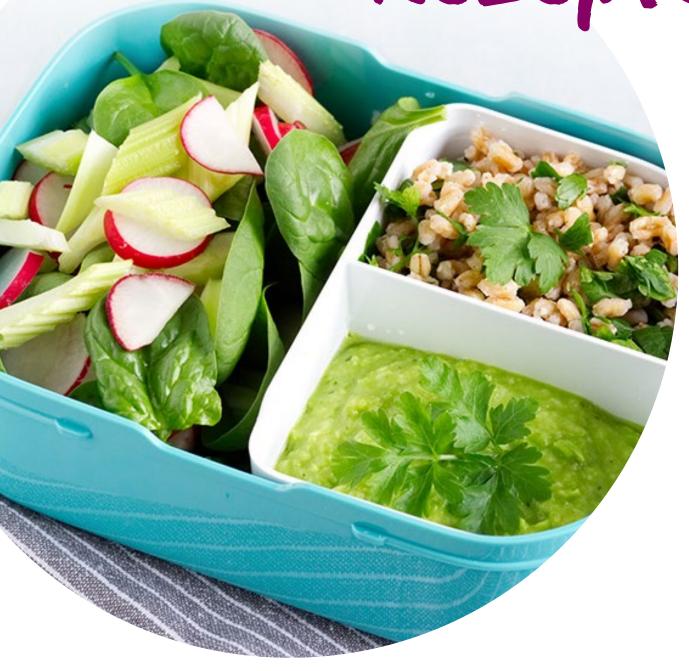
### Vorkochen & Mitnehmen

# 7 Meal Prep Rezepte





# Hähnchenstreifen

### auf Tomaten-Risotto mit Zucchini

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

2 EL Olivenöl

150 g Risottoreis

400 ml Gemüsebrühe

200 ml passierte Tomaten

150g kleine Tomaten

1 Zucchini

150g Hähnchenbrustfilet

20g Parmesan (30% Fett i. Tr.)

Salz

Pfeffer

getrockneter Oregano

#### SO WIRD'S GEMACHT

- 1. Knoblauch und Schalotte schälen und hacken. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Anschließend Reis zugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren andünsten, mit etwas Brühe ablöschen und unter Rühren einkochen lassen.
- **2.** Dann restliche Brühe und passierte Tomaten nach und nach unter gelegentlichem Rühren zugeben und im offenen Topf bei kleiner Hitze 18–20 Minuten köcheln lassen.
- **3.** Inzwischen Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Tomaten putzen, waschen und vierteln. Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in Streifen scheiden.
- **4.** Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dann die Tomaten zugeben und 3 Minuten mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

- **5.** In der gleichen Pfanne Hähnchenstreifen zugeben und bei starker Hitze etwa 4–5 Minuten von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und 3 Minuten ziehen lassen.
- 6. Inzwischen Parmesan reiben.
  Oregano waschen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte vom Parmesan und den Oregano unter das Tomaten-Risotto heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto in zwei Schalen geben, daneben Zucchini-Tomaten-Mix sowie Hähnchenstreifen geben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

#### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

 Kalorien
 570 kcal

 Kohlenhydrate
 73,2g (51%)

 Fett
 14,4 g (21,8%)

 Eiweiß
 34,9 g (24,3%)

 Ballaststoffe
 6,7 g

 Broteinheiten
 6,1



## Putenbrust und Kurkumareis

### mit gedünstetem Gemüse und Gurken-Joghurt-Dip

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150 g Naturreis

150 g Kirschtomaten

1 Paprikaschote

1 Zucchini

200 g Putenbrust

1EL Olivenöl

¼ Gurke

200 g Joghurt (1,5% Fett)

2 Stiele Minze

Salz

1/2 TL Kurkumapulver

Pfeffer

Paprikapulver

#### SO WIRD'S GEMACHT

- 1. Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser mit dem Kurkumapulver etwa 25–30 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und ziehen lassen.
- **2.** Inzwischen Tomaten putzen, waschen und vierteln. Paprika und Zucchini putzen, waschen und in Stücke schneiden.
- **3.** Putenfleisch abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenfleisch von beiden Seiten 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne das Gemüse 7 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

- **4.** Nebenher Gurke putzen, waschen und grob raspeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Joghurt mit Gurke und Minze verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- **5.** Reis, Gemüse und Pute in zwei Lunchboxen füllen und Dip extra dazu reichen.

#### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

 Kalorien
 580 kcal

 Kohlenhydrate
 68,9 g (47,1%)

 Fett
 17,6 g (26,3%)

 Eiweiß
 34,3 g (23,5%)

 Ballaststoffe
 6,6 g

 Broteinheiten
 5,7



# Kräuter-Dinkel

### mit Spinat, Radieschen, Sellerie, Eier und Erbsen-Pesto

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150 g Dinkelkörner

150 g grüne Erbsen (tiefgekühlt)

½ Bund Petersilie

50 g Babyspinat

½ Bund Radieschen

2 Stangen Staudensellerie

3 TL Olivenöl

5 EL Gemüsebrühe

1EL geriebener Parmesan

(30 % Fett i.Tr.)

1 TL Zitronensaft

3 gekochte Eier

Salz

Pfeffer

#### SO WIRD'S GEMACHT

- **1.** Dinkel in der doppelten Menge kochendem Salzwasser etwa 25–30 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und ziehen lassen.
- **2.** Nebenher Erbsen in kochendem Wasser 3 Minuten garen, anschließend abschrecken, abgießen und abkühlen lassen.
- **3.** Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Spinat waschen und trocken schütteln. Radieschen und Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
- **4.** Für das Pesto Erbsen, Olivenöl und Gemüsebrühe mit einem Stabmixer pürieren. Parmesan untermischen. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

- **5.** Eier vierteln. Petersilie unter die Dinkelkörner mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **6.** Körner, Gemüse und Pesto in zwei Lunchboxen füllen, Eierviertel in zwei kleine Dosen verteilen. Pesto kurz vor dem Essen auf die Zutaten träufeln.

#### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

 Kalorien
 536 kcal

 Kohlenhydrate
 59,2 g (42,6%)

 Fett
 18,5 g (29%)

 Eiweiß
 32 g (23%)

 Ballaststoffe
 14,4 g

 Broteinheiten
 4,9



# Quinoa mit Röst-Blumenkohl,

### Avocado, Heidelbeeren und Hüttenkäse-Dip

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150 g Quinoa 400 g Blumenkohl 1 TL Rapsöl

½ Bund Basilikum (10 g)

250 g Hüttenkäse (< 10 % Fett)

100 g Heidelbeeren

1 kleine Avocado (150 g)

1 TL Zitronensaft Salz

Pfeffer

½TL gemahlener Koriander

#### SO WIRD'S GEMACHT

- **1.** Quinoa abspülen, abtropfen lassen und in der doppelten Menge kochendem Salzwasser etwa 10–15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 2. Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 10 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.
- **3.** Nebenher Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Basilikum mit Hüttenkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- **4.** Anschließend Quinoa abgießen und abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5. Heidelbeeren waschen und trocken

tupfen. Avocado halbieren, den Stein entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

**6.** Quinoa in zwei runde Dosen oder Gläser geben, Blumenkohl, Heidelbeeren und Avocado daraufgeben. Dip in ein Extra-Glas geben und kurz vor dem Servieren die Quinoa damit beträufeln.

#### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

 Kalorien
 555 kcal

 Kohlenhydrate
 61,7 g (42,7%)

 Fett
 19,0 g (28,6%)

 Eiweiß
 32,2 g (22,3%)

 Ballaststoffe
 16,6 g

 Broteinheiten
 5,1



# Lachs mit Couscous

### und Paprika-Champignons-Gemüse

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Couscous 150 g 300 ml heiße Gemüsebrühe gehackte Nüsse 1 EL getrocknete Datteln 30 g Schalotte 1 EL Olivenöl Lachsfilet 150 g rote Paprikaschote Champignons 300 g 2 EL gehackte Kräuter Salz Pfeffer getrockneter Thymian

Cayennepfeffer

#### SO WIRD'S GEMACHT

- **1.** Couscous mit der heißen Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Datteln klein schneiden.
- 2. Schalotte schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Fisch abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- **3.** Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachsfilets von allen Seiten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- **4.** In der gleichen Pfanne Schalotte 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika und Champignons zuge-

ben und 5 Minuten andünsten. Mit etwa Wasser angießen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Cayennepfeffer würzen. Kräuter untermischen.

**5.** Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Nüssen und Datteln vermischen. Mit Pfeffer würzen. Couscous, Paprika-Pilz-Mix in zwei Dosen geben und Lachs darauf anrichten.

#### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Kalorien	578 kcal
Kohlenhydrate	66,5 g (44,6 %)
Fett	19,1 g (28,1 %)
Eiweiß	34,2 g (23,1%)
Ballaststoffe	12,0 g
Broteinheiten	5,5



# Nudeln

### mit Linsen-Gemüse-Tomaten-Sauce und Mozzarella

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

100 g Vollkorn-Penne

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Möhren

200 g Sellerie

1EL Rapsöl

400 g passierte Tomaten

60 g rote Linsen

150 g Mozzarella-Kugeln

(20% Fett i. Tr.)

1 Handvoll Basilikum

Salz

½ TL getrocknete italienische

Kräuter

#### SO WIRD'S GEMACHT

- **1.** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung 8–10 Minuten bissfest garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
- 2. Nebenher Zwiebel, Knoblauch schälen und hacken. Möhren, Sellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Möhren und Sellerie zugeben und 5 Minuten mitandünsten.
- **3.** Linsen und passierte Tomaten zugeben und bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**4.** Nudeln in zwei Boxen oder Schalen geben, Sauce, Mozzarellakugeln und Basilikumblätter daneben anrichten.

#### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

 Kalorien
 583 kcal

 Kohlenhydrate
 83,7 g (54,3 %)

 Fett
 10,9 g (15,4 %)

 Eiweiß
 34,7 g (22,5 %)

 Ballaststoffe
 22,1 g

 Broteinheiten
 7



# Pellkartoffeln

### mit Kräuter-Avocado-Quark und Rohkostsalat

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

500 g junge Kartoffeln

100 g Avocado

300 g Magerquark

100–120 ml Mineralwasser mit

Kohlensäure

1 TL Zitronensaft

2 EL gehackte Küchenkräuter (Dill, Petersilie, Kerbel)

2 Strauchtomaten

½ Gurke

3 Möhren

2 EL Olivenöl

1 EL Balsamessig

1 TL Honig

Salz

Pfeffer

#### SO WIRD'S GEMACHT

- **1.** Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Wasser etwa 10–15 Minuten kochen.
- **2.** Nebenher Avocadofruchtfleisch aus der Schale heben und leicht mit einer Gabel zerdrücken. Avocado mit Quark, Mineralwasser und Zitronensaft vermischen. Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- **3.** Dann Tomaten, Gurke putzen, waschen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Alles miteinander vermengen. Mit Öl, Essig und Honig anmachen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Kartoffeln mit Rohkost in zwei Dosen geben und den Quark extra dazu reichen.

#### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

 Kalorien
 540 kcal

 Kohlenhydrate
 63,3 g (45,6 %)

 Fett
 17,4 g (27,3 %)

 Eiweiß
 28,7 g (20,7 %)

 Ballaststoffe
 12,0 g

 Broteinheiten
 5,2

