



Meal Prep

Herbstzeit ist
Kürbiszeit

DEIN WOCHENPLAN
MIT LECKEREN
KÜRBISREZEPTEN UND
FERTIGER EINKAUFLISTE

INHALTE

01

Herbstzeit ist Kürbiszeit

ALLES, WAS DU ÜBER KÜRBIS WISSEN MUSST

02

Fertiger Wochenplan

GESUND UND LECKER - GUT VERSORGT DURCH DIE WOCHE

03

Kürbis-Rezepte

EINFACH. UNKOMPLIZIERT. GESUND. LECKER.

04

Sweet Treats

LECKERE SNACKS FÜR DEN HUNGER ZWISCHENDURCH

05

Einkaufsliste

FERTIGE EINKAUFSLISTE FÜR 1 PERSON FÜR DIE GANZE WOCHE

06

Tipps für Deine Planung

MIT KLEINSTEN VERÄNDERUNGEN GROßES BEWIRKEN

HERBSTZEIT IST KÜRBISZEIT

Das Wichtigste auf einen Blick

Magst Du diese Beere auch so gerne wie ich? Ja, richtig gelesen: Botanisch gesehen zählt der Kürbis zur Familie der **Beerenfrüchte**, was Dich vielleicht auch so überraschen mag wie mich einst. Genauer gesagt handelt es sich um eine Beere, die als "Panzerbeere" oder "Panzerfrucht" klassifiziert wird.

Da Kürbisse aus botanischer Sicht eine Beere sind, wäre es korrekt, sie als Frucht zu klassifizieren. Aber aufgrund ihrer Verwendung in **überwiegend herzhaften Gerichten** und ihrer **Verwandtschaft zu anderen Gemüsesorten** wird der Kürbis **umgangssprachlich oft als Gemüse** bezeichnet.

Die Kürbissaison reicht etwa von **August bis Dezember** - das kann sich je nach Sorte ein wenig unterscheiden. Es gibt sehr viele verschiedene Kürbissorten, die sich in Form, Größe, Farbe und Verwendungszweck unterscheiden.

Auf den folgenden drei Seiten möchte ich auf **drei der am häufigsten verwendeten** Kürbissorten näher eingehen: **Hokkaidokürbis, Butternutkürbis und Spaghettikürbis**. Diese Sorten findest Du zur Kürbissaison auch in (fast) allen Supermärkten und Discountern.



HERBSTZEIT IST KÜRBISZEIT

Die TOP 3 Kürbissorten

DIE TOP 3 KÜRBISORTEN

Der Hokkaidokürbis

Der Hokkaido-Kürbis ist die beliebteste Kürbissorte mit vielfältigen gesundheitlichen Vorteilen. Hokkaidokürbis ist nicht nur eine gute Quelle für **Beta-Carotin**, welches im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und für **Sehkraft, Immunfunktion und gesunde Haut** wichtig ist. Er enthält auch viel **Vitamin C**, das die **Immunabwehr** unterstützt, Mineralstoffe wie **Kalium**, das für die **Herzgesundheit** und den **Blutdruck** wichtig ist, sowie **Ballaststoffe** (ca. 2,4g/100g), die eine **gesunde Verdauung** fördern.

Im Gegensatz zu vielen anderen Kürbissorten punktet Hokkaidokürbis mit seiner **essbaren Schale**, was die Zubereitung enorm vereinfacht und ihn so auch zum perfekten Begleiter für die schnelle Küche macht.

Geschmacklich überzeugt Hokkaidokürbis mit einer **süß-nussigen Note** und dem **faserarmen Fruchtfleisch**, wodurch er sehr vielfältig einsetzbar und besonders attraktiv für die Zubereitung von Suppen, Pürees, Backwaren und vielen anderen Gerichten ist.



Das Wichtigste in Kürze:

- Süßer nussiger Geschmack
- Essbare Schale
- Vitamin A, B1, B2, B6, C, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor
- Nährwerte: ca. 67 Kalorien
 - 13,6g Kohlenhydrate
 - 1,7g Protein
 - 0,5g Fett

HERBSTZEIT IST KÜRBISZEIT

Die TOP 3 Kürbissorten

DIE TOP 3 KÜRBISORTEN

Der Butternutkürbis

Der Butternut-Kürbis, auch Butternuss-Kürbis, erfreut sich auch immer größerer Beliebtheit in der Küche. Anders als der Hokkaidokürbis ist er **birnenförmig**, mit einer **beige-orangefarbenen Schale**, die **nicht essbar** ist. Der Butternut-Kürbis ist ebenfalls sehr vielseitig verwendbar und bietet eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen.

Der Butternut-Kürbis ist reich an **Beta-Carotin**, welches im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und für **Sehkraft, Immunfunktion und gesunde Haut** wichtig ist. Er enthält auch viel **Vitamin C**, das die **Immunabwehr** unterstützt, und punktet zudem noch mit reichlich **Kalium** und **Magnesium**, was u.a. wichtig für **Muskeln, Herz und Nerven** ist.

Der Geschmack des Butternut-Kürbisses ist **mild und süßlich**. Dies macht ihn äußerst vielseitig in der Küche, da er sowohl in herzhaften als auch süßen Gerichten Verwendung finden kann. Er eignet sich gut für Suppen, Pürees, Braten, Backwaren und sogar als Beilage. Im Gegensatz zum Hokkaidokürbis enthält der Butternut-Kürbis **weniger Kalorien** (aber dadurch auch weniger Ballaststoffe mit ca. 2g/100g, etwas weniger Proteine und Fette).



Das Wichtigste in Kürze:

- Milder und süßer Geschmack
- Schale nicht essbar
- Vitamin A, C, E, Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Zink
- Nährwerte: ca. 45 Kalorien
 - 8g Kohlenhydrate
 - 1,1g Protein
 - 0,1g Fett

HERBSTZEIT IST KÜRBISZEIT

Die TOP 3 Kürbissorten

DIE TOP 3 KÜRBISORTEN

Der Spaghettikürbis

Den Spaghettikürbis habe ich selbst lange Zeit gar nicht wahrgenommen. Dabei trägt er seinem Namen aus einem ganz speziellen Grund, was ihn damit auch einzigartig macht: Sein Fruchtfleisch zerfällt **nach dem Kochen in faserige Stränge**. Äußerlich ist er **gelb, manchmal auch gelb-grün**, mit länglichen, längsverlaufenden Linien.

Gesundheitlich betrachtet ist der Spaghettikürbis eine sehr **kalorienarme Option** verglichen zu manch anderen Kürbissorten, gleichzeitig **reich an Ballaststoffen** (ca. 1,5g/100g), was zur Förderung einer **gesunden Verdauung** beiträgt. Neben den Ballaststoffen enthält er auch Beta-Carotin, welches im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und für **Sehkraft, Immunfunktion und gesunde Haut** wichtig ist, viel **Vitamin C**, das die **Immunabwehr** unterstützt, und punktet mit Mineralstoffen wie **Calcium, Eisen und Magnesium**, die wichtig für die **Knochengesundheit, Muskeln, Nerven** und andere **wichtige Körperfunktionen** wichtig sind.

Der Geschmack des Spaghettikürbisses ist **mild und leicht nussig**. In der Küche lässt sich der Spaghettikürbis auf vielfältige Weise verarbeiten. Nachdem er gekocht wurde, kann das **Fruchtfleisch mit einer Gabel in die charakteristischen Spaghetti-artigen Stränge zerteilt** werden. Diese können als **gesunde Nudelalternative** verwendet oder mit verschiedenen Saucen und Belägen kombiniert werden.



Das Wichtigste in Kürze:

- milder, nussiger Geschmack
- Schale nicht essbar
- Vitamin A, C, E, Calcium, Eisen, Magnesium
- Nährwerte: ca. 31 Kalorien
 - 7g Kohlenhydrate
 - 0,6g Protein
 - 0,6g Fett



Meal Prep

Deine fertige Kürbis-Woche

AG OAL WITHOUT A PLAN IS
JUST A WISH

DEIN WOCHENPLAN

Leckere Kürbisrezepte für jeden Tag

MONTAG

Kürbis Protein-Oats

Cremig Kürbis-Spaghetti

One Pot-Curry mit Kürbis

DIENSTAG

Gemüse-Fritatta mit Kürbis

Spinat-Kürbis-Feta-Gnocchi

Kürbis-Hack-Auflauf

MITTWOCH

Fluffige Kürbis-Pancakes

One Pot-Curry mit Kürbis

Ofengemüse mit Feta + Dip

DONNERSTAG

Gemüse-Fritatta mit Kürbis

Kürbis-Hack-Auflauf

Spinat-Kürbis-Feta-Gnocchi

FREITAG

Kürbis Protein-Oats

Ofengemüse-Salat mit Feta

Cremige Kürbis-Spaghetti

Hinweis:

Du kannst die Gerichte natürlich auch **anders zusammenstellen** und auch **spontan entscheiden**, worauf Du Lust hast. Alle Gerichte halten sich sehr gut **luftdicht verschlossen** für **mehrere Tage im Kühlschrank**. Du kannst die Gerichte auch **einfrieren** und dann einen Abend vorher wieder in den Kühlschrank stellen, damit sie am Folgetag "ready to eat!" sind.

Die **fertige Einkaufsliste**, um direkt loslegen zu können, findest Du am **Ende des eBooks**. (kalkuliert für 1 Person):

Meal Prep

Deine Rezepte für die ganze Woche

DER MENSCH IST,
WAS ER ISST.



Kürbissezeit

Leckere Frühstücksideen

SAY GOOD MORNING TO
YOUR BODY - EAT BREAKFAST

Kürbis-Proats



PORTIONEN: 2

PREP ZEIT: 3 MINUTEN

ZUTATEN

- 2 Portionen Kürbispüree (s. Rezept nächste Seite)
- 500g griechischer Joghurt (2% Fett) / Magerquark / (pflanzlicher) Skyr
- 100g Haferflocken
- 200g Pflanzendrink / Milch
- 20g Chiasamen
- 20g Mandelmus
- Optional: Prise Zimt

ZUBEREITUNG

1. Zwei Gefäße für die Proats platzieren.
2. Jeweils 1/2 des Kürbispürees in ein Gefäß geben. Und 1/2 vom (pflanzlichen) Joghurt darauf geben.
3. Haferflocken mit Pflanzendrink / Milch, Chiasamen und Mandelmus vermengen, optional noch Zimt dazugeben.
4. Je 1/2 der Haferflockenmasse pro Gefäß auf den Joghurt geben. Fertig!

NÄHRWERTANGABEN

Kalorien (pro Portion): 492, Kohlenhydrate: 56g, Protein: 26g, Fett: 17g

Kürbispüree



PORTIONEN: 7

PREP ZEIT: 5 MINUTEN

KOCHZEIT: 10-15 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 Hokkaidokürbis
(700g fertig gewürfelt)

ZUBEREITUNG

1. Kürbis halbieren, entkernen und 700g Fruchtfleisch grob kleinschneiden.
2. Kürbis in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken aufkochen.
3. Bei mittlerer Hitze für ca. 10-15 min. (bis er weich ist) köcheln lassen.
4. Kürbiswürfel in ein Sieb abgießen und das weiche Fruchtfleisch pürieren.
5. In 7 Portionen aufteilen. Fertig!

Tipp: Wenn Du Kürbis auch so gern magst wie ich, kannst Du auch gleich mehr Kürbispüree herstellen und portioniert einfrieren. Dann hast Du immer sicher was auf Vorrat und beim nächsten Mal nochmal mehr Zeit gespart!

NÄHRWERTANGABEN

Kalorien (pro Portion): 67, Kohlenhydrate: 14g, Protein: 2g, Fett: 1g

Fluffige Kürbis-Pancakes



PORTIONEN: 2

PREP ZEIT: 5 MINUTEN (+10 MIN WARTEN)

BACKZEIT: 5 MINUTEN

ZUTATEN

- 150g Vollkornmehl
- 150 ml Pflanzendrink / Milch
- 2 TL (10g) Backpulver
- 2 Portionen Kürbispüree (s. Rezept)
- 1 EL Kokosöl zum ausbacken
- Topping nach Wahl, z. B. 100-200g (pflanzlicher) Skyr + 100g Beeren + ein paar Nüsse oder etwas Nussmus

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig mischen und 10 Minuten stehen lassen (der Teig ist sehr zäh. Das soll so sein, da die Pancakes dann in der Pfanne nicht so sehr zerlaufen).
2. 1 TL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Etwas Teig (je ca. 2 EL pro Pancake) in die Pfanne geben und die Pancakes ausbacken. Erst umdrehen, wenn kleine Bläschen auf der Oberfläche zu sehen sind.
4. Schritt 2 + 3 wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
5. Mit Topping servieren. Fertig!

NÄHRWERTIANGABEN

Kalorien (pro Portion, ohne Topping): 410, Kohlenhydrate: 67g, Protein: 13g, Fett: 9g

Gemüse-Ei-Fritatta



PORTIONEN: 2

PREP ZEIT: 3 MINUTEN

BACKZEIT: 10-15 MINUTEN

ZUTATEN

- 400g Gemüse (frisch/TK)
- 100g Kürbis
- 4 Eier (vegan: 250g Tofu)
- Salz, Pfeffer
- Optional: 100g Feta als Topping (passt sehr gut dazu)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Gemüse kleinschneiden und in eine Auflaufform geben (TK-Gemüse kann direkt in die Form). Kürbis fein würfeln/ reiben, in die Form geben.
3. Eier verquirlen, würzen und auf das Gemüse gießen (vegan: Tofu pürieren, würzen, mit Gemüse vermengen).
4. Optional: Feta darüberbröseln.
5. Form in den Backofen geben und für ca. 10-15 min. backen (bis die Eier sichtlich gestockt sind). Fertig!

Sehr gut auch in größerer Menge als Meal Prep geeignet. So hast Du direkt immer etwas sehr leckeres und nährstoffreiches parat, was sich nicht nur zum Frühstück, sondern auch als schnelle Beilage und/oder Snack zwischendurch (bspw. auch in Muffinformen gebacken) eignet und Dich gut sättigt.

NÄHRWERTANGABEN

Kalorien (pro Portion, ohne Feta): 275, Kohlenhydrate: 14g, Protein: 16g, Fett: 15g



Kürbisszeit

Leckere Lunch-
und Dinnerideen

FUEL YOUR BODY RIGHT

Herbstliches Ofengemüse



PORTIONEN: 2

PREP ZEIT: 5 MINUTEN

BACKZEIT: 20-30 MINUTEN

ZUTATEN

- 1/2-1 Hokkaidokürbis (500g fertig gewürfelt)
- 750g Rosenkohl (ca. 500g fertig bearbeitet)
- 2 Paprika (ca. 300g)
- 1-2 Zucchini (ca. 200-300g)
- 1 EL Öl
- Gewürze nach Belieben
- Optional: mit 200g Feta (light) überbacken/bestreuen oder 200g (pflanzlichen) Skyr als Dip

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Hokkaidokürbis halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden (Menge sollte in Würfeln ca. 500g ergeben).
3. Rosenkohl waschen, äußere Blätter entfernen, halbieren (750g ergeben ca. 500g - mehr ist nicht so wild).
4. Paprika entkernen. Paprika und Zucchini grob klein schneiden.
5. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, 1 EL Öl darübergeben, vermengen, würzen.
6. Für 20-30 min. (je nach gewünschter Konsistenz) im Ofen backen.
7. Optional Feta vor dem Backen darübergeben, danach darüberbröseln oder mit Skyr als Dip servieren. Fertig!

NÄHRWERTANGABEN

Kalorien (pro Portion, ohne Käse/Dip): 337, Kohlenhydrate: 46g, Protein: 19g, Fett: 8g

Kürbis-Hack-Auflauf



PORTIONEN: 2

PREP ZEIT: 5-10 MINUTEN

KOCHZEIT: 20-30 MINUTEN

ZUTATEN

- 500g Hokkaidokürbis
- 1 EL Öl
- 200g Rinder- oder pflanzliches Hack (<5% Fett) / 50g Sojaschnetzel (Trockenprodukt: bitte vorher einweichen)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose (à 400g) Tomaten
- 100g Kräuterfrischkäse (light) / Seidentofu (püriert + gewürzt)
- Gewürze nach Belieben
- 200g Kichererbsen (Dose)
- 125g Mozzarella (light) / vegan: Hefeflocken + pflanzlicher Skyr als Topping

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, (pflanzliches) Hack / eingeweichte Sojaschnetzel scharf darin anbraten.
4. Zwiebeln und Knoblauch zum Hack geben, mit anbraten. Tomaten dazugießen, kurz köcheln lassen.
5. Frischkäse / Seidentofu in die Pfanne geben und unterrühren und würzen.
6. Kürbis, Kichererbsen und Hackmasse in eine Auflaufform geben, umrühren.
7. Mit Mozzarella garnieren und für 25-30 min. im Ofen backen. Fertig!

NÄHRWERTANGABEN

Kalorien (pro Portion, mit Rinderhack): 633, Kohlenhydrate: 73g, Protein: 52g, Fett: 19g

Spinat-Gnocchi-Pfanne mit Kürbis



PORTIONEN: 2

PREP ZEIT: 5 MINUTEN

KOCHZEIT: 10-15 MINUTEN

ZUTATEN

- 600g TK-Blattspinat
- 200g Kürbis (optional)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 300g fertige Kartoffel-Gnocchi (Kühlregal)
- 150g Feta/Mozzarella (light) /
vegan: 150g Tofu

ZUBEREITUNG

1. Blattspinat auftauen (am besten über Nacht im Kühlschrank in einem Sieb; geht aber auch TK direkt in der Pfanne zu verarbeiten, dauert dann etwas länger). Kürbis reiben / klein würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin dünsten.
4. Spinat in die Pfanne geben, erwärmen. Kürbis mit rein schnippeln (optional). (vegan: jetzt den Tofu dazu-geben).
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Gnocchi dazugeben. 5 min. köcheln lassen. Nochmal abschmecken.
7. Mit Feta/Mozzarella (light) betreuen oder unterrühren. Fertig!

NÄHRWERTANGABEN

Kalorien (pro Portion, mit Kürbis und Feta): 494, Kohlenhydrate: 58g, Protein: 27g, Fett: 17g

Cremige Kürbis-Pasta



PORTIONEN: 2

PREP ZEIT: 5 MINUTEN

KOCHZEIT: 20 MINUTEN

ZUTATEN

- 160g Vollkornpasta (roh)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 2 Portionen Kürbispüree (s. Rezept)
- 1 Dose (400g) Tomaten
- 200g Kräuterfrischkäse (light) / vegan: 200g Seidentofu (püriert + gewürzt)
- Gewürze nach Belieben (z.B. Salz, Pfeffer, Chili, Kräuter, ...)

ZUBEREITUNG

1. Vollkornpasta in kochendes Salzwasser geben und köcheln lassen.
2. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten.
4. Kürbispüree und Tomaten dazugeben, umrühren und kurz köcheln lassen.
5. Herd ausstellen, Frischkäse / Seidentofu unterrühren und würzen.
6. Fertig gekochte Pasta vom Topf in ein Sieb abgießen, nicht abschrecken!
7. Pasta zurück in den Topf geben, Sauce dazu, alles vermengen. Fertig!

Die Sauce schmeckt auch sehr lecker, wenn Du ein wenig frische Salbeiblätter hackst und diese mit in die Sauce gibst.

NÄHRWERTANGABEN

Kalorien (pro Portion): 489, Kohlenhydrate: 73g, Protein: 29g, Fett: 7g

Herbstliches One Pot-Curry mit Kürbis



PORTIONEN: 2

PREP ZEIT: 5 MINUTEN

KOCHZEIT: 15-20 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 Dose Kokosmilch (13% Fett)
- 1/2 Dose (200g) Tomaten
- 100g Linsen- oder Erbsen-Reis/ -nudeln
- 200g Garnelen (TK/frisch) / vegan: 150g Tofu
- 150g Hokkaidokürbis
- 150g Rosenkohl (frisch)
- 1 Zucchini
- Curry und andere Gewürze nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Kokosmilch in einem Topf erhitzen.
2. Währenddessen Hokkaido und Zucchini grob klein schneiden, Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen und halbieren.
3. Reis / Nudeln in die Kokosmilch geben, verrühren und kurz aufkochen. Tomaten dazugeben und verrühren. Hokkaido, Zucchini, Rosenkohl und Garnelen (oder Tofu) mit dazugeben und verrühren.
4. Alles für ca. 10-15 min. köcheln lassen.
5. Mit ordentlich Curry und anderen Gewürzen nach Wahl abschmecken. Fertig!

NÄHRWERTANGABEN

Kalorien (pro Portion): 593, Kohlenhydrate: 46g, Protein: 35g, Fett: 29g

Kürbisszeit

Leckere süße
Snacks

LIFE IS SWEET - ENJOY A
TREAT

Kürbis-Oatmeal-Muffins



PORTIONEN: 8

PREP ZEIT: 5 MINUTEN

BACKZEIT: 20 MINUTEN

ZUTATEN

- 200g Haferflocken
- 1 Ei / vegan: 80g Apfelmus oder 1 EL Chiasamen in 3 EL Wasser gequollen
- 250 ml Pflanzendrink / Milch
- 1 TL (5g) Backpulver
- 1 Portion Kürbispüree
- Obst nach Wahl zum untermengen oder oben drauf: Beeren (TK/frisch), Mango (am besten TK), Apfel, Banane, ...
- Optional: Etwas Süße in den Teig (bspw. 1-2 EL Erythrit, Stevia, oder ganz normale Süße wie Honig, Ahornsirup, ...)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen).
2. Alle Zutaten für den Teig mischen. Optional hier: Noch etwas Süße (s. Zutaten) in den Teig geben.
3. Obst untermengen (oder als Topping auf den Teig geben).
4. Teig in Muffinförmchen geben.
5. Für ca. 20 min. im Backofen backen. Fertig!

NÄHRWERTANGABEN

Kalorien (pro Portion, ohne Obst und Zucker): 119, Kohlenhydrate: 17g, Protein: 5g, Fett: 3g

Meal Prep

Deine
Einkaufsliste

PLANNING YOUR MEALS
PREVENTS POOR DECISIONS

DEINE EINKAUFSLISTE

Gut versorgt durch die ganze Woche

FRISCHE LEBENSMITTEL

- 2 Hokkaidokürbisse (ca. 2,5kg)
- 1kg Rosenkohl
- 2 Paprika
- 2-3 Zucchini
- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchknolle
- 1-2 Handvoll Blattspinat
- Frisches oder TK-Obst (z. B. Beeren, Mango, Apfel, Banane - als Topping für die Pancakes und für die Muffins)
- Optional: Salbei und/ oder andere frische Kräuter (für die Sauce)

KÜHLUNG

- 1x Gnocchi (min. 300g)
- 400g Feta (light) (vegan: Tofu)
- 1x Mozzarella (light) (vegan: Hefeflocken + Skyr)
- 1kg griechischer Joghurt (2%) oder (pflanzlicher) Skyr
- 300g Kräuterfrischkäse (light) (vegan: Seidentofu)
- 200g Rinder- oder veg. Hack (<5% Fett) oder 50g Sojaschnitzel (Trockenprodukt)
- 200g Garnelen (frisch/TK)(vegan: 150g Tofu)
- 1x TK-Blattspinat (min. 600g)
- 1x TK-Gemüsemix (min. 400g, für die Frittata, z.B. Grillgemüsemix)

VORRATSARTIKEL

- 1x Haferflocken
- 1x Vollkornmehl
- 1x Backpulver
- 1x Vollkornpasta
- 1x Linsen- oder Erbsennudeln bzw. -reis
- Gewürze (Basics: Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, Kräuter, Paprika, Curry, Kreuzkümmel, Zimt)
- 1x Kichererbsen
- 600g Tomaten (Dose)
- 1l Pflanzendrink / Milch
- 5 Eier (vegan: 250g Tofu)
- 1x Raps-/Kokosöl
- 1x Olivenöl
- 1x Kokosmilch (13% Fett)
- 1x Mandelmus
- 1x Chiasamen

Meal Prep

Top Tipps für Deine Küche

IF YOU KEEP GOOD FOOD
IN YOUR FRIDGE,
YOU WILL EAT GOOD FOOD

MEAL PREP LEICHT GEMACHT

Tipps für Deine Planung

Wie Du in Deiner Küche neu denkst

Resteverwertung statt wegwerfen

Du wirst beim kochen das ein oder andere **Lebensmittel nicht aufbrauchen**. Bitte schmeiße dieses nicht weg. Sei **kreativ** und mache daraus noch etwas leckeres an Deinem Meal Prep Tag (z. B. Sonntags daraus noch was kochen/mixen/backen) oder kreiere Dir daraus ein **weiteres Gericht**, ganz ohne Rezept, was Du dann noch für Samstag ist (nachdem alles aufgegessen ist vom Meal Prep Plan). Du kannst Reste (fast) immer auch **einfrieren** und dann für Deine nächste Meal Prep verwenden. Es gibt (fast) nichts, was sich nicht gut auch **luftdicht verschlossen** einfrieren lässt.

Das **schont nicht nur die Umwelt**, sondern auch **Deinen Geldbeutel** und macht Dich somit zu einem richtigen **Nachhaltigkeitsprofi!** (Und wenn Dir die Ideen fehlen und Du ideenlos vor Deinen Resten stehst, melde Dich bei mir. Ich unterstütze Dich gern auf dem Weg zur bzw. zum Meal Prep Expert:in!

Tiefkühlware rettet jeden Speiseplan

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Immer **1-2 Pakete Tiefkühlgemüse und 1-2x TK-Obst** zuhause zu haben, ist die Rettung. So kannst Du immer schnell was in die Pfanne, den Backofen, Topf oder Schale werfen und hast im Handumdrehen etwas gesundes, leckeres auf dem Teller. Das kombinierst Du einfach noch mit ein paar anderen Basics (s. u.) und Du bist bestens versorgt!

Deine Basics in der Küche

Etwas, was Du immer Zuhause auf Lager haben kannst, sind leckere, **gesunde Basics** wie Konserven (z. B. Kichererbsen, Kidneybohnen, Tomaten), Süßkartoffel, Reis, Pasta (gern auch aus Hülsenfrüchten als gute Proteinquelle).

Ebenso sind auch einige **proteinreiche Lebensmittel** länger haltbar und gut lagerfähig (z. B. Eier, Skyr, körniger Frischkäse, TK-Fisch - ist schnell aufgetaut, Tofu - gibt es auch als ungezählte Produkte zu kaufen, u. v. m.).

MEAL PREP LEICHT GEMACHT

Tipps für Deine Küche

Im schlimmsten Notfall

Du hast gar keine Zeit, nichts im Kühlschrank und riesen Hunger?

Hier kannst Du auch schnell mal auf die fertigen Produkte zurückgreifen (z. B. fertig gegarter Reis, gibt es in jedem Supermarkt). Diese sind mit etwas TK-Gemüse oder einem Beutel Salat und einer Proteinquelle (z.B. Paket Feta, körniger Frischkäse), Öl, Essig und ein paar Gewürzen in nicht mal 5 Minuten zubereitet. Und ich verspreche Dir: Danach bist Du satt, zufrieden und doch auch froh, nicht schon wieder beim Lieferdienst angerufen oder den Süßigkeitsvorrat aufgebraucht zu haben.

Effizienz ist der Schlüssel

Wenn Du Meal Prep machst, ist ein Faktor entscheidend: Deine **Strategie**. Kochst Du immer ein Gericht nach dem anderen oder kochst Du mit System?

Wenn Du wissen willst, wie Du **alle Gerichte** aus diesem eBook **in weniger als 90 Minuten zubereitest** und damit für Deine **ganze Woche versorgt** bist, dann melde Dich bei mir. Ich zeige Dir, entweder **online** oder in meinen **Meal Prep Workshops** in Heidelberg, wie genial einfach und lecker vorkochen sein kann.

Gehe dafür entweder auf www.dr-michaelaweber.com oder melde Dich bei mir über gesund@dr-michaelaweber.com

Ich freue mich auf Dich!

