

Veronika Pichl



Meal Prep

MIT DEM THERMOMIX®

Gesunde Mahlzeiten vorbereiten,
mitnehmen und Zeit sparen



Über 60
Rezepte
und
10 Wochen-
pläne

riva

Unabhängig recherchiert, nicht
vom Hersteller beeinflusst

Veronika Pichl

Meal Prep MIT DEM THERMOMIX®

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie
kostenlose Rezepte und Infos zu
neuen Veröffentlichungen!

Veronika Pichl



Meal Prep

MIT DEM THERMOMIX®

Gesunde Mahlzeiten vorbereiten,
mitnehmen und Zeit sparen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Originalausgabe

5. Auflage 2025

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Elena Veselova/shutterstock.com; Rückseite: Marisa Böckler, PosiNote/shutterstock.com, Vladyslav Rasulov/shutterstock.com, SEAGULL_L/shutterstock.com

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0700-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0281-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0282-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Gesund und zeitsparend genießen – dank Meal Prep mit dem Thermomix®	9
Meal Prepping: Modetrend oder Küchenrevolution?	11
Das macht Meal-Prep-Rezepte mit dem Thermomix® aus	13
Meal Prep: noch mehr Vorteile im Überblick	14
Was den Thermomix® zum idealen Meal-Prep-Helfer macht	15
Meal Prep mit dem Thermomix® – nachgefragt.	16
Unser Meal-Prep-Einmaleins	18
Mit Meal Prep durchstarten – so klappt’s	18
Die Zusammenstellung der Mahlzeiten	22
Praxisteil: Jetzt geht’s los!	24
Welcher Meal-Prep-Typ bin ich?	24
Die wichtigsten Punkte für Ihre Planung	26
Meal-Prep-Wochenpläne	27
Zum Umgang mit diesem Buch	28
Wochenplan 1	29
Vorhaben und Voraussetzungen	29
Bedarfsliste	30
Die Rezepte der Woche	31
<i>Granola + Granola-Cookies</i>	31
<i>Erdbeer-Bananen-Joghurt</i>	33
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	34
Wochenplan 2	35
Vorhaben und Voraussetzungen	35
Bedarfsliste	36
Die Rezepte der Woche	37
<i>Brokkolitaler</i>	37
<i>Putengeschnetzeltes mit Senf-Honig-Marinade</i>	39
<i>Kräuter-Schmand-Quark</i>	41
<i>Hackbällchen mit Brokkoli und Reis</i>	42
<i>Reissalat mit gedünstetem Gemüse</i>	44
<i>Tomatensauce</i>	46
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	47
Wochenplan 3	53
Vorhaben und Voraussetzungen	53
Bedarfsliste	54
Die Rezepte der Woche	55
<i>Gemüsesuppe asiatische Art</i>	55
<i>Linseneintopf</i>	57

Froyo-Bites	59
Crêpes süß und pikant	60
Crêpes süße Variante.	60
Crêpes pikante Variante.	61
Flammkuchen süß und pikant.	63
Flammkuchen süße Variante	63
Flammkuchen pikante Variante	64
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick.	66
Wochenplan 4	73
Vorhaben und Voraussetzungen.	73
Bedarfsliste 1	75
Bedarfsliste 2	75
Die Rezepte der Woche	76
Oatmeal-Muffins mit Bananen und Beeren.	76
Milchreis-Varianten	78
Milchreis-Grundrezept.	78
Milchreis-Auflauf	80
Fischpäckchen.	81
Putenfrikadellen	82
Putenfrikadellen-Burger.	83
Vollkornbrötchen.	84
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick	85
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick	88
Wochenplan 5	91
Vorhaben und Voraussetzungen.	91
Bedarfsliste 1	93
Bedarfsliste 2	93
Die Rezepte der Woche	94
Gulasch mit Nudeln – in Kombination mit Nudelsalat to go (S. 96)	94
Nudelsalat to go	96
Rotkohlsalat	97
Rotkohlsuppe	98
Vollkornbaguette.	100
Hähnchencurry	101
Wochenplan 6	103
Vorhaben und Voraussetzungen.	103
Bedarfsliste	105
Die Rezepte der Woche	106
Hähnchenbrust mit Reis und Brokkoli.	106
Brokkoli-Ei-Muffins	108
Quinoa mit Limetten-Hähnchen	109
Kraut-Karotten-Salat mit Limetten-Kräuter-Dressing.	110
Gemischtes Kräutergemüse aus dem Ofen	112
Schweinekoteletts mit Kräutermarinade	114

Wochenplan 7	115
Vorhaben und Voraussetzungen	115
Bedarfsliste 1	117
Bedarfsliste 2	117
Die Rezepte der Woche	118
<i>Heidelbeer-Quarkcreme</i>	118
<i>Bananen-Pancakes</i>	119
<i>Tofu-Steaks mit Ofengemüse und Dip</i>	120
<i>Süßkartoffel-Blumenkohl-Curry</i>	122
<i>Schoko-Chiapudding</i>	123
<i>Blumenkohl-Tortillas</i>	124
<i>Sourcream-Dip</i>	125
Wochenplan 8	127
Vorhaben und Voraussetzungen	127
Bedarfsliste	128
Die Rezepte der Woche	129
<i>Zucchinisuppe</i>	129
<i>Tomatensuppe</i>	130
<i>Kartoffelmuffins</i>	131
<i>Energiebällchen</i>	133
Wochenplan 9	135
Vorhaben und Voraussetzungen	135
Bedarfsliste	137
Die Rezepte der Woche	138
<i>Körnerbrot-Muffins</i>	138
<i>Wraps</i>	139
<i>Erdbeer-Chia-Marmelade</i>	141
<i>Basilikum-Pesto</i>	142
<i>Puten-Pesto-Röllchen</i>	143
<i>Kartoffelpüree und Gnocchi</i>	144
<i>Kartoffelpüree</i>	144
<i>Gnocchi</i>	145
Wochenplan 10	147
Vorhaben und Voraussetzungen	147
Bedarfsliste	148
Rezepte der Woche	149
<i>Kuchen im Glas</i>	149
<i>Heidelbeer-Variante</i>	149
<i>Schoko-Variante</i>	150
<i>Lachs mit Gemüse und Kräuter-Käse-Sauce</i>	151
<i>Brokkoli-Spaghetti</i>	153
<i>Spaghetti-Gemüse-Muffins</i>	154

Zusatzrezepte und Kombi-Ideen	155
<i>Lunch-to-go-Kombi 1</i>	155
<i>Couscous-Hähnchen-Mix</i>	156
<i>Rote-Bete-Feta-Salat mit Walnüssen</i>	157
<i>Blattspinat-Smoothie</i>	158
<i>Lunch-to-go-Kombi 2</i>	159
<i>Sesam-Hähnchen mit Reis</i>	160
<i>Gemüse-Salat-Box mit Tzatziki-Dip</i>	161
<i>Gelber Smoothie</i>	162
<i>Schokowaffeln</i>	163
<i>Marinaden für Fleisch und Geflügel</i>	164
<i>Kräuter-Marinade</i>	165
<i>Fruchtige Marinade</i>	166
Rezeptübersicht	167
Empfehlungen und Bezugsquellen	170
Bild- und Rezeptnachweis	171
Danksagung	173
Über die Autorin	173

Gesund und zeitsparend genießen – dank Meal Prep mit dem Thermomix®

Zwischen Alltag, Haushalt und den täglichen Verpflichtungen kommt gesundes Essen manchmal einfach zu kurz. Schließlich ist es oft leichter, in der Mittagspause zu einem schnellen Snack zu greifen, sich mit dem zu begnügen, was die Kantine hergibt oder nach einem anstrengenden Arbeitstag auf langwieriges Kochen zu verzichten. Ganz selbstverständlich fällt die Wahl allzu oft auf Pizza, Pommes oder

Currywurst – alles andere wäre einfach zu stressig.

Und von Stress haben die meisten von uns ohnehin schon genug – schließlich macht er sich mittlerweile in allen Lebensbereichen breit und lässt uns chronisch zu wenig Zeit für Freunde, Familie, Hobbys oder für eine bewusstere Ernährung. Er erlaubt uns nicht wirklich, auf den Körper zu achten und kann auf lange Sicht sogar krank machen.



Meal Prep mit dem Thermomix®

Fehlt es an genügend Zeit für eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Entspannung und eine aktive Freizeitgestaltung, fühlen wir uns schnell antriebslos. Statt eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten, einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen oder sportlich aktiv zu werden, greifen wir immer öfter zu fettigen und nährstoffarmen Fertiggerichten und Snacks. Schnell stellt sich da ein Mangel an Energie ein, der einen gesünderen, aktiveren Lebensstil schließlich in weite Ferne rücken lässt.

Es versteht sich von selbst, dass dies auf Dauer nicht nur den Körper, sondern auch die Seele belastet. Doch wie kann es im Alltag gelingen, mehr Zeit für Bewegung, frische, ausgewogene Küche und andere Dinge zu schaffen, die wirklich wichtig sind? Immerhin kostet es doch schon jetzt allergrößte Mühe, Haushalt, Arbeitsalltag, gesunde Ernährung und vieles mehr unter einen Hut zu bekommen.

Die Antwort auf diese Frage liegt näher, als viele denken, und hat schlicht und einfach damit zu tun, auf welche Weise die alltäglichen Aufgaben bewältigt werden. Bereiten Sie sich gut vor, gelingt vieles gleich viel leichter und stressfreier – statt noch mehr Stress und negative Gefühle zu verursachen. Logisch also, dass eine gute Vorbereitung auch dabei hilft, frischer zu kochen, Lebens- und Essgewohnheiten zu verbessern und gleichzeitig mehr Zeit für die angenehmen Dinge des Lebens zu ha-

ben. Und gerade dabei hilft Ihnen Meal Prep mit dem Thermomix®.

Die clevere Planung und das Vorbereiten von Gerichten unterstützen Sie dabei, Zeit einzusparen. So müssen Sie sich nur noch im Vorfeld Gedanken über den Einkauf und die Zubereitung machen und können später dann nach Bedarf genießen. Ganz nebenbei fällt es mit Meal Prep außerdem leichter, auf das zu achten, was wir essen. Schließlich werden nur gesunde Zutaten zubereitet, die Energie und wertvolle Nährstoffe liefern. So ist es plötzlich ganz leicht, dem Körper etwas Gutes zu tun, eine Diät einzuhalten oder endlich mehr Energie für Sport und mehr Bewegung aufzubringen.

Aussuchen können Sie sich dabei natürlich, ob Sie nur eine Mahlzeit des Tages oder gleich mehrere Gerichte vorbereiten möchten. Wer bei der Arbeit beispielsweise oft zu einem ungesunden Imbiss greift, bereitet darum am besten auch gleich eine Lunchbox vor. Bald schon werden Sie spüren, wie sich dies durch mehr Energie, Leistungsfähigkeit und weniger Stress bezahlt macht.



Dieses Buch hilft Ihnen dabei, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten im Handumdrehen vorzubereiten und erklärt, worauf es beim »Meal Preppen« wirklich ankommt. Tatkräftige Unterstützung beim Kochen, Zerkleinern, Vorbereiten,

Dämpfen, Hacken, Pürieren und noch so vielem mehr leistet dabei der Küchenalleskönner Thermomix®. Damit gelingen Ihnen leckere und gesunde Gerichte schnell, zeitsparend und ohne jedes Küchenchaos.

Meal Prepping: Modetrend oder Küchenrevolution?

Meal Prepping ist mittlerweile in aller Munde und zu einem wahren Instagram- und Food-Blogger-Trend geworden. Allerdings geht es dabei um weitaus mehr als nur um das trendige Arrangieren von Mahlzeiten, um dafür besonders viele Likes in den sozialen Netzwerken zu kasieren.



Ganz im Gegenteil: Meal Prep ist beispielsweise in Asien schon seit Jahrhunderten bekannt. Selbst unseren Großeltern erschien es bereits sinnvoll und zeitsparend, Mahlzeiten vorzukochen. Und auch Sportler setzen schon seit

Langem auf das Meal-Prep-Konzept. Dementsprechend ist Meal Prep also weder ein Modetrend noch eine echte Küchenrevolution – allerdings vereinen sich mittlerweile so viele Vorteile verschiedener »Meal-Prep-Vorfahren« in unseren modernen Rezepten, dass man vielleicht doch von einer kleinen Kochrevolution sprechen kann:

- Im Bereich des Leistungs- und Kraftsports kommt Meal Prep insbesondere zum Einsatz, um einen genauen Überblick über den Nährstoff- und Kaloriengehalt der Mahlzeiten zu erhalten. So kann der Sportler sicherstellen, während und nach seinem Training mit dem versorgt zu sein, was sein Körper braucht. Leistungssportlern gelingt es auf diese Weise, Trainingserfolge zu steigern und eine ausgewogene Mahlzeit immer greifbar zu haben. Schließlich wollen sich Profisportler ihre hart erarbeitete Fitness sicherlich nicht durch Fertigmahlzeiten ruinieren.

Meal Prep mit dem Thermomix®



- In Japan ist Meal Prepping schon seit dem fünften Jahrhundert Tradition und wird dort »Bentō« genannt. Bentō-Boxen, in denen ein abwechslungsreiches und teilweise kunstvoll zusammengestelltes Mittagessen zur Arbeit, auf Reisen oder in die Schule mitgenommen wird, sollten in Japan allerdings nicht beim Zeit sparen, Abnehmen oder Sport helfen. Vielmehr geht die Tradition auf Feldarbeiter zurück, die so ihr Mittagessen transportierten. Bentō-Boxen werden meist jeden Morgen frisch zubereitet.



- Vorkochen hat auch hierzulande eine gewisse Tradition. Schließlich wurden schon von unseren Großeltern Suppen, Saucen und viele andere Gerichte vorbereitet und erst einige Tage später verzehrt. Hierbei standen jedoch weder eine gesunde Ernährung, die Einhaltung von bestimmten Kalorien- oder Nährstoffwerten, noch das Genießen von



frischen Mahlzeiten auch unterwegs im Vordergrund. Vielmehr ging es unseren Großmüttern eher darum, Mahlzeiten dann vorzubereiten, wenn Zeit dafür war, um sie später schnell auf den Tisch zu bringen. Außerdem mussten oft größere Mengen reifes Obst, Gemüse oder Kräuter aus dem Garten zeitnah verarbeitet werden.

- Sieht man sich diese »Vorfahren« an, könnte man sich nun die Frage stellen, was genau denn so außergewöhnlich oder innovativ an unseren Meal-Prep-Rezepten mit dem Thermomix® sein soll. Schließlich gab es

die Idee des Vorkochens ganz offenbar schon viel früher und auch noch in verschiedenen Varianten. Die Antwort ist ganz einfach. Bei unseren Rezepten geht es nicht mehr nur um einen bestimmten Nutzen, vielmehr vereinen sie alle Vorteile ihrer Vorgänger-Varianten:

1. Meal-Prep-Rezepte sind gesund und nährstoffreich. Frische Zutaten werden schonend zubereitet – gerade so wie beim Meal Prepping für Sportler.

2. Meal-Prep-Gerichte lassen sich optimal mitnehmen, und viele von ihnen können auch unterwegs ohne großen Aufwand genossen werden – gerade so wie aus der Bento Box.

3. Meal-Prep-Gerichte lassen sich mit dem Thermomix® zubereiten. Der praktische Küchenhelfer nimmt uns dabei viele umständliche Arbeitsschritte ab, führt sie gleichzeitig aus und minimiert Unordnung in der Küche – das ist noch zeitsparender als Großmutter's Vorkochen!

Das macht Meal-Prep-Rezepte mit dem Thermomix® aus

Wie viele sicherlich schon wissen, setzt sich der Begriff »Meal Prep« aus den Worten »meal« (Mahlzeit) und »prep« für »preparation« (Vorbereitung) zusammen und meint das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten. Ziemlich simpel – hilft aber dabei, viel Zeit einzusparen und gleichzeitig auch noch auf eine gesündere, frischere und natürlichere Ernährung zu achten.

Im Gegensatz zu den weniger familien- und alltagstauglichen Sportler- und Fitness-Varianten des Meal Preppings sind die in diesem Buch vorgestellten Gerichte nicht nur ein Genuss, sondern für die ganze Familie geeignet und gleichzeitig ausgewogen und abwechslungsreich. Selbstverständlich werden sie aus

vielen frischen Zutaten zubereitet und sind darum reich an gesunden Nährstoffen.



Die Rezepte lassen sich außerdem ideal vorbereiten und die Speisen auch noch

Meal Prep mit dem Thermomix®

einige Tage nach dem Kochen lecker und frisch. So können Sie Ihre Mahlzeiten vorausplanen und vorkochen und haben auch während einer stressigen Arbeitswoche immer ein gesundes Gericht griffbereit. Das Wochenende beispielsweise eignet sich gut zum »Preppen«, während sich in der Woche niemand mehr Gedanken ums Einkaufen oder Kochen machen muss.

Noch zeitsparender und stressfreier als zu Großmutter's Zeiten gelingen diese Rezepte dank der tatkräftigen Unterstützung durch den Thermomix®, der es ermöglicht, so viele Arbeitsschritte wie möglich miteinander zu vereinbaren. Das Vorbereiten gelingt viel schneller und minimiert lästige Aufräum- und Abwascharbeiten in der Küche.

Meal Prep: noch mehr Vorteile im Überblick

Meal Prep mit dem Thermomix® lässt nicht nur das Kochen stressfreier gelingen, sondern bietet noch eine Reihe weiterer Vorteile:

Zeit sparen

Wer sich für Meal Prep entscheidet, spart nicht nur Zeit bei der Zubereitung der Mahlzeiten. Mittag- und Abendessen können gleich für mehrere Tage oder eine ganze Woche vorbereitet werden, sodass auch nur ein Mal eingekauft werden muss. Abendliche hektische Gänge zum Supermarkt gehören nun der Vergangenheit an.

Die Haushaltskasse schonen

Ein Mittagessen in der Kantine, ein schneller Snack unterwegs und Spon-tankäufe im Supermarkt: All das ist meist



nicht nur schlecht für die Figur, sondern geht auch ganz schön ins Geld. Werden Mahlzeiten jedoch im Voraus geplant, fällt es viel leichter, nur die Lebensmittel einzukaufen, die auch wirklich gebraucht werden. Und das hilft nicht nur dabei, weniger wertvolle Lebensmittel wegzwerfen, sondern spart auch bares Geld.

Frischer und gesünder essen

Wer kennt das nicht: Am Abend kommen wir hungrig nach Hause und greifen



lieber zu einem schnellen Gericht anstatt frisch zu kochen. Da fällt die Wahl oft auf Fast Food oder ein Fertiggericht. Finden wir jedoch eine gesunde, fertig

vorbereitete Mahlzeit im Kühlschrank oder Gefrierfach vor, ist es viel leichter, die gesündere Alternative zu wählen. So hilft uns Meal Prep mit dem Thermomix® dabei, gesünder zu essen, künstliche Inhaltsstoffe zu vermeiden, auf »Heißhunger-Snacks« zu verzichten oder vielleicht sogar einen bestimmten Diätplan einzuhalten.

Darüber hinaus hat man bei vorbereiteten Mahlzeiten auch die Größe der Portionen besser im Griff. Schließlich lassen sich einzelne Mahlzeiten so vorportionieren, dass sie optimal zum gewünschten Kalorienbedarf passen und der Überblick behalten wird. So lässt sich vermeiden, dass beim spontanen Kochen die Portion größer ist als der eigentliche Hunger – und am Ende dennoch nichts übrig bleibt.

Was den Thermomix® zum idealen Meal-Prep-Helfer macht

Der Thermomix® ist unendlich praktisch und erfreut sich darum größerer Beliebtheit als die meisten anderen Universal-Küchenmaschinen. Kein Wunder, schließlich kocht, zerkleinert, mixt und dämpft er verschiedenste Lebensmittel fast ohne unser Zutun. Aber warum genau soll das gerade beim Meal Prepping so praktisch sein?

Ganz einfach: Der Thermomix® macht es auch in einem noch so stressigen Alltag

leicht, gesünder und zeitsparender zu kochen. Und gerade darum geht es schließlich beim Meal Prep! Hauptspeise und Beilagen können beispielsweise in nur einem Schritt zubereitet werden. Der Thermomix® zerkleinert Gemüse und Gewürze, reibt Käse, schlägt Eischnee und hilft bei vielen weiteren Arbeitsschritten. So können Sie gleichzeitig verschiedene Gerichte für mehrere Tage zubereiten.