

Sunday MEAL PREP

Sonntags 1 bis 2 Stunden vorkochen – und das Abendessen
steht von Montag bis Freitag blitzschnell auf dem Tisch

INHALT

Was versteht man unter Meal Prep? Seite 5

So nutzen Sie dieses Buch Seite 8

Woche 01 Seite 14

Rinderschmortopf mit Kartoffeln und Salat
Caesar Salad, Knoblauchbrot
Würziges Kichererbsen-Tomaten-Spinat-Gemüse,
dazu Reis
Tagliatelle mit Rindfleischsauce und
eingelegten Tomaten, Spinat
Kürbis-Süßkartoffel-Suppe mit Knoblauchbrot
Eiercreme

Woche 02 Seite 26

Mini-Pizzen mit Birnen und Blauschimmelkäse, Salat
Großer Brokkoli-Linsen-Salat, Erdnussauce
Thai-Nudeln
Herbst-Winter-Gratin, Blauschimmelkäse
Zitronengras-Kokos-Koriander-Ingwer-Suppe
Schoko-Erdnuss-Plätzchen

Woche 03 Seite 38

Eier im Förmchen auf Champignons
Geröstetes Herbstgemüse, Mozzarella
Spaghetti mit Frikadellensauce
Pizza mit Kohl, Fenchel und Mozzarella, Salat
Kohl-Erbsen-Suppe mit Frikadellen
Brotpudding

Woche 04 Seite 50

Pasta-Eintopf mit Blumenkohl, Zitrone,
Tomme-Käse und Rosmarin
Brokkoli-Flans, Salat
Gemüsesuppe mit Milch
Gemüsecurry, Reis
Ofenkäse und Kartoffeln, Salat
Bratäpfel

Woche 05 Seite 62

Pochierte Hähnchenbrustfilets, Karotten und Kartoffeln,
Würzmittel mit Granatapfel
Blätterteigartete mit Zwiebeln und Blauschimmelkäse,
kleiner Brunnenkressesalat
Nudeln mit Gemüse und Hähnchenfleisch
Spiegeleier, Zwiebeln und Chili, Salat
Brunnenkressesuppe
Pancakes

Woche 06 Seite 74

Eintopf mit Persillade
Salat aus Eintopfresten vom Vortag
Risotto
Nudeln in Eintopfbrühe, Zitronengrassauce
Croque Monsieur, Salat
Sandgebäck

Woche 07 Seite 86

Tikka-Spieße, Joghurtsauce, Rucola
Omelette mit Ziegenkäse und Kräutern, Rucola
Chicken-Biryani, Cranberrys
Reisschale, gerösteter Brokkoli und Joghurtsauce
Kräutersuppe mit Ravioli
Müsli

Woche 08 Seite 98

Fischauflauf, Salat
Nudelsalat mit Fenchel, Orange, Cashewkernen
Quiche mit rohem Schinken, Salat
Pasta mit Knoblauchöl, Gurkensalat, Joghurtsauce
Erbsensuppe, Knoblauch-Crostini
Scones

Woche 09 Seite 110

Seehecht, grüne Bohnen und Radieschen,
Pesto, Bulgur
Mangoldtarte, Kirschtomaten
Pasta mit Pesto
Gemüse-Couscous, Merguez
Pesto-Suppe
Rhabarbergratin

Woche 10 Seite 122

Hähnchen-Taboulé
Gazpacho, Hummus
Grüne Shakshuka, Feta
Pasta mit Sommergemüse
Gemüsegratin, Sardinen
Himbeerauflauf

Woche 11 Seite 134

Reisschale, Zucchini-Beignets,
Auberginen-Joghurt-Sauce
Focaccia, Salat
Gemüselasagne
Gebratener Reis mit Safran und Aprikosen,
Tomatensalat
Rote Shakshuka
Milchshake

Woche 12 Seite 146

Salade niçoise
Gefülltes Gemüse
Pasta mit Oliven und Ziegenkäse, Radieschen
mit Butter
Avocado, gebratener Reis
Ravioli mit Salbei, Gurkensalat
Geschmorte Früchte

Woche 13 Seite 158

Brathähnchen, Gemüse und Tortillas
Omelette, Radieschen mit Butter
Gebratener Reis mit Hähnchenfleisch
Rote Linsensuppe mit Kokosmilch,
Teigtaschen mit Thunfischfüllung
Carbonara
Birken-Brownies

Gestalten Sie Ihr eigenes Programm! Seite 170

Zutaten-/Einkaufslisten Seite 171

Register nach Zutaten Seite 185

Etiketten zum Beschriften Seite 190