisschen weniger als mit Einmal-Gefrierbeuteln. Sie haben außerdem den Vorteil, dass man sie flach stapeln und somit den Platz im Tiefkühlfach optimal ausnutzen kann.



*Glas verfärbt sich nicht und ist umweltfreundlich.*

## **GLASBEHÄLTER**

Wenn man das Gericht direkt im Aufbewahrungsbehälter erwärmen möchte, ist Glas zu empfehlen. Achte aber darauf, dass die Behälter ausgewiesen mikrowellen- und ofenfest sind. Idealerweise bestehen sie aus Diamantglas, dann geht selbst bei großen Temperaturunterschieden

nichts kaputt. Bei Plastikboxen ist es wichtig, dass sie spülmaschinenfest sind und keine Weichmacher enthalten, also BPA-frei (Bisphenol-A) sind.

## **FORMEN & GRÖSSEN**

Eckig ist das A und O bei wenig Platz. Diese Formen kann man dicht an dicht zusammenstellen und stapeln. Verschiedene Größen sind natürlich empfehlenswert, egal ob aus Glas oder Kunststoff.

## **SCHRAUBGLÄSER**

Für die Aufbewahrung eignen sich auch Einmachgläser mit Deckel, etwa für Overnight Oats, Gemüsesticks, Saucen und Dips. Du musst dafür nichts Neues kaufen, Konfitüren- und Gurkengläser sind dafür ideal. Suppen und Currys kannst du ebenfalls in Gläsern tiefkühlen. Da sich der Inhalt beim Gefrieren ausdehnt, sollte man die Gläser nicht voll füllen, sondern zum Deckel etwa 2 cm Platz lassen.

Behälter in verschiedenen Größen helfen dir, alles platzsparend zu verstauen und beugen Lebensmittelverschwendung vor. Es lohnt sich nämlich auch, kleine Reste aufzubewahren und neu zu kombinieren: etwa als Füllung für pikante Mini-Strudel oder in einer Pastasauce.

# EINFRIEREN & AUFTAUEN

## ERFOLGREICHES MEAL PREP

Während das klassische Meal Prep darin besteht, für mehrere Tage vorzukochen und das Essen im Büro zu erwärmen, hat Meal Prep für Mamis ein anderes Konzept. Die Kunst liegt darin, immer ein gut gefülltes Gefrierfach zu haben, denn Kinder haben nicht jeden Tag den gleichen Hunger und was gestern hoch im Kurs stand, kann morgen schon »bäh« sein. Für dieses Buch haben wir deshalb fast ausschließlich Gerichte gewählt, die man einfrieren kann. So kannst du mit nur einem Kochtag pro Woche oder Monat fast alle Gerichte für dein Kind vorbereiten – egal ob Frühstück, Mittagessen oder Snack – und je nach Lust und Laune deines Kindes auswählen, was aufgewärmt werden soll.

## EINFRIEREN

Auf jeder Rezeptseite findest du Hinweise, wie das Gericht am besten eingefroren wird (Beschriften nicht vergessen!). Allgemein gilt: Jedes Gericht soll so schnell wie möglich abgekühlt werden, bevor es ins Tiefkühlfach kommt. Dazu kannst du es entweder direkt in Glasboxen füllen oder großflächig in Schüsseln und Schalen ausbreiten und abkühlen lassen. Noch schneller geht es im Wasserbad: Fisch- und Fleischgerichte in die Glasboxen füllen, in ein kaltes Wasserbad stellen und gelegentlich durchrühren. In Plastikboxen bitte nur abgekühlte Speisen füllen.

## HALTBARKEIT IM TIEFKÜHLFACH

Alle Gerichte aus diesem Buch kannst du mindestens 3 Monate einfrieren. Längeres Aufbewahren im Tiefkühlfach bedeutet keineswegs, dass sie ungenießbar sind – prüfe kritisch, ob es noch gut aussieht, riecht und schmeckt. Wir

empfehlen Fleisch- und Fischgerichte innerhalb von 3 Monaten aufzubrauchen. Gemüse- und Obstgerichte halten sich 6 Monate oder länger. Backwaren bleiben im Tiefkühlfach sogar 12 Monate frisch. Voraussetzung ist stets, dass die Verpackung unbeschädigt ist.

## **HALTBARKEIT IM KÜHLSCHRANK**

Natürlich bietet es sich auch an, von den frisch zubereiteten Portionen etwas für den nächsten Tag in den Kühlschrank zu stellen. Vegane und vegetarische Gerichte kannst du mindestens 2 Tage aufbewahren. Fisch- und Fleischgerichte sollten (Klein-)Kinder nur am nächsten Tag essen. Der junge Magen ist meist etwas empfindlicher als bei uns Erwachsenen. Achte darauf, dass das Essen durcherhitzt wird.

## **AUFTAUEN**

Optimal ist es, wenn die Gerichte, Muffins und Brotscheiben bereits am Vorabend in den Kühlschrank wandern und über Nacht langsam auftauen. Schneller geht es in 2-4 Std. bei Zimmertemperatur. Zur Not reicht es auch, ein Gericht einige Minuten anzutauen und dann länger in der Mikrowelle, auf dem Herd oder im Backofen zu erhitzen. Wenn sich das Gefriergut nicht aus dem Behälter löst, bringt ein heißes Wasserbad Abhilfe.



*Pasta kann man super in einer Pfanne mit hohem Rand erwärmen: Das geht schonend und schnell.*

## **AUFWÄRMEN**

Am schnellsten wärmt man Tiefgekühltes auf, wenn es vorher aufgetaut wurde – entweder über Nacht im Kühlschrank oder in ein paar Stunden bei Zimmertemperatur. Aber manchmal muss man spontan sein, dann ist die Mikrowelle unschlagbar. Wer keine hat oder bewusst darauf verzichtet, kann Backofen, Herd oder Toaster mit Auftaufunktion verwenden. Bei jedem Rezept findest du dazu detaillierte Anweisungen. Ein paar allgemeine Regeln:

**Mikrowelle:** Die aufgetauten Gerichte bei 600 Watt in 3–5 Minuten erwärmen, dabei einmal umrühren. Die Konsistenz vieler Gerichte wird besser, wenn man sie vorher mit 2–3 EL Wasser beträufelt. Du kannst Glasboxen direkt vom Tiefkühlfach in die Mikrowelle stellen. Bei Behältern aus

Plastik oder Edelstahl füllst du das Essen bitte auf einen Teller um.

**Backofen:** Er eignet sich für alle Gerichte, die im Backofen zubereitet wurden. Dafür den Ofen auf ca. 200° vorheizen und das Gericht darin aufwärmen, allerdings nicht länger als nötig, damit es nicht trocken wird. Nur Behälter aus Diamantglas können direkt vom Tiefkühlfach in den Backofen.

**Herd:** Leicht flüssige Gerichte, wie Pasta mit Sauce, Curry- und Reisgerichte, in einem kleinen Topf mit 2-3 EL Wasser unter Rühren richtig heiß machen. Bratlinge, Pfannkuchen & Co. mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, allerdings nicht länger als nötig, damit das Gebratene nicht trocken wird.

**Toaster:** Brote, Backwaren und Bratlinge lassen sich im Toaster mithilfe der Auftaufunktion sehr gut erwärmen. Je mehr das Gebäck vorher angetaut ist, umso schneller ist es fertig.

Mit der Zeit entwickelst du eine lässige Routine, was du besser am Vorabend auftauen solltest und welche Gerichte sich auch als Notfallessen für hungrige Kindermäuler eignen. Insbesondere lohnt es sich, eine große Box mit diversen Snacks einzufrieren, die im Nu essbereit sind.

# FRÜHSTÜCK

