

MEAL PREP FÜR ANFÄNGER

UNSER WOCHENPLAN FÜR DICH



GEMEINSAM
gegen
Verschwendung!

JEDES LEBENSMITTEL ZÄHLT.

MACHT
SINN.
MACH
MIT!

verbraucherzentrale

Niedersachsen

UNSER WOCHENPLAN FÜR DEIN MITTAGESSEN

SONNTAG

Kichererbsensalat
mit Feta

MONTAG

Gemüse-Couscous
mit Frikadellen und
Kräuterquark

DIENSTAG

Kohlrabi-Kartoffel-
Auflauf mit Linsen

MITTWOCH

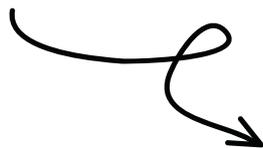
Kichererbsensalat
mit Feta

DONNERSTAG

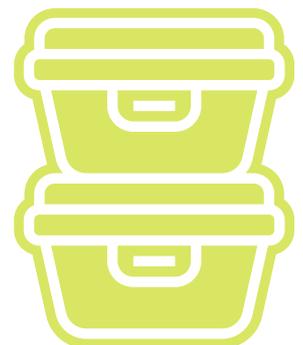
Gemüse-Couscous
mit Frikadellen und
Kräuterquark

FREITAG

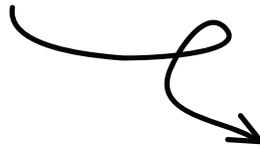
Kohlrabi-Kartoffel-
Auflauf mit Linsen



**HOL DEINE MEAL PREP DOSEN
RAUS UND LOS GEHT'S**



WOLLTEST DU SCHON IMMER MAL MEAL PREP AUSPROBIEREN?



Wir haben einen Plan für dein Meal Prep Mittagessen vorbereitet. In nur 2 Stunden kannst du sonntags für die nächsten 5 Tage vorkochen und hast eine Portion für nach dem Kochen übrig.

VORTEILE VON MEALPREP

- Spart Zeit, da du dir nicht jeden Tag aufs Neue überlegen musst, was du essen möchtest und anschließend einkaufen und kochen musst.
- Spart Geld, da du in der Mittagspause keine teuren Mahlzeiten außer Haus besorgen musst.
- Reduziert Lebensmittelverschwendung und schont so die Umwelt, denn du verarbeitest die Lebensmittel bereits kurz nach dem Einkauf. So können sie nicht durch lange oder falsche Lagerung schlecht werden. Durch die genaue Planung der Mahlzeiten und Kombination der Gerichte bleiben darüber hinaus kaum Reste übrig.
- Erleichtert es dir, bestimmte Ernährungskonzepte umzusetzen und ist gut geeignet für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, denn du weißt genau, was in deinem Essen steckt.
- Unterstützt eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



EINKAUFLISTE

verbraucherzentrale

Niedersachsen

- 250 g rote Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 Minigurke/Snackgurke
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Kohlrabi (ca. 300g)
- 1 Möhre
- 250 g Kartoffeln
- 1 Zitrone
- 3 Eier bzw. 4 Eier bei vegetarischen Bratlingen
- 3 EL Balsamicoessig
- Etwas Öl (Olivenöl und Rapsöl)
- 130 g Kichererbsen (1 kleine Dose, Abtropfgewicht)
- 60 g rote Linsen
- 20 g (2 EL) Semmelbrösel
- 1 EL Mehl
- 100 g Couscous (alternativ Bulgur)
- Etwas Zucker
- 2 EL Honig
- 150 g Feta oder Hirtenkäse
- 1 Becher saure Sahne (10 % Fett)
- 250 g Speisequark
- 250 g gemischtes Hackfleisch oder 80 Sojagranulat
- Etwas Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Petersilie (TK oder frisch), optional Chili
- 20 g Gemüsebrühe

#MACH MIT!

KÜCHENUTENSILIEN

verbraucherzentrale

Niedersachsen

- 2 Kochtöpfe
- 1 Pfanne
- 1 Sieb
- 1 Schneidemesser
- 1 Schneidebrett
- Esslöffel, Gabel
- 1 Waage
- 1 Auflaufform
- Schüsseln o. Ä. zur Aufbewahrung des geschnittenen Gemüses und zum Vermengen des Salates etc.
- 5 bzw. 6 Meal Prep Dosen + 2 kleinere Gefäße zum Aufbewahren der Vinaigrette



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

verbraucherzentrale

Niedersachsen

1.) Gemüse vorbereiten:

a) 250 g rote Kirschtomaten, 1 gelbe Paprika, 1 Minigurke/Snackgurke, 1 kleine Zucchini, 1 Möhre waschen und würfeln

→ 125 g Tomaten, ½ Paprika und Gurke in eine Schüssel geben für den Salat

→ 125 g Tomaten, ½ Paprika, Zucchini, Möhren in einer zweiten Schüssel sammeln

b) 1 Zwiebel schälen und würfeln

c) 1 Kohlrabi (ca. 300 g) und 250 g Kartoffeln schälen, in ca. 2 – 3 mm dünne Scheiben schneiden und in einen Kochtopf geben

d) 1 Knoblauchzehe fein hacken

e) Bei Bedarf etwas frische Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken

2.) Den Topf mit Kohlrabi und Kartoffeln mit Salzwasser befüllen und etwa 10 Minuten kochen lassen. In einem weiteren Topf 60 g rote Linsen ebenfalls 10 Minuten in kochendem Wasser (doppelte Menge) garen.

3.) In der Zwischenzeit heißes Wasser vorbereiten: 300 ml für den Couscous und ggf. für die vegetarischen Bratlinge 160 ml.

4.) Wenn die vegetarischen Bratlinge zubereitet werden, dann 80 g Sojagranulat mit 160 ml heißer Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten einweichen lassen.



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

verbraucherzentrale

Niedersachsen

5.) 300 ml heiße Gemüsebrühe über 100 g Couscous geben - ca. 5 Minuten quellen lassen.

6.) 1 Becher saure Sahne mit 2 Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

7.) Zwischenzeitlich die Linsen vom Herd nehmen. Kohlrabi und Kartoffeln ebenfalls vom Herd nehmen und abschrecken.

8.) Kohlrabi und Kartoffeln in einer Auflaufform schichten und die Linsen darüber verteilen.

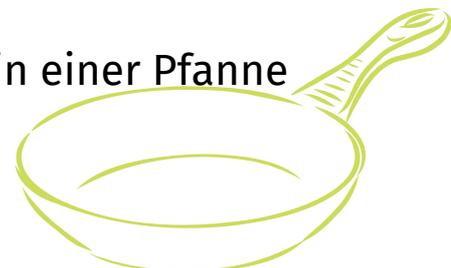
9.) Den Sahne-Ei-Mix über das Gemüse in die Auflaufform gießen. 100 g Feta zerbröseln und darüberstreuen. Den Auflauf für ca. 20 - 25 Minuten bei 200°C (180 °C Umluft) in den Backofen geben, bis er goldbraun ist.

10.) Frikadellen/Bratlinge vorbereiten:

a) Frikadellen: 250 g Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, 1 Ei und 20 g (2 EL) Semmelbrösel verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und zu Frikadellen formen.

b) Bratlinge: Eingeweichtes Sojagranulat mit den Zwiebelwürfeln, 2 Eier, 1 EL Mehl und 20 g (2 EL) Semmelbrösel verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und zu Bratlingen formen.

11.) In einem der vorhin verwendeten Töpfe sowie in einer Pfanne etwas Öl erhitzen.



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

verbraucherzentrale

Niedersachsen

12.) Die bereits geschnittene Gemüsemischung (Zucchini, Möhren, die Hälfte der Paprika und die Hälfte der Tomaten) für den Gemüse-Couscous im Topf mit dem Öl ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Frikadellen/Bratlinge in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils 7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

13.) Couscous mit einer Gabel auflockern und das Gemüse hinzugeben und vermischen. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

14.) Knoblauch, einen Teil der Petersilie und 1 TL Zitronensaft mit 250 g Quark und 3 EL Öl vermengen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken.

15.) Kichererbsen (130 g) in ein Sieb gießen und kalt abspülen. Anschließend mit dem bereits geschnittenen Gemüse für den Salat und restlicher Petersilie vermengen.

16.) 50 g Feta zerbröseln, zum Gemüse geben und gut mischen.

17.) Für die Vinaigrette eine halbe Zitrone auspressen. Den Saft mit 2 EL Honig und 3 EL Balsamicoessig mischen. 3 EL Olivenöl unterquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

18.) Die zubereiteten Portionen in passende Behälter abfüllen und zum Aufbewahren in den Kühlschrank stellen - Vinaigrette getrennt vom Salat aufbewahren und erst kurz vor dem Verzehr dazu geben.

GUTEN APPETIT



KICHERERBSENSALAT MIT FETA

verbraucherzentrale

Niedersachsen

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 125 g rote Kirschtomaten
- ½ gelbe Paprika
- 1 Minigurke/Snackgurke
- 50 g Feta/Hirtenkäse
- 130 g Kichererbsen (1 kleine Dose)
- Etwas Petersilie (frisch oder TK)

Dressing:

- ½ Zitrone
- 2 EL Honig
- 3 EL Balsamicoessig
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG:

- 1.) Kirschtomaten, Paprika und Gurke waschen, putzen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.
- 2.) Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und mit dem anderen Gemüse vermengen.
- 3.) Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und ebenfalls untermengen.
- 4.) Feta in Würfel schneiden oder zerbröseln, zum Gemüse geben und gut mischen.
- 5.) Für die Vinaigrette die halbe Zitrone auspressen und den Saft mit Honig, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Die Vinaigrette erst kurz vor dem Verzehr mit dem Kichererbsensalat vermischen.



GEMÜSE-COUSCOUS MIT FRIKADELLEN/VEGETARISCHEN BRATLINGEN UND KRÄUTERQUARK

verbraucherzentrale

Niedersachsen

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

Gemüse-Couscous:

- 1 kleine Zucchini
- 1 Möhre
- ½ gelbe Paprika
- 125 g rote Kirschtomaten
- 100 g Couscous (alternativ Bulgur)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Chili (optional)

Frikadellen/vegetarische Bratlinge:

- 1 Zwiebel
- 250 g gemischtes Hackfleisch ODER
- 80 g Sojagranulat mit 160 ml Gemüsebrühe
- 1 Ei ODER 2 Eier
- 20 g (2 EL) Semmelbrösel UND ggf. 1 EL Mehl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl zum Anbraten



Kräuterquark:

- 250g Speisequark
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Öl
- 1 Prise Zucker
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz + Kräuter, wie Petersilie und Kräuter der Provence

ZUBEREITUNG:

- 1.a) Frikadellen: Zwiebel würfeln, mit Hackfleisch, Ei und Semmelbrösel verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und zu Frikadellen formen.
 - 1.b) Vegetarische Bratlinge: Sojagranulat 10 Minuten in heißer Gemüsebrühe quellen lassen, mit Zwiebelwürfeln, Eier, Mehl und Semmelbrösel verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und zu Bratlingen formen.
 - 2.) Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen/Bratlinge von beiden Seiten jeweils 7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
 - 3.) Nebenher Zucchini, Möhre, Paprika und Tomaten putzen, waschen und würfeln.
 - 4.) Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Den Couscous mit heißer Brühe aufgießen und 5 Minuten quellen lassen. Anschließend Couscous mit einer Gabel auflockern, zum Gemüse geben, vermischen und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.
 - 5.) Kräuterquark: Knoblauch fein hacken, ggf. Kräuter fein hacken und 1 TL Zitronensaft pressen. Mit den restlichen Zutaten vermengen und nach belieben abschmecken.
- Tipp:** Übrigen Kräuterquark als Dip für Rohkost verwenden.

KOHLRABI-KARTOFFEL-AUFLAUF MIT LINSEN

verbraucherzentrale

Niedersachsen

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 60 g rote Linsen
- 1 Kohlrabi (ca. 300 g)
- 250 g Kartoffeln
- 1 Becher saure Sahne (10 % Fett)
- 2 Eier
- ¼ TL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- 100 g Feta/Hirtenkäse



ZUBEREITUNG:

- 1.) Linsen etwa 10 Minuten in der doppelten Menge kochendem Wasser garen.
- 2.) Inzwischen Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 2-3mm dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen. Anschließend Kohlrabi und Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und in eine Auflaufform schichten.
- 3.) Saure Sahne mit Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
- 4.) Linsen über das Gemüse verteilen und alles mit dem Sahne-Ei-Mix übergießen. Feta zerbröseln und darüberstreuen.
- 5.) Auflauf im Backofen bei 200 °C (180 °C Umluft) etwa 20–25 Minuten goldbraun backen.



verbraucherzentrale

Niedersachsen

JEDES- LEBENSMITTEL- ZÄHLT.DE

Herausgeber: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Herrenstr. 14, 30159 Hannover

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Umsetzung:

Redaktion & Gestaltung: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Kampagne „Jedes Lebensmittel zählt“

Fotos: Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V. Kampagne „Jedes Lebensmittel zählt“ (A. Schneider) und via Canva.com: charlottstudio, macrovector, gunay-aliyeva239299565, anna42f, heyrabbiticons, icons8, makrushka, vectortradition, nurohmans-images, brand374206095, sketchifyphilippines, Katrinelly, Victoriasergeeva, cutelizlin, vintage-illustrations, ekaterina283856566, color-aunt, baddesigner, piyanuch28, bytheants, icons8, eyewave, tiny-arts-images, panacreative

Stand: Februar 2024

GEMEINSAM
gegen
Verschwendung!