

## Gruppe 1



## Reis



4 Portionen/ 2 Gerichte

### ZUTATEN

- Reis: 500 g
- Paprika: 3 Stück
- Zucchini: 2 Stück
- TK-Brokkoli: 300 g
- Feta: 150 g
- Oliven: 170 g
- Basilikum: 1 Bund
- Pinienkerne: 50 g
- Parmesan (gerieben): 60 g
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Olivenöl: 100 ml
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Erdnussmus/ -butter
- Tofu natur / Hähnchenbrust: 400 g
- Salz, Pfeffer



# ZUBEREITUNG

Reis kochen:

1. Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
2. 1,5 Liter Wasser mit 2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen und 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
4. Vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen.
5. Im Kühlschrank lagern oder Portionsweise einfrieren.

Paprika und Zucchini vorbereiten:

6. Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
7. Zucchini in Scheiben schneiden.

Pfannengemüse zubereiten:

8. Das vorbereitete Gemüse mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.
9. Im Kühlschrank lagern.

Pesto zubereiten:

10. Basilikumblätter, Pinienkerne, Parmesan, 1 Knoblauchzehe und 50 ml Olivenöl in einem Mixer zu einer glatten Masse pürieren.
11. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem Schraubglas im Kühlschrank lagern.

Tofu anbraten:

12. Tofu in Würfel schneiden, in Sojasauce und Paprikapulver marinieren.
13. In einer Pfanne mit 2 EL Öl ca. 5 Minuten goldbraun braten.
14. Erdnussmus/-butter unterrühren und soviel Wasser zugeben, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.
15. Im Kühlschrank lagern.

Kurs sonst frisch:

Feta und Oliven anrichten:

16. Feta in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln.
17. Oliven in einer Schale bereitstellen.

Brokkoli:

18. TK-Brokkoli in eine hitzebeständige Schüssel geben
19. Mit sprudelnd kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen – vollständig bedecken und abgedeckt 5–8 Minuten ziehen lassen.
20. Abgießen und im Kühlschrank aufbewahren.



# Reis



# Reis-Gemüse-Pfanne

 10 Minuten

## ZUTATEN

- Reis (vorgekocht): 80 g
- Pfannen-Gemüse (Paprika, Zucchini, vorgekocht): 150 g
- Oliven (Vorrat, Konserve): 30 g
- Feta (frisch): 50 g
- Grünes Pesto (vorgekocht): 1 EL

## VORBEREITUNG AM ABEND VORHER (OPTIONAL)

1. Ggf. Zutaten aus dem Tiefkühlfach nehmen und auftauen lassen.
2. ggf. Feta in 50 g Stücke teilen und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

## AM ESSENSTAG

1. Reis, Grillgemüse und Pesto aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Reis und gegrilltes Gemüse ggf. in der Mikrowelle oder im Topf erwärmen (5 Minuten).
3. Alles zusammen anrichten und mit frischem Feta und Oliven servieren ODER nacheinander in ein Schraubglas füllen, Deckel drauf und mitnehmen.







## ZUTATEN

- Reis (vorgekocht): 80 g (gekocht)
- Brokkoli (vorgekocht/ frisch): 300 g
- Gebratener Tofu (vorgekocht): 100 g

## VORBEREITUNG AM ABEND VORHER (OPTIONAL)

1. Ggf. Zutaten aus dem Tiefkühlfach nehmen und auftauen lassen.
2. TK-Brokkoli in eine hitzebeständige Schüssel geben
3. Mit sprudelnd kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen – vollständig bedecken und abgedeckt 5–8 Minuten ziehen lassen.
4. Abgießen und im Kühlschrank aufbewahren.

## AM ESSENSTAG

1. ggf. Reis, Brokkoli und Tofu in der Mikrowelle oder Pfanne erwärmen (5 Minuten).
2. Alles nebeneinander in einer Bowl ODER zum Mitnehmen nacheinander in ein Schraubglas füllen, Deckel drauf und mitnehmen.





## Gruppe 2



## Kartoffel



4 Portionen/ 2 Gerichte

### ZUTATEN

- kleine Kartoffeln: 1,0 kg
- Kartoffeln: 500 g, vorw. festkochende
- Paprikapulver: 1 TL
- Olivenöl: 3 EL
- 400 g Champignons
- 1/2 (ca. 500 g) Rotkohl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 g Frischkäse
- 4 EL Apfelessig, 4 EL Öl, 1 TL Senf
- 2 EL Honig
- Joghurt: 500 g
- TK-Kräuter: ~4 EL (z.B. Petersilie/ Schnittlauch)
- Zitronensaft: 1 EL
- Salz, Pfeffer



# ZUBEREITUNG

## Kartoffeln Wedges:

- Ofen auf 200°C/ Umluft vorheizen.
- 1 kg (kleine) Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden.
- Mit Öl und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen.
- Kartoffelspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 30 Minuten knusprig backen.
- Erst fertig salzen und in eine Schüssel geben, abkühlen lassen und kalt lagern.

## Kartoffel, vorw. festkochend:

- Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest garen, abgießen, abkühlen lassen und kühl lagern.

## Rotkohl:

- 1/2 Rotkohl fein raspeln. Essig, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, Rotkohl mit der Marinade vermischen, gut durchkneten, in eine Box geben und am Besten über Nacht ziehen lassen.

## Pilze:

- Pilze in Scheiben schneiden
- Champignons mit etwas Öl scharf anbraten, bis sie gold-braun sind.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, rausnehmen und bei Seite stellen.
- Gemüsebrühe in die Pfanne geben, aufkochen, Frischkäse einrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

## Joghurt-Kräuter-Dip zubereiten:

1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. TK-Kräuter unterrühren.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



# Kartoffeln



## Kartoffel-Wedges mit Joghurt-Dip

 5 Minuten

### ZUTATEN

- Kartoffeln (vorgekocht): 200 g
- Joghurt-Kräuter-Dip (vorgekocht): 50 g

## VORBEREITUNG AM ABEND VORHER (OPTIONAL)

1. -

## AM ESSENSTAG

1. Kartoffeln-Wedges ggf. erwärmen und mit Joghurt-Dip servieren.

Mehr Gemüse: mit Ofengemüse kombinieren oder einen frischen Salat als Beilage.





# Kartoffeln



## Kartoffel-Bowl

 5 Minuten

### ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln, in Scheiben (vorgekocht)
- 400 g Champignons (vorgekocht)
- 1/2 (ca.500 g) Rotkohl (vorgekocht)

## VORBEREITUNG AM ABEND VORHER (OPTIONAL)

1. -

## AM ESSENSTAG

1. Vorbereitete Kartoffel, Rotkohl, Champignons, Sauce aus dem Kühlschrank nehmen
2. Kartoffeln und Pilze zusammen mit Rotkohl auf einen Teller geben und Sauce drüber träufeln

Tipp:

- Statt selbst gemachtem Rotkohl auch fertigen aus dem Glas verwenden.
- Gehackte Walnüsse oder Granatapfelkerne als Topping ergänzen.



## Gruppe 3



## Linsen



4 Portionen/ 2 Gerichte

### ZUTATEN

- Rote Linsen: 500 g
- Öl zum Braten
- Ei: 2 Stück
- Haferflocken: 150 g
- Karotten: 1 Stück
- Zwiebeln: 1/2 Stück
- Senf: 1TL
- 250 kleine Tomate, gewürfelt
- 2 Mozzarella-Kugeln
- 2 EL Aceto-Essig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- getr. Basilikum, Salz, Pfeffer (Vorrat)

#### Wahlweise:

- fertige Burger Brötchen oder selbstgemachte (Kurs):
- 500 g Weizenmehl (Typ 550 oder 405)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1–2 EL Zucker
- 200 ml lauwarme Milch
- 50 ml lauwarmes Wasser
- 50 g weiche Butter
- 2 Eier
- Topping: Sesam, Mohn oder nichts

Vorrat: Ketchup, Gewürzgurke,  
Schmelzkäsescheiben



# ZUBEREITUNG

Linsen kochen:

1. Rote Linsen in 1 Liter Gemüsebrühe ca. 10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Abgießen und abkühlen lassen.

Linsenbratlinge zubereiten:

3. Karotten raspeln, Zwiebeln fein würfeln.
4. 1/2 der gekochten Linsen mit Haferflocken, geraspelten Karotten, Zwiebeln, Eiern, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Aus der Masse kleine Bratlinge formen, in einer Pfanne mit 2 EL Öl ca. 5 Minuten pro Seite goldbraun braten.
6. Im Kühlschrank lagern oder einfrieren.

Burger Brötchen:

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer großen Schüssel verrühren.
3. Milch, Wasser, Butter und ggf. Ei zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.
4. Kurz ruhen lassen (10 Minuten) - Es reicht eine Mini-Gehzeit, deshalb perfekt für wenig Zeit.
5. Teig in 8 Stücke teilen, rund schleifen, leicht plattdrücken (sonst werden sie zu hoch).
6. Mit etwas Milch oder verquirltem Ei bestreichen, Sesam drauf.
7. 200 °C Ober-/Unterhitze, ca. 12–15 Minuten, bis sie goldgelb sind.

Dressing:

1. Aus Essig, Öl, Honig, Basilikum Salz und Pfeffer ein Dressing mischen.
2. Im Schraubglas im Kühlschrank lagern.
3. ggf. Brötchen nach Packungsanleitung aufbacken.

Kurs sonst frisch:

Gemüse/ Käse vorbereiten:

1. kl. Tomaten und Mozzarella in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Strauchtomaten in dünne Scheiben schneiden
3. Alles separat in Dosen im Kühlschrank lagern.





# Linsen



## veg. Burger mit Linsen-Bratlinge

 10 Minuten

### ZUTATEN

- Linsen-Bratlinge: 2 Stück (vorgekocht und eingefroren)
- Joghurt-Kräuter-Dip: 100 g (aus dem Vorrat, bereits vorbereitet)
- Strauchtomate in Scheiben schneiden (frisch)
- Burgerbrötchen (Vorrat)
- Ketchup (Vorrat)
- Gewürzgurke (Vorrat)
- Schmelzkäsescheiben (Vorrat)

## VORBEREITUNG AM ABEND VORHER (OPTIONAL)

1. Ggf. Bratlinge am Vorabend aus dem Gefrierfach nehmen oder am Essenstag in der Mikrowelle auftauen.
2. Strauchtomate in Scheiben schneiden.

## AM ESSENSTAG

1. ggf. Bratlinge in der Pfanne oder Mikrowelle erwärmen (10 Minuten)
2. Burgerbrötchen mit Ketchup, Tomatenscheiben, Käsescheiben und Gurken belegen.
3. Je einen Bratling drauflegen und Brötchendeckel drauflegen.

Optional als Beilage: mit einem frischen Salat servieren oder Kartoffelecken.



# Linsen



# Linsen-Salat



## ZUTATEN

- Rote Linsen (vorgekocht): 80 g (gekocht)
- Dressing (vorgekocht): 2 EL
- Tomate, gewürfelt (vorbereitet/ frisch)
- Mozzarella-Würfel (vorbereitet/ frisch)

## VORBEREITUNG AM ABEND VORHER (OPTIONAL)

1. ggf. Tomate und Mozzarella in kleine Würfel/ Scheiben schneiden und in separaten Behältern im Kühlschrank lagern.

## AM ESSENSTAG

1. Gekochte Linsen mit geschnittenem Gemüse und Dressing vermengen.
2. ggf. mit frischen Kräutern garnieren und servieren.





## Gruppe 4



## Nudeln



4 Portionen/ 2 Gerichte

### ZUTATEN

- 150 g Soja Schnetzel (400 g Hack)
- 450 ml Rinderbrühe zum Einweichen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 2 Flaschen passierte Tomaten (1400ml)
- 1500 ml Rinderbrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 150 g Käse (gerieben) z.B. Gouda
- 10 Lasagneplatten
- 200 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, Oregano, Paprika
- 250 g Spaghetti
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Zwiebel, fein
- 3 Eier
- 100 g geriebener Käse
- 2 EL Milch
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- etwas Öl für die Muffinform





# ZUBEREITUNG

## Suppe:

1. Sojaschnetzel in heißer Gemüsebrühe für 10 Minuten einweichen, dann ausdrücken.
2. Zwiebeln und Karotten anbraten, Sojaschnetzel dazugeben, würzen.
3. Tomatenmark einrühren, mit Tomaten und 1500 ml Brühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen
4. In Gläser abfüllen und kühl lagern.

## Muffins:

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen
2. Nudeln nach Packungsanleitung kochen
3. 1 Paprika klein würfeln
4. 1 Möhre raspeln
5. 1/2 Zucchini und 1/2 Zwiebel fein hacken
6. Gemüse mit 3 Eier, 100g geriebenen Käse und 2 EL Milch in einer großen Schüssel vermengen
7. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
8. Muffinform gut fetten
9. Nudelmasse einfüllen und leicht andrücken
10. Ca. 20–25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist
11. Etwas abkühlen lassen – dann lösen sich die Muffins besser
12. Wenn fertig, kühl lagern oder Portionsweise einfrieren.

## Kurs sonst frisch:

1. Suppe aufkochen, Nudeln in 3cm große Stücke brechen, EINZELN in die Suppe geben und darin weich kochen. Regelmäßig umrühren, damit die Nudeln nicht kleben.
2. Creme Fresh unterrühren und mit Käse zum bestreuen servieren.



# Nudeln



# Lasagnesuppe

 10 Minuten

## ZUTATEN

- Vorbereitete Suppe (vorbereitet)
- geriebener Käse (Vorrat)
- 10 Lasagneplatten (Vorrat)
- 200 g Creme Fresh (Vorrat)

## VORBEREITUNG AM ABEND VORHER (OPTIONAL)

1.-

## AM ESSENSTAG

1. Suppe aufkochen, Nudeln in 3 cm große Stücke brechen, einzeln in die Suppe geben und darin weich kochen. Regelmäßig umrühren, damit die Nudeln nicht kleben.
2. Creme Fresh unterrühren und mit Käse zum bestreuen servieren.

Nudeln erst kurz vor dem Essen in die Suppe geben. Sie würden sonst zu viel Wasser ziehen und es wäre keine Suppe mehr sondern Brei.



# Nudeln



# Nudelnmuffin



10 Minuten

## ZUTATEN

- Muffins (vorbereitet)

## VORBEREITUNG AM ABEND VORHER (OPTIONAL)

1. ggf. Muffins zum Auftauen aus dem Tiefkühler holen.

## AM ESSENSTAG

1. Fertige Muffins in der Mikrowelle oder dem Ofen erwärmen.
2. genießen!
3. Oder
4. Tiefgekühlte Muffins in eine Brotdose packen und mitnehmen.
5. Bis zum Verzehr sind sie aufgetaut.
6. Kalt oder warm genießen.

Gut geeignet, weil:

lassen sich super einfrieren, schmecken warm & kalt gut, ideal für Brotdosen, unterwegs oder als Abendessen, lassen sich beliebig abwandeln (mit Brokkoli, Mais, Feta, Tomaten,...)

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:  
Mehr Tipps und Ideen auf [esszimmer.nrw](https://esszimmer.nrw)  
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ [esszimmer.nrw](https://esszimmer.nrw)



## Gruppe 5



## Frühstück/ Snack



ca. 12 Stück

### ZUTATEN

- 2 Äpfel
- 150 g Mehl
- 50 g zarte Haferflocken
- 2 Eier
- 80 ml Apfelmark (ungesüßt)
- 50 g Zucker o. 2 EL Honig
- 50 ml Pflanzenöl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 Pack Vanillezucker/ 1 TL Extrakt
- 50 g gehackte Nüsse n. W.
- 1 Prise Salz



# ZUBEREITUNG

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
- Eier, Apfelmark, Zucker/ Honig und Öl in einer Schüssel verquirlen. Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz zugeben und gut verrühren.
- Äpfel reiben und mit den Nüsse unterheben.
- Ggf. Muffinform einfetten oder Papierförmchen verwenden.
- Teig einfüllen und bei 180 °C ca. 20–25 Minuten backen.
- Stäbchenprobe machen: Bleibt kein Teig kleben, sind sie fertig.

Die Muffins lassen sich einfrieren und schnell auftauen – perfekt als Snack oder Frühstück für Tage, an denen das Leben den Meal Prep-Plan durcheinanderwirft.

Dazu Muffins einzeln in einen Gefrierbeutel packen – halten sich bis zu 3 Monate.

- Über Nacht im Kühlschrank oder für 30–40 Sekunden in die Mikrowelle auftauen.
- Gefrorene Muffins morgens in die Brotdose packen – tauen bis zum Vormittag auf.
- Variieren: Mit Rosinen, Nüsse oder Schokotropfen ergänzen – sorgen für Abwechslung.



## Frühstück/ Snack



## Apfel-Zimt-Muffins



15 Minuten

### ZUTATEN

- Muffins (vorbereitet)

## VORBEREITUNG AM ABEND VORHER (OPTIONAL)

1. Gewünschte Muffin-Portion aus dem Tiefkühlfach nehmen und auftauen lassen.

## AM ESSENSTAG

1. Sofort genießen ODER einpacken und mitnehmen.





# Infos rund ums Thema Meal Prep



## Warum Meal Prep?

Stell dir vor, es ist Dienstagabend. Dein Tag war lang, der Kopf ist voll, und die Couch ruft schon von Weitem. Der Kühlschrank? Leer bis auf ein paar traurige Reste, und die Energie zum Kochen? Fehlanzeige. Die Versuchung, schnell etwas zu bestellen oder zum Schokoriegel zu greifen, ist riesig. Genau hier kommt Meal Prep ins Spiel – wie ein unsichtbarer Helfer, der dir genau das gibt, was du jetzt brauchst: Ein fertiges, leckeres Essen, das nur darauf wartet, aufgewärmt zu werden.

## Zeitersparnis – Mehr Zeit für dich

Mit Meal Prep bereitest du deine Mahlzeiten einmal in der Woche vor und musst abends nur noch aufwärmen. Das bedeutet: Weniger Hektik, mehr Zeit für dich. Kein Überlegen, kein Schneiden, kein langes Kochen – einfach nur genießen. Und die gewonnene Zeit? Die gehört ganz dir – für die Couch, das Buch oder den Spaziergang.

## Gesünder essen – ohne Aufwand

Kennst du das Gefühl, dass es immer die schnellen Snacks sind, die am ungesündesten sind? Mit Meal Prep hast du immer eine gesunde Alternative zur Hand. Frische Zutaten, ausgewogene Nährwerte und die Kontrolle darüber, was drin ist. Kein versteckter Zucker, keine Konservierungsstoffe – nur ehrliches Essen. Und das Beste? Wenn du magst, kannst du die Nährwerte deiner Mahlzeiten ganz leicht selbst berechnen.

## Geld sparen – weniger Verschwendung

Kennst du die kleinen Einkäufe, die sich summieren? Der Salat hier, das Brötchen da – am Ende der Woche fragst du dich, wohin das ganze Geld verschwunden ist. Mit Meal Prep kaufst du gezielt und sparst richtig Geld. Du kaufst nur das, was du wirklich brauchst und verwertest alles restlos. Keine vergessenen Gemüse-Reste im Kühlschrank, kein Wegwerfen, weil die Zutaten schlecht geworden sind. Und das gesparte Geld? Das bleibt in deinem Portemonnaie – für die Dinge, die du wirklich liebst.

## Volle Verwertung – weniger Müll, mehr Nachhaltigkeit

Hast du schon mal Lebensmittel weggeschmissen und gedacht: „Ach, das wäre doch noch gut gewesen!“? Genau hier macht Meal Prep den Unterschied. Mit einem cleveren Plan und etwas Vorbereitung wird jedes Stück verwertet – ob als Suppe, Bowl oder Snack. Das schont nicht nur dein Gewissen, sondern auch die Umwelt. Und mal ehrlich: Gibt es ein besseres Gefühl als einen gut gefüllten Kühlschrank ohne Reue?

## Kein Trend, sondern Retter im Alltag

Egal, ob du mehr Zeit für dich möchtest, gesünder essen oder einfach nur dein Budget schonen willst – Meal Prep ist die Antwort. Es nimmt dir den Stress, sorgt dafür, dass du immer etwas Leckeres zur Hand hast, und gibt dir das gute Gefühl, deinen Alltag im Griff zu haben. Also, worauf wartest du noch? Probier es aus und erlebe, wie entspannt eine Woche mit Meal Prep sein kann!

**Zip- oder Gefrierbeutel**

Dein Gefrierschrank ist eigentlich groß genug, aber irgendwie ist immer zu wenig Platz? Dann sind Zip- oder Gefrierbeutel die Rettung! Sie sind flexibel, platzsparend und ideal für Suppen, Soßen und vorbereitete Zutaten. Und das Beste: Sie lassen sich auch wiederverwenden – gut für dich und die Umwelt.

Worauf du achten solltest:

- Material: Am besten wiederverwendbare Beutel ohne BPA – so schonst du die Umwelt und vermeidest Plastikmüll.
- Vorteil: Durch die flexible Form lässt sich die Luft einfach rausdrücken – das verhindert Gefrierbrand.
- Tipp: Flach einfrieren: So lassen sich die Beutel nicht nur besser stapeln, sondern tauen auch schneller auf.

Fazit: Gefrierbeutel sind die Geheimwaffe für alle, die viel einfrieren – und machen deinen Gefrierschrank zum Meal Prep-Paradies.

**Recycelte Gläser**

Wenn du das nächste Mal ein Marmeladen- oder Gurkenglas leerst, wirf es nicht weg! Recycelte Gläser sind nämlich nicht nur nachhaltig, sondern auch ideal fürs Meal Prep. Ob für Overnight Oats, Salate im Glas oder Suppen – die Gläser sehen nicht nur hübsch aus, sondern halten auch dicht. Worauf du achten solltest:

- Material: Gläser mit Schraubverschluss sind auslaufsicher und eignen sich ideal für Salate im Glas, Overnight Oats oder Suppen.
- Vorteil: Hitzebeständig: Gläser lassen sich direkt in die Mikrowelle stellen, um Suppen oder Soßen aufzuwärmen.
- Tipp: Verschiedene Größen sammeln: Kleine für Dips und Dressings, größere für Hauptgerichte.

Fazit: Mit recycelten Gläsern schont man nicht nur die Umwelt und spart Geld, sondern bringt auch Ordnung und Stil ins Meal Prep.

**Etiketten zum Beschriften**

Es gibt kaum etwas Nervigeres, als im Gefrierfach nach einem bestimmten Gericht zu suchen und dabei nur anonyme, vereiste Behälter zu finden. Etiketten zum Beschriften sorgen nicht nur für Ordnung, sondern retten dich auch vor unangenehmen Überraschungen beim Auftauen.

Worauf du achten solltest:

- Material: Am besten wasserfeste und ablösbare Etiketten – so bleibt alles lesbar und die Dosen kleben nicht ewig.
- Vorteil: Mit Datum und Inhalt beschriftet, weißt du immer, was sich in welchem Behälter befindet und wie lange es haltbar ist.
- Tipp: Unterschiedliche Farben nutzen – z. B. grün für vegetarische Gerichte, rot für Fleischhaltiges.

Fazit: Beschriften macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch dafür, dass dein Meal Prep übersichtlich bleibt – und du nicht jede Dose öffnen musst.

**Meal Prep ist kein Hexenwerk**

Wie du siehst, brauchst du für Meal Prep gar nicht viel. Mit ein paar cleveren Helfern und den richtigen Behältern wird das Vorkochen zum Kinderspiel. Und das Beste? Wenn du einmal alles hast, sparst du Woche für Woche Zeit, Geld und Nerven. Also, worauf wartest du noch? Such deine Dosen raus, besorg ein paar Etiketten und leg los – dein Meal Prep wartet schon!



**Was brauche ich für Meal Prep?**

Du möchtest mit Meal Prep loslegen – die Rezepte stehen, die Motivation ist da! Und dann fragst du dich: „Brauche ich jetzt wirklich erst eine komplette Ausstattung, bevor ich starten kann?“ Die Antwort ist: Nein, ganz und gar nicht! Mit ein paar einfachen, aber cleveren Materialien bist du schon bestens ausgerüstet. Tatsächlich reicht das meiste davon schon in deiner Küche – oder ist mit einem schnellen Einkauf erledigt. Also, keine Ausreden mehr: Mit diesen Helfern wird Meal Prep zum Kinderspiel!

**Frischhaltedosen**

Wer kennt das nicht: Du öffnest den Kühlschrank, und die Soße ist ausgelaufen, das Gemüse ist matschig und die Reste vom Vortag sind nicht mehr zu erkennen. Genau deshalb sind dicht schließende Frischhaltedosen das A und O beim Meal Prep. Sie halten nicht nur dicht, sondern sorgen auch dafür, dass alles frisch bleibt und nichts austrocknet.

Worauf du achten solltest:

- Material: Am besten aus Glas oder BPA-freiem Kunststoff – beide lassen sich in der Mikrowelle und im Gefrierschrank verwenden.
- Vorteil: Glasdosen mit Deckel sind besonders praktisch: Sie gehen direkt vom Kühlschrank in den Ofen – perfekt für Lasagne, Aufläufe oder überbackene Gnocchi.
- Größe: Am besten verschiedene Größen nutzen: kleine für Snacks, größere für Hauptgerichte.

Fazit: Mit den richtigen Frischhaltedosen bleibt dein Essen frisch und sicher – und dein Kühlschrank ordentlich.

**Lunch- oder Bento-Boxen**

Essen unterwegs muss nicht aus der Alufolie oder von der Imbissbude kommen! Mit Lunch- oder Bento-Boxen bereitest du deine Mahlzeiten so vor, dass sie frisch und lecker bleiben – egal ob im Büro, in der Uni oder unterwegs. Die praktischen Boxen sind nicht nur schick, sondern auch die perfekte Möglichkeit, abwechslungsreich zu essen.

Worauf du achten solltest:

- Material: Am besten aus Edelstahl oder BPA-freiem Kunststoff – beide sind robust und geschmacksneutral.
- Vorteil: Geteilte Fächer sorgen dafür, dass sich die einzelnen Komponenten nicht vermischen – so bleibt der Salat knackig und die Soße dort, wo sie hingehört.
- Tipp: Boxen mit Besteckfach und kleinen Behältern für Dips machen das Ganze noch praktischer.

Fazit: Mit Bento-Boxen ist selbst das Essen unterwegs ein echtes Highlight – und Fast Food hat keine Chance mehr.





**Haltbarkeit von Lebensmitteln**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Kühlschrank</b>	<b>Gefrierfach</b>
Gemüse (roh)	3–5 Tage	Nicht empfohlen
Gemüse (gekocht)	3–4 Tage	Bis zu 8 Monate
Kräuter (frisch, in feuchtem Papier)	5–7 Tage	In Öl oder Wasser bis zu 12 Monate
Fleisch/Geflügel (gebraten/gekocht)	3–4 Tage	Bis zu 6 Monate
Fisch (gebraten/gekocht)	2–3 Tage	Bis zu 4 Monate
Suppen und Eintöpfe	3–4 Tage	Bis zu 6 Monate
Aufläufe und Gratins	3–4 Tage	Bis zu 3 Monate
Brot und Backwaren	2–3 Tage	Bis zu 3 Monate

**Richtig auftauen**

Es gibt kaum etwas Enttäuschenderes, als wenn deine vorbereitete Lasagne beim Aufwärmen zur Suppe wird. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Technik bleibt die Konsistenz perfekt und alles schmeckt wie frisch gekocht!

Tipps fürs richtige Auftauen:

- 1. Über Nacht im Kühlschrank:
  - So bleibt die Konsistenz erhalten und Keime haben keine Chance.
- 2. Mikrowelle – aber richtig:
  - Auf mittlerer Stufe mit einem Glas Wasser daneben – das hält die Feuchtigkeit.
- 3. Im Ofen:
  - Am besten bei 160 °C auftauen und dann auf 200 °C hochschalten – so wird's gleichmäßig warm.

Fazit: Richtiges Auftauen sorgt dafür, dass dein Essen wie frisch gekocht schmeckt – und nicht wie aufgewärmt!

**Meal Prep: Einfach, sicher und lecker!**

Mit den richtigen Tipps und Tricks wird Meal Prep zum Kinderspiel. Egal, ob es ums richtige Einfrieren, die Hygiene oder das Auftauen geht – wenn du diese Hinweise beachtest, bleibt dein Essen nicht nur länger frisch, sondern schmeckt auch wie gerade gekocht. Also, worauf wartest du noch? Ran an die Dosen und los geht's mit deinem Meal Prep!



**Haltbarkeit von Lebensmitteln**

Lebensmittel	Kühlschrank	Gefrierfach
Gemüse (roh)	3–5 Tage	Nicht empfohlen
Gemüse (gekocht)	3–4 Tage	Bis zu 8 Monate
Kräuter (frisch, in feuchtem Papier)	5–7 Tage	In Öl oder Wasser bis zu 12 Monate
Fleisch/Geflügel (gebraten/gekocht)	3–4 Tage	Bis zu 6 Monate
Fisch (gebraten/gekocht)	2–3 Tage	Bis zu 4 Monate
Suppen und Eintöpfe	3–4 Tage	Bis zu 6 Monate
Aufläufe und Gratins	3–4 Tage	Bis zu 3 Monate
Brot und Backwaren	2–3 Tage	Bis zu 3 Monate

**Richtig auftauen**

Es gibt kaum etwas Enttäuschenderes, als wenn deine vorbereitete Lasagne beim Aufwärmen zur Suppe wird. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Technik bleibt die Konsistenz perfekt und alles schmeckt wie frisch gekocht!

Tipps fürs richtige Auftauen:

- 1. Über Nacht im Kühlschrank:
  - So bleibt die Konsistenz erhalten und Keime haben keine Chance.
- 2. Mikrowelle – aber richtig:
  - Auf mittlerer Stufe mit einem Glas Wasser daneben – das hält die Feuchtigkeit.
- 3. Im Ofen:
  - Am besten bei 160 °C auftauen und dann auf 200 °C hochschalten – so wird's gleichmäßig warm.

Fazit: Richtiges Auftauen sorgt dafür, dass dein Essen wie frisch gekocht schmeckt – und nicht wie aufgewärmt!

**Meal Prep: Einfach, sicher und lecker!**

Mit den richtigen Tipps und Tricks wird Meal Prep zum Kinderspiel. Egal, ob es ums richtige Einfrieren, die Hygiene oder das Auftauen geht – wenn du diese Hinweise beachtest, bleibt dein Essen nicht nur länger frisch, sondern schmeckt auch wie gerade gekocht. Also, worauf wartest du noch? Ran an die Dosen und los geht's mit deinem Meal Prep!





**Lebensmittel, die sich besonders gut für Meal Prep eignen****Kohlenhydratquellen:**

- Reis (Basmati, Vollkorn, Parboiled): gut vorzukochen, hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage.
- Pasta: am besten bissfest kochen und mit etwas Öl mischen, damit sie nicht klebt.
- Couscous, Bulgur, Quinoa: schnell zubereitet, ideal für Bowls und Salate.
- Kartoffeln (gekocht, mit Schale): festkochende Sorten halten sich gut – ideal für Salate, Bratlinge, Aufläufe.
- Gnocchi (selbst gemacht oder aus dem Kühlregal): lassen sich super vorbereiten und einfrieren.

**Eiweißquellen:**

- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen): gekocht oder aus der Dose – sehr haltbar, vielseitig einsetzbar.
- Tofu, Tempeh, Sojaschnetzel: gut marinierbar, vielseitig verwendbar, haltbar und auch gefriergeeignet.
- Eier (gekocht): 4–5 Tage haltbar im Kühlschrank, ideal für Salate oder Bowls.
- Feta, Mozzarella, Frischkäse: für kalte Gerichte, Wraps, Bowls – aber getrennt lagern.

**Gemüse:**

- Wurzelgemüse (Karotten, Pastinaken, Rote Bete): roh oder gegart lange haltbar.
- Kohlarten (Weißkohl, Rotkohl, Chinakohl): für Salate oder gebraten, gut vorbereitbar.
- Zucchini, Paprika, Brokkoli, Blumenkohl: blanchiert oder gegart – ideal für Pfannen, Aufläufe, Bowls.
- TK-Gemüse: spart Zeit, jederzeit verfügbar, nährstoffreich.

**Obst & Snacks:**

- Äpfel, Beeren (frisch oder gefroren), Bananen (für Gebäck): ideal für Frühstücksmuffins oder Snacks.
- Nüsse & Kerne: lange haltbar, perfekt für Toppings oder kleine Energiepausen.
- Overnight Oats & selbst gemachte Müsliriegel: gut vorbereitbar, mehrere Tage haltbar.

**Kräuter & Gewürze:**

- Getrocknete Kräuter & Gewürze: aromatisch und lange haltbar.
- Frische Kräuter: in Öl einfrieren oder kurz vor dem Servieren hinzufügen.

**Lebensmittel, die sich weniger gut für Meal Prep eignen**

- Blattsalate (z. B. Rucola, Lollo Rosso): werden schnell welk – lieber frisch zubereiten oder separat lagern.
- Avocado: wird schnell braun – besser frisch schneiden und separat mitnehmen.
- Gekochter Fisch mit Haut: verliert oft an Konsistenz und Geschmack, riecht schnell.
- Frittierte Speisen: werden schnell labbrig, verlieren Knusprigkeit.
- Gerichte mit rohem Ei (z. B. Mousse, Tiramisu): nicht lange haltbar, hygienisch heikel.
- Joghurt mit frischem Obst: besser getrennt lagern, da das Obst sonst wässrig wird.



**Hinweise & Tipps**

Du kennst das sicher: Du bist motiviert, hast alles vorbereitet – und dann schmeckt das Gemüse labberig, das Fleisch ist trocken und die Suppe ist sauer geworden. Genau dafür gibt es ein paar einfache, aber wirkungsvolle Tipps, die dafür sorgen, dass dein Meal Prep nicht nur klappt, sondern auch richtig lecker bleibt. Von der Vorbereitung über die Aufbewahrung bis zum richtigen Einfrieren – mit diesen Tipps bleibst du auf der sicheren Seite!

**Richtige Vorbereitung**

Hast du auch schon mal voller Elan mit Meal Prep angefangen – und dann im Chaos geendet? Mit einer cleveren Vorbereitung vermeidest du nicht nur Stress, sondern sorgst auch dafür, dass alles gleichmäßig gegart und lecker bleibt.

Tipps für die richtige Vorbereitung:

- 1. Zutaten waschen und schneiden:
  - Alles, was sich hält, schon am Anfang waschen und schnippeln. Karotten, Paprika, Zucchini und Kohl lassen sich gut vorbereiten und in Boxen aufbewahren.
- 2. In Etappen arbeiten:
  - Während der Reis kocht, Gemüse schneiden und Fleisch anbraten – so nutzt du die Zeit effizient.
- 3. Resteverwertung einplanen:
  - Übrig gebliebenes Gemüse direkt zur Suppe verarbeiten oder als Bowl-Topping vorbereiten.

Fazit: Mit der richtigen Vorbereitung läuft alles wie von selbst – und dein Kühlschrank wird zum kleinen Restaurant!

**Richtige Aufbewahrung**

Nichts ist frustrierender, als wenn dein liebevoll vorbereitetes Essen schon nach zwei Tagen seine Frische verliert. Die Lösung? Eine durchdachte Aufbewahrung! Mit den richtigen Behältern und ein paar einfachen Tricks bleibt alles knackig, saftig und lecker.

Tipps für die richtige Aufbewahrung:

- 1. Luftdicht verpacken:
  - Glas- oder BPA-freie Kunststoffbehälter verwenden, die gut verschließen – das hält Bakterien fern und die Speisen länger frisch.
- 2. Portionieren:
  - Am besten alles gleich in einzelnen Portionen abfüllen – das spart Zeit beim Aufwärmen und vermeidet Reste.
- 3. Beschriften:
  - Mit Datum und Inhalt beschriftet, behältst du den Überblick und weißt immer, was du noch auf Vorrat hast.

Fazit: Die richtige Aufbewahrung sorgt dafür, dass du nichts wegwerfen musst – und spart bares Geld!

**Richtige Hygiene**

Es gibt kaum etwas Ärgerlicheres, als wenn dein vorbereitetes Essen verdirbt, weil die Hygiene nicht gestimmt hat. Dabei ist es gar nicht schwer, alles sauber und sicher zu halten – ein paar einfache Regeln reichen schon aus.

Tipps für die richtige Hygiene:

- 1. Saubere Arbeitsflächen:
  - Vor dem Meal Prep alles sauber machen und verschiedene Schneidebretter für Fleisch, Fisch und Gemüse verwenden.
- 2. Hände waschen:
  - Klingt simpel, ist aber entscheidend – besonders nach dem Umgang mit rohem Fleisch und Fisch.
- 3. Temperaturen beachten:
  - Gekochte Speisen schnell abkühlen lassen und direkt in den Kühlschrank stellen – so verhinderst du Bakterienwachstum.

Fazit: Mit der richtigen Hygiene bleibt dein Essen sicher – und du kannst es ohne Bedenken genießen.

### Vorrat im Kühlschrank

Es gibt nichts Frustrierenderes, als wenn die Hälfte der Vorräte schlecht wird, weil du sie nicht rechtzeitig aufbrauchst. Die Lösung: Ein übersichtlicher Kühlschrank mit frischen Basics, die sich vielseitig kombinieren lassen.

Diese Basics gehören in jeden Kühlschrank:

- 1. Länger haltbares Gemüse:
  - Karotten, Paprika, Zucchini und Kohl – bleibt lange frisch und passt in fast jedes Gericht.
- 2. Saucen und Dips:
  - Pesto, Hummus und Tomatensoße – für schnelle Pasta oder als Brotaufstrich.
- 3. Milchprodukte:
  - Joghurt, Feta und Mozzarella – als Topping für Bowls oder Füllung für Wraps.

Fazit: Mit einem gut sortierten Kühlschrank bleibt dein Meal Prep frisch und flexibel – ohne dass ständig etwas schlecht wird.

### Die Einkaufsliste

Wer kennt es nicht: Du gehst einkaufen, ohne Liste – und am Ende fehlt trotzdem immer etwas. Eine clevere Einkaufsliste sorgt nicht nur dafür, dass du nichts vergisst, sondern hilft dir auch, Geld zu sparen und gezielt für dein Meal Prep einzukaufen.

Tipps für die Einkaufsliste:

- 1. Vorräte im Blick behalten:
  - Eine Liste in der Küche führen, auf der du sofort notierst, was ausgeht – so fehlt nie etwas.
- 2. Gezielte Planung:
  - Zutaten für die Basisrezepte immer auf der Liste haben – so geht auch spontan was.
- 3. Kategorien nutzen:
  - Obst, Gemüse, Milchprodukte – so geht das Einkaufen schneller und nichts bleibt liegen.

Fazit: Mit einer durchdachten Einkaufsliste kaufst du gezielt ein und verhinderst Spontankäufe – das spart Zeit und Geld!

### Basisrezepte

Manchmal ist weniger mehr – und drei gute Basisrezepte reichen oft schon aus, um eine ganze Woche abwechslungsreich zu gestalten. Wenn du die Zutaten dafür immer im Vorrat hast, kannst du jederzeit spontan eines davon kochen.

Die 3 Basisrezepte:

- 1. Pasta mit Tomatensoße:
  - Zutaten: Nudeln, passierte Tomaten, Gewürze, Parmesan.
- 2. Reis-Bowl mit Gemüse:
  - Zutaten: Reis, Tiefkühlgemüse, Sojasoße, Erdnüsse.
- 3. Suppenklassiker:
  - Zutaten: Tiefkühlgemüse, Brühe, Nudeln oder Linsen.

Fazit: Mit ein paar guten Basisrezepten wird Meal Prep zum Selbstläufer – und die Abwechslung bleibt garantiert.

### Tagesmottos

Nach einem langen Tag will man nicht mehr lange überlegen, was es zu essen gibt. Tagesmottos machen die Entscheidung leichter und sorgen dafür, dass du automatisch abwechslungsreich isst. Das muss ja nicht an allen Tagen sein – wir wollen ja flexibel bleiben!

Motto-Ideen für die Woche:

- Montag: Nudeltag – von Spaghetti bis Gnocchi.
- Mittwoch: Suppen- oder Eintopftag – wärmend und sättigend.
- Freitag: Fischtag – Lachs aus dem Ofen oder schnelle Fischstäbchen.
- Sonntag: Reste-Tag oder auswärts essen – perfekt zum Aufbrauchen.

Fazit: Mit festen Mottos sparst du dir die Frage „Was koche ich heute?“ – und dein Meal Prep bleibt stressfrei.

### Flexibel bleiben und genießen

Meal Prep muss nicht starr und langweilig sein – mit ein paar cleveren Ideen und einem gut bestückten Vorratsschrank bleibt dein Plan flexibel und alltagstauglich. Ob spontane Gäste, wenig Zeit oder einfach mal Lust auf etwas anderes – mit flexiblen Vorräten und Basisrezepten ist alles möglich!



**Bleib entspannt**

Kennst du das auch? Am Anfang der Woche bist du voll motiviert, dein Meal Prep durchzuziehen – aber spätestens am Donnerstag hängt dir das dritte Mal Reis und Gemüse zum Hals raus. Die Lösung: Flexibilität! Wenn du deinen Vorrat clever anlegst, immer ein paar Basiszutaten im Haus hast und mit ein paar Tricks für Abwechslung sorgst, bleibt dein Meal Prep spannend und alltagstauglich.

**Vorratsschrank**

Nichts spart mehr Zeit, als ein gut gefüllter Vorratsschrank. Wenn du die richtigen Basics da hast, kannst du jederzeit spontan ein leckeres Gericht zaubern – ohne nochmal einkaufen zu müssen. Und das Beste: So musst du dich nicht strikt an deinen Plan halten, sondern kannst immer ein bisschen variieren.

Wie bestücke ich meinen Vorratsschrank sinnvoll?

- 1. Die eigenen Vorlieben kennen:
  - Überlege dir, welche Zutaten du besonders gerne isst und die du oft verwendest. Wenn du Pasta liebst, sollte immer eine Packung im Schrank sein – genauso wie passierte Tomaten und Gewürze.
- 2. Haltbare Basics immer parat haben:
  - Nudeln, Reis, Couscous und Linsen als Grundlage.
  - Konserven: Kichererbsen, Mais, Tomaten in Stücken.
  - Soßen und Pasten: Tomatenmark, Curry-Paste, Erdnussbutter.
- 3. Kleine Luxusartikel für mehr Abwechslung:
  - Getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern oder ein gutes Olivenöl machen selbst die simpelsten Gerichte spannend.

Fazit: Mit einem gut gefüllten Vorratsschrank wird Meal Prep flexibel und abwechslungsreich – und du musst nicht ständig einkaufen.

**Vorrat im Tiefkühler**

Kennst du das? Du hast keine Lust zu kochen, aber auch keine Lust auf Brot oder Lieferservice. Wenn dein Tiefkühler gut bestückt ist, rettet er dir in solchen Momenten das Abendessen. Von vorgekochten Mahlzeiten über geschnittenes Gemüse bis zu ein paar Leckereien – mit der richtigen Auswahl ist für jede Stimmung etwas dabei.

Was sollte immer im Tiefkühler sein?

- 1. Vorkochgerichte:
  - Suppen, Eintöpfe und Soßen – am besten portionsweise eingefroren.
- 2. Basiszutaten:
  - Gefrorenes Gemüse: Spinat, Erbsen, Brokkoli – fertig geschnitten und direkt einsetzbar.
  - Brot und Backwaren: Immer ein paar Brötchen, Wraps oder eine Packung Toast einfrieren.
- 3. Snacks und Extras:
  - Ein paar Muffins, Energiebällchen oder gefrorene Beeren für schnelle Desserts.

Fazit: Ein gut bestückter Tiefkühler sorgt dafür, dass du immer etwas Leckeres zur Hand hast – selbst an stressigen Tagen.





**Entspannt & organisiert vorkochen!**

Mit dieser Checkliste behältst du den Überblick und machst dein Meal Prep zum echten Wochen-Retter!

Einfach Schritt für Schritt abhaken – und der stressfreie Start in die Woche ist garantiert!

**Checkliste**

- ☐ Zeit für Meal Prep einplanen
- ☐ Rezepte auswählen
- ☐ Einkaufsliste schreiben
- ☐ Kühlschrank und Vorrat checken
- ☐ Fehlende Zutaten einkaufen
- ☐ Arbeitsplatz vorbereiten und Behälter bereitstellen
- ☐ Meal Prep Gerichte vorbereiten und kochen
- ☐ Hygiene-, Aufbewahrungs- und Einfriertipps beachten

**Trau dich, Meal Prep auszuprobieren**

Stell dir vor, wie dein Leben aussehen könnte: Statt abends müde vor dem Kühlschrank zu stehen und dich zu fragen, was du jetzt noch schnell kochen sollst, greifst du entspannt zu einer leckeren, selbstgemachten Mahlzeit. Keine Hektik, kein Überlegen, kein schlechtes Gewissen – nur du, dein Essen und das gute Gefühl, bestens vorbereitet zu sein.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Ist es aber nicht! Alles, was es dafür braucht, ist ein bisschen Planung und ein paar Stunden Zeit in der Woche. Und die Vorteile? Mehr Zeit für dich, gesünderes Essen und weniger Stress. Wenn du einmal die Routine drin hast, wirst du dich fragen, wie du es jemals anders gemacht hast.

Denke daran: Die meisten Menschen scheitern nicht, weil sie etwas falsch machen, sondern weil sie nie den ersten Schritt wagen. Also, warum nicht einfach mal ausprobieren? Du musst nicht perfekt starten – du musst nur starten! Beginne mit einem Rezept, plane für drei Tage oder friere einfach ein paar Snacks ein. Jede kleine Vorbereitung spart dir später Zeit und bringt dich deinem Ziel näher.

Trau dich, den ersten Schritt zu machen! Schau nicht auf die ganze Woche, sondern auf die nächste Mahlzeit. Vielleicht entdeckst du dabei nicht nur neue Lieblingsgerichte, sondern auch, wie viel entspannter deine Woche laufen kann.

Meal Prep ist kein Trend – es ist dein Weg zu einem stressfreieren Alltag. Also, ran an die Töpfe, bereite deine Lieblingsgerichte vor und genieße das gute Gefühl, immer etwas Leckeres zur Hand zu haben. Denn die besten Veränderungen beginnen mit kleinen Schritten.

## Was gibt es Heute zum Essen?!

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Einkaufsliste**

