

KEDA BLACK

SUNDAY MEAL PREP

vegetarisch

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

riva

© des Titels »Sunday Meal Prep vegetarisch« (978-3-7423-1210-5)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Was versteht man unter Meal Prep? Seite 7

So nutzen Sie dieses Buch Seite 8

Praktische Hinweise Seite 10

Woche 01 Seite 14

Champignons, Spinat und Bulgur mit Spiegelei
Pasta puttanesca
Zwiebeltarte, dazu Salat
Dhal, Spinat, Wirsing mit Kreuzkümmel und Reis
Linsensuppe mit Gemüse und Miso
Selbst gebackenes Käse-Kräuter-Brot

Woche 02 Seite 26

Rühreier, Avocadocreme und Kartoffelfladen
Nudeln mit Kichererbsen und Rosmarin
Gebratener Hokkaido mit Burrata und Pekannüssen,
dazu Grüne-Linsen-Salat
Gebratener Reis mit Wirsing
Kürbiscremesuppe mit Croûtons, dazu Mandeln und Käse
Trockenpflaumen-Clafoutis

Woche 03 Seite 38

Welsh Rarebit (warmes Käsebrod) mit Salat
Soba mit gebratenem Gemüse und Tofu
Gemüsequiche
Reis und vegetarisches Curry mit roten Linsen
Grüne Suppe, dazu Eierbrot
Bananenbrot

Woche 04 Seite 50

Gebratenes Wurzelgemüse mit cremiger Sauce
Cannelloni mit Grünkohl und Frischkäse
Grünes Omelette, dazu ein Wintersalat mit Linsen
und Walnüssen
Blumenkohl auf indische Art, dazu Reis
Italienische Bohnensuppe
Energie-Smoothie

Woche 05 Seite 62

Shakshuka mit Fetakäse, dazu Brot
Gebratene Rote Bete mit Fetakäse, Orangen und Linsen
Penne bolognese vegetarisch
Spinat-Linsen-Reis mit Gewürzen und Joghurt
Bouillon mit Champignons und Miso, Teigtaschen
mit Gemüsefüllung
Karottenkuchen

Woche 06 Seite 74

Ofenkäse mit Kartoffeln
Salat aus gebratenem Gemüse und Blattsalat
Spinat-Ricotta-Lasagne
Bulgur mit Wintergemüse
Selleriesuppe, dazu Brot mit Birne und Gorgonzola
Porridge und Chai-Tee

Woche 07 Seite 86

Gebratener Spargel und wachsweiche Eier, dazu Fenchel-
Orangen-Salat mit Quinoa
Nudeln in Bouillon
Pizza mit karamellisiertem Fenchel und Mozzarella
Linsensalat, selbst zubereiteter Labneh mit Gewürzen,
Dip-Gemüse
Sämige Frühlingssuppe mit Erbsen und Dicken Bohnen,
dazu geröstetes Knoblauchbrot mit Ricotta-Aufstrich
Walisische Kekse



Woche 08 Seite 98

Herzhafte Arme Ritter, dazu Salat
Nudeln in Zitronen-Rosmarin-Creme
Quiche mit geräuchertem Tofu
Weizen mit Zuckerschoten nach Art eines Risottos
Frühlingsminestrone
Hausgemachte Müsliriegel mit roten Beeren

Woche 09 Seite 110

Frittata, dazu Salat
Spaghetti aglio e olio, dazu Frühlingsalat
Salat aus gebratenem Gemüse auf Hummus,
dazu selbst gebackenes Pitabrot
Gebratene grüne Bohnen mit Reis und Tofu
Karottensuppe, dazu Brot mit Kräuterfrischkäse
Erdbeereis

Woche 10 Seite 122

Weiß-Bohnen-Salat mit Zitrone und Kartoffeln
Auberginen mit Miso, dazu Reis
Griechischer Salat, dazu Pitabrot und Weizen
Pasta mit Pesto
Parmigiana
Himbeer-Clafoutis

Woche 11 Seite 134

Taboulé mit Gemüsebällchen
Nudeln mit Zucchini und Basilikum
Gemüsegratin mit pochiertem Ei
Sommerrisotto
Spanakopita
Crumble mit gebratenen Früchten

Woche 12 Seite 146

Gazpacho und Brote mit Muhammara- und mit Hummus-Aufstrich
Vegetarisch gefülltes Gemüse
Zucchiniarte mit Kirschtomaten
Gemüsecurry mit Reis
Kichererbsenstäbchen mit Salat
Vegane Mousse au chocolat

Woche 13 Seite 158

Kartoffelsalat
Nudeln mit Kirschtomaten und Ricotta
Hamburger
Teigtaschen mit Mangold, dazu Salat
Tomaten-Paprika-Suppe und Hummus aus roten Bohnen
Müsli

Gestalten Sie Ihr eigenes Programm! Seite 170

Zutaten-/Einkaufslisten Seite 171

Zutatenregister Seite 184

Etiketten zum Beschriften Seite 190

