



LENA MERZ

MEAL PREP

*1 × Kochen –
4 × Mittagspause to go*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018


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: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Ina Maschner

 ISBN 978-3-8338-6757-6

1. Auflage 2018

Bildnachweis

Coverabbildung: Hauptdarsteller Couscous ([>](#))

Fotos: Coverfoto: Silvio Knezevic; Shabnam Shameli

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6757 09_2018_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

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

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



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

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. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



WIR SIND MEAL-PREP-FANS

Seit der Trend aus den USA nach Deutschland gekommen ist, hat Fast Food in der Mittagspause schlechte Karten. Dank Meal Prep kann man mit wenig Aufwand für die ganze Woche leckere Gerichte vorkochen - gute Planung macht es möglich! So kannst du Tag für Tag in der Arbeit entspannt ein feines Essen genießen. Meal Prep bedeutet schnelles, gesundes und dazu noch preisgünstiges Mittagessen. Das ewig gleiche Kantinenessen und übertriebene Sandwiches gehören der Vergangenheit an. Wer selber kocht, weiß, was in seinem Essen steckt.

WAS IST MEAL PREP?

Meal Prep ist die Abkürzung für Meal Preparation und heißt übersetzt Mahlzeiten vorkochen. Man plant also die Rezepte für die ganze Woche und macht sich eine Zutatenliste. Dann kauft man ein, kocht alle Portionen in einem Rutsch und verpackt sie einzeln in Boxen. So reicht am Morgen ein Griff in den Kühlschrank, und man ist für den (Arbeits-)Tag versorgt.

WAS IST SO TOLL AN MEAL PREP?

Im Handumdrehen

Es gibt etwas, das wir uns alle wünschen: mehr Zeit. Da man bisher noch keinen Weg gefunden hat, diese künstlich herzustellen, gilt es, in vielen Lebensbereichen Zeit einzusparen. Hier kommt Meal Prep ins Spiel. Mit der Inspiration aus diesem Buch kannst du gleich vier Gerichte für die Woche vorkochen. Die Idee ist, dass man samstags im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt seinen Einkauf

erledigt und sonntags die Töpfe schwingt. Und du brauchst wirklich nur 1 Stunde, bis vier Essen fertig verpackt auf dem Tisch stehen!

Restlos glücklich

Jeden Tag im Restaurant oder in der Kantine essen kann den Geldbeutel ganz schön belasten. Wer selbst kocht und Meal preppt, der spart ordentlich. Denn so kannst du nicht nur nach Saison und Angeboten kaufen, du hast auch kaum Reste. Die Rezepte in diesem Buch sind so konzipiert, dass die Packungen fast immer aufgebraucht werden. Außerdem bekommst du jede Menge Tipps, wie du Zutaten tauschen und, falls doch mal Reste anfallen, wie du diese verwerten kannst.

Bewusst & gesund

Wer selber kocht, verwendet gute Zutaten und sonst nichts. Zusatzstoffen, verstecktem Zucker und schlechten Fetten sagt man so ganz gelassen den Kampf an. Und weil du Gemüse und Obst nach Saison auswählen kannst, bist du super mit Vitalstoffen versorgt. Tomaten liefern beispielsweise im Sommer deutlich mehr Vitamine und Mineralien, im Winter sind Rotkohl und Wirsing gesunde Highlights.

In der Kürze liegt die Würze

Je länger du ein Essen aufbewahrst, umso geringer wird die Würzkraft von Salz, Pfeffer & Co. Sorge also dafür, dass du am Arbeitsplatz nachwürzen kannst. Am besten deponierst du einen kleinen Salz- und Pfefferstreuer im Büro.



VERPACKEN & AUFBEWAHREN

Es gehört zu Meal Prep einfach dazu: das Verpacken und Transportieren der gekochten Gerichte in geeigneten Dosen, Lunchboxen und Suppengläsern. Denn nur wer klug und auslaufsicher verstaut, kann am Arbeitsplatz auch ein leckeres Mittagessen genießen. Dass man dafür nicht gleich jede Menge Neuanschaffungen machen muss, zeigen unsere Tipps für effektives Verpacken. Auch für das Aufbewahren gibt es zahlreiche Hinweise, du brauchst nur in deinem Kühlschrank ein bisschen Platz für deine Lunchboxen frei zu halten.

BOXEN, DOSEN UND GLÄSER

Frischhaltedosen

Ob Tupperdose, Plastik- oder Bentobox – solange die Verpackung auslaufsicher ist, kannst du sie für Meal Prep benutzen. Diese Boxen eignen sich für alle warmen Gerichte, aber auch für kalte Salate. Gefäße mit rund 900 ml Inhalt sind ideal, am besten BPA-frei und mikrowellengeeignet. Das ist wichtig, wenn du deine Gerichte direkt in der Transportbox aufwärmen willst.

Schraubgläser in allen Größen

Schraubgläser sind die günstigsten Transportbehälter, du kannst sie einfach zweitverwerten: Essiggurkengläser haben die perfekte Größe für Suppen und Eintöpfe, Senf- und Marmeladengläser sind ideal für die Zubereitung und das Aufbewahren von Salatsaucen, Dips und Brotaufstrichen. Auch Kräuter und Nüsse füllt man am besten in kleine Schraubgläser.

Bentoboxen

Du willst alles in einem Behälter verstauen? Das geht super mit den aus Japan stammenden Bentoboxen. Diese Dosen haben oft mehrere Lagen oder sie sind in verschiedene Fächer unterteilt. So kannst du Salat, Topping und Sauce getrennt transportieren. Bentoboxen eignen sich auch wunderbar, um noch ein kleines Dessert oder ein Stück Schokolade für zwischendurch mit einzupacken.

KÜHL, KALT ODER EISKALT

Die fertig gegarten Gerichte lässt man abkühlen und füllt sie dann in die Transportbehälter. Nur wenn die Zeit knapp ist, kann man sie auch mal heiß in die Boxen geben. In den Kühlschrank solltest du das Essen aber nur abgekühlt stellen – so sparst du viel Energie. Im Winter kannst du natürlich auch den Balkon zur Kältekammer umfunktionieren. Wenn du größere Kochaktionen machst und gleich für zwei oder drei Wochen vorbereitest, frierst du alle warmen Gerichte ein. Grundsätzlich gilt: Bis auf die Salate kannst du alle Gerichte aus diesem Buch einfrieren.

SICHER EINGETÜTET

Nachdem du dein Essen in auslaufsicheren Dosen und Gläsern verpackt hast, kannst du es entspannt in der Arbeitstasche transportieren. Brot oder Brötchen kaufst du am besten frisch beim Bäcker um die Ecke. Und wenn du im Sommer deine Mittagspause draußen genießen willst, packst du auch noch Besteck ein.



AUFWÄRMEN

Aufwärmen und Haltbarkeit sind wichtige Aspekte von Meal Prep. Bei guter Planung ist das alles ganz einfach. In den meisten Firmen gibt es Mikrowellen zum Aufwärmen von Mahlzeiten. Die Gerichte in diesem Buch sind deshalb so konzipiert, dass sie sich gut in der Mikrowelle warm machen lassen. Du bekommst außerdem heiße Tipps, wie auch Pizza und Flammkuchen in der Mikrowelle wieder knusprig werden. Um die Haltbarkeit musst du dir keine Sorgen machen. Sowohl Salat als auch Pasta und Fleischgerichte bleiben kühl gelagert problemlos ein paar Tage appetitlich frisch.

IM NU WARM GEMACHT

Eins ist klar: Jeden Tag kalt essen möchte niemand. Deshalb sind die meisten Gerichte in diesem Buch so konzipiert, dass du sie ganz schnell in der Mikrowelle aufwärmen kannst. Genaue Anweisungen dazu findest du bei den einzelnen Rezepten. Mit der Faustformel »3 Minuten bei 600 Watt« kannst du nichts falsch machen. Am besten rührst du das Gericht nach 2 Minuten einmal durch, damit sich die Hitze gleichmäßig verteilt. Oder du mischst es nach dem Aufwärmen durch und lässt es noch kurz stehen, bis es angenehm temperiert ist.

Für Topf- und Pfannengerichte kannst du natürlich auch den Herd verwenden. Fülle das Essen einfach mit 4-5 EL Wasser in einen kleinen Topf und erwärme es zugedeckt bei kleiner Hitze. Für Aufläufe, Pizza und Tartes bietet sich der Backofen zum Erhitzen an. Wichtig ist, dass er gut vorgeheizt ist und die Gerichte nicht länger als nötig im Ofen sind, sonst

werden sie trocken. In den Tipps zu den einzelnen Rezepten findest du genaue Angaben dazu.

Auch wenn du mikrowellengeeignete Transportboxen verwendest, empfiehlt es sich, die Speisen auf einem Teller oder in einem Schälchen aufzuwärmen. Das sieht zum einen appetitlich aus, zum anderen brauchst du dir keine Sorgen zu machen, ob sich durch die Hitze eventuell doch irgendwelche Partikel aus den Kunststoffboxen lösen. Oder du legst dir gleich Glasbehälter mit auslaufsicherem Deckel zu. Sie wiegen zwar etwas mehr, aber du bist damit beim Erhitzen von säure- und fetthaltigen Gerichten in jedem Fall auf der sicheren Seite.

SO BLEIBT ALLES FRISCH

Alle Gerichte in diesem Buch wurden mindestens zweimal Probe gekocht. Du kannst also sicher sein, dass sie bei kühler Lagerung mindestens 4 Tage frisch bleiben. Wenn du sonntags den Kochlöffel schwingst, sind deine Mahlzeiten mindestens bis Donnerstag haltbar. Eine Ausnahme sind Salate, sie schmecken an den ersten beiden Tagen nach dem Zubereiten am besten. In den Rezepten sind sie deshalb auch immer als Portion 1 und 2 angegeben.

Am frischesten bleiben die meisten Gerichte, wenn du sie nach dem Abkühlen im Tiefkühlgerät lagerst. Sämtliche warmen Nudelgerichte, Suppen, Fleisch- und Fischgerichte halten sich eingefroren bis zu 6 Monate problemlos. Das Lagern auf Eis hat zudem den Vorteil, dass die Vitamine besser erhalten bleiben. Ein weiteres Plus: Du kannst einzelne Portionen auch erst ein paar Wochen später essen und so für noch mehr Abwechslung in deinem Lunchplan sorgen.



KOMBINIEREN & TAUSCHEN

Wer Meal Prep betreibt, dem geht es darum, Zeit zu sparen. Man will nicht lange in der Küche stehen und auch im Supermarkt nicht lange nach Zutaten suchen. Mit den Hinweisen in diesem Buch gelingt es dir, klug zu kombinieren - so hast du wenig Aufwand, aber vollen Genuss. Auch die Zutaten sollen dich nicht vor Probleme stellen, weshalb du viele Tipps findest, welche Elemente du flexibel tauschen kannst. Mit etwas Kreativität wirst du die Meal-Prep-Woche so nochmal ganz neu erfinden, indem du die Gerichte mit einem anderen Getreide, Gemüse oder Kraut zubereitest.

WOCHEN KOMBINIEREN

Wenn du keine Lust hast, die Gerichte aus unseren Wochenvorschlägen hintereinander zu essen, empfehle ich, dich mit Kollegen zur Meal-Prep-Gruppe zusammenzuschließen. Jeder von euch kocht eine andere Woche vor und in der Arbeit tauscht ihr entsprechend zwei Gerichte aus. So kann man sich wunderbar durch das Buch kochen und hat Tag für Tag entspannten, gesunden Mittagsgenuss. Oder du kochst zusammen mit deinem Partner zwei verschiedene Wochengerichte – so kommt jede Menge Abwechslung in deinen Speiseplan.

TAUSCHEN UND NEU KREIEREN

Meal Prep heißt auch kreativ sein und nicht stundenlang einkaufen zu gehen. Es gibt eine ganze Reihe von Zutaten, die problemlos austauschbar sind. Reis, Hirse, Couscous, Quinoa, Bulgur oder vorgegarter Dinkel: Sie alle sind super Beilagen, die schnell gekocht, zudem aber auch eine tolle Basis für Bratlinge oder One-Pot-Gerichte sind. So bringst du jede Menge Abwechslung in dein Mittagessen. Versuche die Couscous-Woche von [≥](#) doch einmal mit Hirse, koche vorgegarten Dinkel zum wärmenden Herbstgenuss von [≥](#) oder zur Teriyaki-Pfanne von [≥](#).

Milchprodukte

Schmand, saure Sahne, Joghurt, Crème fraîche – diese Produkte kannst du einfach austauschen. Nimm einfach, was du im Kühlschrank hast, wenn du nicht zum Einkaufen gekommen bist. Der Flammkuchen von [≥](#) schmeckt auch mit Schmand perfekt und die Dips für die Süßkartoffelhälften von [≥](#) lassen sich natürlich auch mit saurer Sahne zubereiten. Ob Bergkäse, Gouda oder Emmentaler, verwende den Käse, der dir am besten