

# Sunday MEAL PREP

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

## Was versteht man unter Meal Prep?

»Meal Prep« oder auch »Batch Cooking« beschreibt das Vorkochen größerer Mengen für mehrere Tage.

Konkret bedeutet dies, dass man sich sonntags etwa zwei Stunden lang in die Küche stellt, nachdem man beispielsweise samstags auf dem Markt eingekauft hat. Bei der Verarbeitung der Einkäufe wird ein Großteil der anfallenden Arbeit erledigt, sodass man unter der Woche dann nur etwa zehn Minuten benötigt, um das Abendessen vorzubereiten.

### 3

## *Drei gute Gründe, auf Meal Prep umzustellen*

#### **WENIGER STRESS**

Es kann wunderbar sein, jeden Tag ein paar kleine Einkäufe zu tätigen oder sich vom Inhalt des Kühlschranks inspirieren zu lassen. Doch unter der Woche lässt sich dies nicht immer gut mit der zur Verfügung stehenden Zeit vereinbaren. Mit Meal Prep ist alles vorausgeplant, da gibt es keine Ausflüchte.

#### **GESÜNDERES UND HAUS- GEMACHTES ESSEN**

Durch die gute Planung können Sie jeden Tag ein hausgemachtes Essen auf den Tisch bringen, auch wenn es nur ganz einfach ist. So vermeiden Sie es, viel zu häufig auf Fertiggerichte oder Tiefkühlkost zurückzugreifen oder beim Lieferservice zu bestellen.

#### **WENIGER ABFALL**

Alles, was Sie einkaufen, wird auch verwendet. Frische Produkte werden schnell verarbeitet, insbesondere Gemüse, das somit weniger Platz im Kühlschrank einnimmt und nicht im Gemüsefach verschimmelt.

# SO NUTZEN SIE DIESES BUCH

## 1. Speiseplan der Woche

## 2. Die Bilanz der sonntäglichen Kochaktion

Sonntags in der Küche verbrachte Zeit

Die beste Jahreszeit für diesen Speiseplan

Liste der Wochengerichte

Tipp für Vegetarier

**woche 01**

**Montag**  
Rinderschmortopf mit Kartoffeln und Salat

**Dienstag**  
Caesar Salad, Knoblauchbrot

**Mittwoch**  
Würziges Kichererbsen-Tomaten-Spinat-Gemüse, dazu Reis

**Donnerstag**  
Tagliatelle mit Rindfleischsauce und eingelepten Tomaten, Spinat

**Freitag**  
Kürbis-Südkartoffel-Suppe mit Knoblauchbrot

**Bonus-Rezept**  
Eiercrème

**Für die Aufbewahrung**  
2 Dosen mit ca. 300ml Fassungsvermögen  
1 Dose mit ca. 750ml Fassungsvermögen  
4 Dosen mit ca. 1,5l Fassungsvermögen  
1 Geschirrtuch oder ein Beutel

**Kochutensilien**  
Standmixer  
Pottierstab  
Backpapier und Blech  
Rührer (Handmixer)  
1 Leinwand Form mit 20-25cm Durchmesser  
1 kleines Backblech  
1 großer Topf  
1 Pfanne oder Schmorpfanne  
1 Schmortopf

**SIE MÖGEN KEINEN**  
Speisel durch Rucola ersetzen



Auf dem Foto sehen Sie alles, was Sie an diesem Sonntag vorbereitet haben

Gefäße für die Aufbewahrung

Die Kochutensilien

Tipp für den Austausch einer Zutat

## 3. Die komplette Einkaufsliste

Angabe der Woche

Alle benötigten Zutaten, geordnet nach Kategorien

Ein Foto jeder Zutat

**01 Die Einkäufe**

**Obst, Gemüse und Kräuter**

- 3 mittelgroße Südkartoffeln
- 1 großer Erdweisskohl oder ein anderer Salat der Saison
- 1 kleiner Hokkaidokürbis (1 kg)
- 10 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 2 Zitrone
- 1 großes Bund glatte Petersilie
- 1 kg Kartoffeln

**Tiefgekühlt**

- 1 kg TK-Basilikum

**Vom Bäcker**

- 2 Baguettes

**Frisch**

- 1 kg Rindfleisch aus der Schulter groß oder Rindfleischsteaks (mit Knochen etwas mehr schneiden), in Scheiben geschnitten
- 1,2 l Milch
- 400g Parmesan
- 100g gewachsener Joghurt
- 100g Butter
- 1,5-1,7 Eier

**Sonstiges**

- 4 Dosen geschälte oder süßliche Tomaten
- 100g Kichererbsen (aus der Dose)
- 100g gemischtes Tomaten
- 100g Sardellenfilets (in Öl oder in Salz, eingetriggert, gründlich abspülen)
- 2 Bio-Gemüsestrawberries
- 1 Vanilleschote
- 2 Ingilwurzeln oder Lang Ingilwurz aus der Camargue
- 400g Tagliatelle
- 2 Dosen Tomatensauce (passierte Tomaten)
- 150g schwarze Oliven

**Aus dem Vorratsschrank**

- Salz
- Zucker
- Indische Gewürzmischung: Garam Masala, Curry
- Olivenöl
- Beilagen: Essig
- 3 Gewürzsalz
- 3 Zweige gemischter Oregano oder Thymian
- Salz, Pfeffer

Grundzutaten aus dem Vorratsschrank

## 4. Arbeitsschritte am Sonntag

Die Arbeitsschritte in der Küche sind nummeriert, um Ihnen das Vorgehen zu erleichtern

Anschauliche Abbildungen illustrieren die einzelnen Schritte

Die für jeden Arbeitsschritt benötigte Zeit

### 01 Sonntag

**1. Vorbereitende Arbeiten**  
 ⌚ 10 Min.  
 Butter aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie etwas weicher wird. Den Hohlkäsebraten abkühlen, entfernen. Pfefferale waschen, abtropfen lassen. Karotten, Kartoffeln und Südkarotten schälen. Karotten, Südkarotten und Hokkaido in große Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen und in große Würfel schneiden. In einer Dose in kaltem Wasser lagern (damit sie nicht schwarz werden).  
 → DOSE → **KÜHLSCHRANK**  
 Den Salat waschen, abtropfen lassen. → **GESCHRIRRTUCH** → **KÜHLSCHRANK**  
 Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen, Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Pfefferkörner abtropfen, waschen. → **DOSE** → **GESCHRIRRTUCH** → **KÜHLSCHRANK**  
 Die Steile aufheben.

**2. Knoblauchbrot**  
 ⌚ 15 Min.  
 Den Backofen auf 180°C vorheizen.  
**KNOBLAUCHBRUTEN** → In einer Pfanne mit 2 geriebenen Knoblauchzehen und drei Butter in Standmixer mischen.  
**DIE BAGUETTES** halbieren, dann jede Hälfte im Abstand von 3–5 cm einschneiden. In jede Schnittstelle Knoblauchbutter streichen. Je 2 Hälften in Beuteln wickeln, mit Backofen zubereiten. 1 eingetriggertes Baguette mit einem 30–40 Minuten im Backofen backen. Abkühlen lassen, das Paket öffnen, die Scheiben trennen, abkühlen lassen und im Papier einwickeln oder in eine Dose geben. → **VORRATSSCHRANK**

**3. Eiercreme**  
 ⌚ 30 Min.  
**KARAMELL** 200g Zucker in einem kleinen Topf geben, nur so viel Wasser zugeben, dass der gesamte Zucker leicht feucht ist. Unter ständigem Rühren erhitzen bis der Zucker eine Karameelfarbe annimmt (170°C, auf dem Thermometer). Ein Gelböl oder das Äquivalent mit kaltem Wasser säßen und den Topf herunterstellen, sobald die Karamele fertig ist, um den Kochvorgang zu beenden. Die Milch, sehr heiß in eine vorbereitete Form umfüllen, diese am Rand halten und sofort nach allen Seiten leicht schwenken, damit der Boden mit Karamele überzogen wird.  
**MILCH** 1 Liter Milch mit 1 in die Milch aufgeschütteten Vanilleschote in einem Topf erhitzen. 8 Eier in eine große Schüssel aufschlagen, 100g Zucker zugeben und schlagen bis die Masse weißlich wird. In der Milch das Karamele mit einem Messer aus der Schote kratzen. Schüssel gut kühlen, trocken lassen und in einen Zuckerpapier legen.  
**GAREN** Die beheizte kochende Milch über die Zucker-Gemischung gießen und mit dem Schneebesen schlagen. Die Masse in die vorbereitete Form gießen. Die Form auf das heiße Backblech stellen und diese bis auf halbe Höhe mit heißem Wasser füllen. Creme 40 Minuten im Ofen backen. Die Creme mit einem feinen Abkühlen lassen. → **FRIHFRÜHSTÜCKTISCH/ABDECKEN** → **KÜHLSCHRANK**  
 innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.

**4. Kichererbsen**  
 ⌚ 10 Min.  
**ZEWIEBELN** 1 großen Topf für die Suppe, 1 Pfanne oder Schmortopf bereiten. In den Schmortopf 3EL Öl geben, die Zwiebeln mit 1 Prise Salz zugabe. Bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten garen. Die Zwiebeln auf die 3 Kochgeschirre verteilen. 1/3 für die Suppe, 1/3 für die Kichererbsen und 1/3 bleibt im Schmortopf.  
**TOMATEN UND KICHERERBSEN** Die Tomaten bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, 2 geriebene Knoblauchzehen zugeben, 1 Minute röhren, 2 TL der indischen Gewürzmischung und Salz zugeben und wieder röhren. 2 Dosen Tomaten zugeben, röhren und dabei die Tomaten mit dem Handöffel zerdrücken, falls ganze Tomaten verwendet werden. Die abgetropften Kichererbsen zugeben, die Temperatur herunterschalten und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen.  
 → **DOSE** → **KÜHLSCHRANK**

**5. Suppe**  
 ⌚ 20 Min.  
 Den Topf für die Suppe bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, die Südkarotten, 1 Karotte und die Kartoffelwürfel zugeben, umröhren und 1–2 Minuten anbraten. Sechseck Wasser zugeben, dass alles gerade bedeckt ist. 2 Beuteln zugeben und alle Pfefferkörner. Suppe zum Köcheln bringen, dann zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der restlichen Pfefferkörner in die Suppe geben, röhren und die restliche Milch zugeben, falls nötig salzen und abkühlen. Die Suppe einwickeln. → **DOSE** → **GESCHRIRRTUCH**

**6. Schmortopf**  
 ⌚ 20 Min.  
**SCHMORTOPF** Das Fleisch, 7 Zwiebeln, 3 geriebene Knoblauchzehen, 2 Dosen Tomaten und die Tomatenzettel, 1 Prise Zucker, 3 Tropfen oder Ölsäure, die restlichen Pfefferkörner, die restliche Milch und 1 gewürfelte Karotte in den Schmortopf geben. Zugedeckt auf dem Herd zum Köcheln bringen. Dann 3–4 Stunden bei 180°C in dem Backofen schmoren. Die Mischung nicht weiter daran köcheln und können inzwischen etwas anderes machen. Der Schmortopf ist fertig, wenn das Fleisch zart und gut im Saft eingetaucht ist.  
 → **SCHMORTOPF ODER DOSE** → **KÜHLSCHRANK**  
**RINDERKRAUT** In dem geringen Schmortopfschüssel, Pfeffer den gemerkerten Tomaten, dem restlichen Öliven und 1 handvoll Petersilie mit einem Messer klein hacken. → **DOSE** → **KÜHLSCHRANK**

**7. Caesar-Dressing**  
 ⌚ 5 Min.  
 1 Ei in den Standmixer aufschlagen, 1 geriebene Knoblauchzehen, 2 TL Zitronensaft, 2 Sardellenfilets, 1 TL Senf und 1/3 der restlichen Petersilie zugeben und mischen. Dann nach und nach bei laufendem Motor 150 ml Ölivenöl und 1 EL des Sardellenfilets unterröhren. Hier können Standmixer oder Pörsenblat bei Bedarf das Dressing ohne die Sardellenfilets mit dem Schneebesen zu. Die Sardellenfilets dann sehr fein hacken und in das Dressing röhren. Pfeffer. → **DOSE** → **KÜHLSCHRANK**

**8. Caesar Salad, Knoblauchbrot**  
 ⌚ 10 Min.  
**BEWERTEN** 4 Eier bei sehr großen Hunger 8 Eier in einem Topf kochen, mit Wasser bedecken, aufkochen und Eier 4 Minuten köcheln lassen. Die Eier herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, dann pellen.  
**SALAT** Die Sardellenfilets zerhacken und in eine Schüssel geben.  
**ANBRICHTEN** Das Dressing über den Salat gießen, alles gut mischen, die halbierten Eier darauf anrichten, einige Sardellenfilets und Parmesanstreifen (einige für Donnerstag aufheben) über dem Salat verteilen. Das Knoblauchbrot dazu reichen.  
**FÜR DIE WOCHE UND SONNENTAG** Das Spritz aus der Gefriertruhe nehmen und in den Kühlschrank stellen.

Zwischendurch erfahren Sie jeweils, wie Sie das Zubereitete am besten aufbewahren

- ANWEISUNGEN**  
 → **MIT FRISCHHALTE-FOLIE ABDECKEN**  
 → **DOSE:**  
 In eine Dose packen  
 → **GESCHRIRRTUCH** wickeln  
 In ein Geschirrtuch wickeln  
 → **BEUTEL:**  
 In einen Beutel packen  
 → **KÜHLSCHRANK:**  
 Im Kühlschrank aufbewahren  
 → **KÜHLTRUHE:**  
 Bei Zimmertemperatur im Vorratsschrank aufbewahren  
 → **VORRATSSCHRANK:**  
 Bei Zimmertemperatur im Vorratsschrank aufbewahren

## 5. Für jeden Abend unter der Woche

Ein Foto des fertigen Gerichts

Der Titel des Rezepts

### 01 Montag

**Rinderschmortopf mit Kartoffeln und Salat**  
 ⌚ Fertig in 20 Min., davon 10 Min. Kochzeit.  
**RINDER-SCHMORTOPF** Bei mittlerer Hitze anbraten.  
**KARTOFFELN** Die im Kühlschrank aufbewahrten Kartoffeln abtropfen lassen, in einem Topf geben, mit reichlich kaltem Wasser bedecken, großes Salz zugeben, aufkochen lassen und Kartoffeln darin ca. 20–25 Minuten weichkochen. Den Rinderschmortopf mit den Kartoffeln und mit Salat anrichten.

### 01 Dienstag

**Caesar Salad, Knoblauchbrot**  
 ⌚ Fertig in 20 Min., davon 10 Min. Kochzeit.  
**BEWERTEN** 4 Eier bei sehr großen Hunger 8 Eier in einem Topf kochen, mit Wasser bedecken, aufkochen und Eier 4 Minuten köcheln lassen. Die Eier herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, dann pellen.  
**SALAT** Die Sardellenfilets zerhacken und in eine Schüssel geben.  
**ANBRICHTEN** Das Dressing über den Salat gießen, alles gut mischen, die halbierten Eier darauf anrichten, einige Sardellenfilets und Parmesanstreifen (einige für Donnerstag aufheben) über dem Salat verteilen. Das Knoblauchbrot dazu reichen.  
**FÜR DIE WOCHE UND SONNENTAG** Das Spritz aus der Gefriertruhe nehmen und in den Kühlschrank stellen.

Angabe der Zubereitungszeit und der Zeit, die Sie aktiv aufwenden müssen

Was Sie noch tun müssen

# PRAKTISCHE HINWEISE

## DIE BEHÄLTNISSE

### Dosen und Gläser

Wenn möglich, sollten Sie Glasbehältnissen den Vorzug vor Kunststoff geben: Denn Glas hält ein Leben lang, und Kunststoff kann Schadstoffe enthalten, die möglicherweise in die Lebensmittel übergehen, insbesondere wenn diese fett oder warm sind. Bevorzugen Sie Kunststoffe der Klassen 2, 4 und 5, da diese normalerweise keine Giftstoffe aufweisen. Zum Einfrieren eignet sich Kunststoff besser: Denn durch das Einfrieren vergrößert sich das Volumen von flüssigen Inhalten, sodass ein Glasgefäß zerspringen kann.

### Kleine und große Schüsseln sowie Platten

Sie können natürlich auch alle möglichen Schüsseln und Platten verwenden und diese mit einem Teller oder einem Bienenwachstuch (Tutorials für deren Herstellung sind auf YouTube zu finden) abdecken, anstatt große Mengen Frischhalte- oder Alufolie zu verwenden. Dies ist die einfachste und preiswerteste Lösung, aber nicht unbedingt praktisch, weil diese Behältnisse im Kühlschrank viel Platz wegnehmen.

### Gefrierbeutel

Wiederverwendbare Beutel sind für Kräuter und Salate ideal, sie bleiben darin wunderbar frisch. Achten Sie dabei auf »saubere«, also möglichst fettfreie Inhalte, um die Beutel problemlos wiederverwenden zu können. Für alle anderen Zubereitungen wählen Sie am besten Behältnisse, die sich gut spülen lassen.

### Wie viele Behältnisse brauchen Sie?

Für jeden Speiseplan in diesem Buch benötigen Sie im Schnitt:

- vier bis fünf Behältnisse mit 300 ml Fassungsvermögen
- vier bis fünf Behältnisse mit 750 ml Fassungsvermögen
- vier bis fünf Behältnisse mit 1 ½ l Fassungsvermögen
- einige kleine Schüsseln oder Dosen.

Sie können Marmeladengläser oder andere Behältnisse wiederverwenden. Vorsicht bei Kunststoffgefäßen, die nicht unbedingt spülmaschinengeeignet oder für Fetthaltiges vorgesehen sind.

## MENGEN UND ZEITAUFWAND

### Mengen

Die Speisepläne in diesem Buch sind für vier Personen gedacht. Natürlich sind nicht alle Menschen gleich gute Esser und auch die Zusammensetzung der einzelnen Familien kann ganz unterschiedlich sein. Haben Sie daher keine Scheu, die Mengen anzupassen, zu reduzieren oder zu vervielfachen und die Mahlzeiten mit Brot und Käse und natürlich auch mit Obst und Milchprodukten als Dessert zu ergänzen.

### Zeitaufwand

Für jeden Speiseplan und jeden Arbeitsschritt wird der ungefähre Zeitaufwand angegeben. Die tatsächlich benötigte Zeit kann jedoch durchaus variieren, denn die einen arbeiten langsam, die anderen schnell, manche verräumen und spülen sofort alles, einige sind Anfänger, andere schon geübt ... In jedem Fall werden Sie merken, dass Sie in ein oder zwei Stunden eine ganze Menge schaffen und im Lauf der Zeit an Effizienz gewinnen.

### Und wenn Reste bleiben?

Reste können Sie einfrieren (Achtung: Frieren Sie nichts wieder ein, was schon einmal eingefroren war), für eine Suppe verwenden, zur Arbeit mitnehmen, am nächsten Tag in anderer Form wieder auf den Tisch bringen ... Im Grunde müssen Sie kaum etwas wegwerfen!

## WIE LANGE KÖNNEN SIE DIE VORBEREITETEN LEBENSMITTEL AUFBEWAHREN?

Für die Aufbewahrungsdauer gibt es keine festen Regeln: Vertrauen Sie dabei vor allem auf Ihr Urteilsvermögen, riechen Sie an den Lebensmitteln und probieren Sie. Vorsicht ist natürlich bei empfindlichen Produkten geboten: Heben Sie Zubereitungen mit rohem Ei oder empfindlichen Zutaten wie Fleisch, Fisch oder Wurstaufschnitt nicht länger als zwei Tage auf. Gemüse verdirbt weniger schnell, der Geschmack kann allerdings nachlassen.



## Was kann im Kühlschrank aufbewahrt werden?

- Lange gekochte Speisen und Füllungen halten sich ein paar Tage im Kühlschrank. Sie werden mit der Zeit eher noch besser.
- Saucen und Würzmittel lassen sich wegen ihres Fettgehalts sehr gut aufheben: Pesto und Relish immer mit einer Schicht Öl abdecken.
- Kalter Reis wird im Kühlschrank trocken, ideal, um gebratenen Reis daraus zu machen!
- Wurzelgemüse (Kartoffeln, Karotten ...) hält sich geschält problemlos zwei oder drei Tage, sollte aber in kaltem Wasser liegen, damit es nicht schwarz wird.
- In Butter oder Öl angeschwitzte Zwiebeln können Sie einige Tage sehr gut aufbewahren, in der Gefriertruhe auch länger.
- Salate und frische Kräuter bleiben gewaschen und trocken-geputzt in einer Dose, einer Schüssel oder einem Beutel frisch. Bei Salaten die Blätter vorsichtig abtrennen, ohne sie anzureißen: Beschädigte Blätter werden dunkel und verderben. Salate und Kräuter mögen etwas Feuchtigkeit, aber nicht zu viel Nässe.
- Saure, süße oder salzige Dressings »garen« die mit ihnen vermischten Lebensmittel. Daher gesondert aufheben und erst zum Schluss untermischen.

## Braucht es eine Gefriertruhe?

Eine Gefriertruhe ist ein nützlicher Verbündeter: Denn bestimmte Nährstoffe und auch der Geschmack gehen beim Einfrieren nicht verloren.

- Suppen lassen sich gut einfrieren, und die Vitamine bleiben so besser erhalten. Sie sollten Suppen eher einfrieren, als sie zwei oder drei Tage im Kühlschrank stehen zu lassen.
- Empfindliche Produkte wie Fleisch und Fisch können Sie in die Tiefkühltruhe geben, um ihre Haltbarkeit zu verlängern. Es spricht nichts dagegen, Fleisch kurz vor Ablauf des Haltbarkeitsdatums günstig einzukaufen und sofort einzufrieren.
- Achtung: Durch das Einfrieren wird die Textur mancher Produkte verändert. Dies gilt vor allem für zahlreiche rohe Gemüse, denn das in ihnen enthaltene Wasser zerstört beim Einfrieren die Struktur.

## Richtig auftauen

Es ist immer besser, ein Produkt langsam aufzutauen, es also am Vortag für den nächsten Abend in den Kühlschrank zu stellen, anstatt es im Backofen, auf dem Herd oder in der Mikrowelle zu erhitzen.

Frieren Sie ein Produkt, das bereits aufgetaut wurde, niemals wieder ein, sonst besteht die Gefahr, dass sich Bakterien übermäßig vermehren.

## EINIGE NÜTZLICHE INDUSTRIELL HERGESTELLTE PRODUKTE

In diesem Buch konzentrieren wir uns auf eher einfache Gerichte. Durch das Vorbereiten der Zutaten ist die Arbeit in der Küche überschaubar und Sie können ein Maximum an frischen Zutaten verwenden. Diese müssen Sie nur am Sonntag so weit vorbereiten, dass Sie sie zur entsprechenden Mahlzeit

nahezu gebrauchsfertig zur Hand haben. Dies ermöglicht Ihnen ohne großen Aufwand gesündere Mahlzeiten, bei denen Zusatzstoffe und Zuckerzusätze möglichst vermieden werden. Einige Fertigprodukte sind jedoch sehr praktisch und sparen viel Zeit. Nachfolgend finden Sie einige kleine Tipps und Hinweise dazu.

## Teig für Tarte oder Pizza

Wenn Sie genügend Zeit haben, können Sie Mürbeteig oder Hefeteig selbstverständlich selbst zubereiten. So schmeckt er immer am besten. Verwenden Sie ihn nicht sofort, rollen Sie ihn einfach aus und frieren ihn ein. Muss es allerdings schnell gehen, können Sie fertigen Pizza-, Tarte- oder auch Blätterteig im Supermarkt kaufen und diesen mit frische Zutaten belegen.

## Brühe

Im Grunde ist es wirklich einfach, eine Brühe selbst herzustellen. Geben Sie verschiedenes Gemüse, saubere Gemüseschalen, Ingwer und Knoblauch (jeweils geschält und zerdrückt) Thymian, Petersilie, Koriander, Pfeffer, Sternanis und weitere Würzmittel und Kräuter nach Belieben und das Gerippe des Sonntagshähnchens in einen Kochtopf, bedecken Sie alles mit Wasser und lassen Sie das Ganze zugedeckt ein paar Stunden köcheln. Dann durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Hausgemachte Brühe hält sich im Kühlschrank eine Woche und in der Gefriertruhe einen Monat. Bis Sie sich an die Zubereitung wagen, verwenden Sie ruhig Brühwürfel, aber am besten Bioprodukte, die enthalten keine unnötigen Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker und geben Ihren Suppen und Schmorgerichten etwas Geschmack.

## Sie sind ein Fan von Tiefkühlware?

Das ist mit Meal Prep durchaus vereinbar: Wenn Sie es beispielsweise hassen, Zwiebeln zu schälen und zu schneiden (was eigentlich ziemlich schnell geht!), weil Sie dabei immer weinen müssen, dann kaufen Sie eben im Supermarkt TK-Zwiebeln ein.



# SAISONPRODUKTE

## Herbst

### Gemüse

Brokkoli (Ende der Saison)  
Fenchel (Ende der Saison)  
Karotten  
Kartoffeln  
Knoblauch  
Kohl (sämtliche Kohlsorten)  
Kürbis (sämtliche Kürbissorten)  
Lauch  
Mais  
Mangold (eher ein Frühlingsgemüse, aber man bekommt es gelegentlich auch im Winter)  
Pastinaken  
Rote Bete  
Spinat (Ende der Saison)  
Stangensellerie und Knollensellerie  
Weiße Rüben  
Tomaten (einige Sorten bis Oktober)  
Wintersalate (z. B. Chicorée, Frisée, Feldsalat, Endivie)  
Zwiebeln

### Obst

Äpfel  
Birnen  
Blaubeeren  
Clementinen (Dezember)  
Esskastanien  
Feigen (Oktober)  
Haselnüsse  
Himbeeren (Oktober)  
Kiwi  
Mandarinen  
Orangen (Dezember)  
Quitten  
Trauben  
Walnüsse  
Zitronen

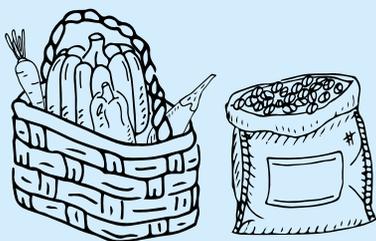
## Winter

### Gemüse

Karotten  
Kartoffeln  
Knoblauch  
Kohl (sämtliche Kohlsorten)  
Kürbis (sämtliche Kürbissorten)  
Lauch  
Mais  
Mangold (eher ein Frühlingsgemüse, aber man bekommt es gelegentlich auch im Winter)  
Pastinaken und anderes Wurzelgemüse  
Rote Bete  
Stangensellerie und Knollensellerie  
Weiße Rüben  
Wintersalate (z. B. Chicorée, Frisée, Feldsalat, Endivie)  
Zwiebeln  
Erbsen und grüne Bohnen können Sie als TK-Produkte verwenden und dazu noch hochwertige Tomatenkonserven für Saucen.

### Obst

Äpfel  
Birnen  
Clementinen  
Grapefruit  
Kiwi  
Mandarinen  
Orangen  
Zitronen



### KAUFEN SIE SAISONPRODUKTE!

Achten Sie in jeder Jahreszeit darauf, dass die verwendeten Zutaten auf kurzen Handelswegen zu Ihnen gelangen. Statt in Supermärkten empfiehlt es sich daher; auf Bauernmärkten oder in Geschäften, die regionale Produkte anbieten, einzukaufen. Gemüse, das gerade Saison hat, ist sehr viel schmackhafter. Gerade zum Ende des Winters hin ist die Auswahl dann allerdings nicht mehr groß. Behelfen Sie sich in diesem Fall ruhig auch mit Konserven oder TK-Produkten: Tomaten aus der Dose, tiefgekühlten Erbsen, Bohnen oder Himbeeren ... Wählen Sie dann jedoch unbedingt hochwertige Produkte.

# Frühling

---

## Gemüse

Artischocken  
Blumenkohl  
Brokkoli  
Erbsen (und dicke Bohnen)  
Fenchel  
Frühkartoffeln  
Frühlingssalate (z. B. Kopfsalat)  
Grüne Bohnen, Stangenbohnen  
Gurken  
Junge Karotten  
Junge Rote Bete  
Junge weiße Rüben  
Junge Zwiebeln  
Junger Lauch  
Kartoffeln  
Mangold  
Neuer Knoblauch  
Radieschen  
Spargel  
Spinat  
Stangensellerie

---

## Obst

Aprikosen (Juni)  
Erdbeeren  
Grapefruit  
Johannisbeeren (Juni)  
Kirschen (Juni)  
Melonen  
Rhabarber  
Schwarze Johannisbeeren (Juni)

# Sommer

---

## Gemüse

Artischocken  
Auberginen  
Brokkoli  
Frühkartoffeln  
Grüne Bohnen, Stangenbohnen  
Gurken  
Junge Karotten  
Junge Zwiebeln  
Kartoffeln  
Mangold  
Neuer Knoblauch  
Paprika  
Radieschen  
Sommersalate (z. B. Kopfsalat, Romana, Batavia)  
Spinat  
Spitzkohl  
Stangensellerie  
Tomaten

---

## Obst

Aprikosen  
Blaubeeren  
Brombeeren  
Erdbeeren  
Feigen (gegen Ende des Sommers)  
Haselnüsse (gegen Ende des Sommers)  
Himbeeren  
Johannisbeeren  
Melonen  
Mirabellen (gegen Ende des Sommers)  
Nektarinen  
Pfersiche  
Pflaumen  
Schwarze Johannisbeeren  
Trauben (gegen Ende des Sommers)  
Walnüsse (gegen Ende des Sommers)  
Wassermelonen

## VON MÄRZ BIS SEPTEMBER ...

... ist die Zeit, in der Gemüse schnell zubereitet ist – ohne große Vorbereitung, langes Kochen oder viel Würzen. Meist ist es gar nicht nötig, das Gemüse zu schälen: Wenn die Schale noch dünn ist, reicht einfaches Abbürsten und Spülen.

Sie haben zu viele Kräuter oder sonstiges Blattgemüse (Kresse, Rucola)? Bereiten Sie daraus Pesto zu (dafür eignet sich auch schönes Radieschengrün) oder frieren Sie Kräuter und Blattgemüse ein, so lassen sich diese später in Speisen oder Suppen verwenden.

Jetzt ist auch die Zeit der Würzmittel auf Basis von Gemüse und klein geschnittener Rohkost, aromatisiert mit Zutaten, die einen kräftigeren Geschmack haben wie Oliven, Knoblauch und Kräuter: Geben Sie noch etwas Öl und Salz dazu. Damit lassen sich einfache Gerichte wie eine Suppe oder Spiegeleier wunderbar aufwerten.

Woche  
01



ZEITAUFWAND

1 STD.  
30 MIN.

KÜCHEN-  
ARBEIT

JAHRESZEIT  
WINTER

Außerhalb der Jahreszeit den Hokkaidokürbis durch Zucchini ersetzen. Im Frühling frischen Spinat verwenden.



*Montag*  
Rinderschmortopf mit Kartoffeln und Salat

*Dienstag*  
Caesar Salad, Knoblauchbrot

*Mittwoch*  
Würziges Kichererbsen-Tomaten-Spinat-  
Gemüse, dazu Reis

*Donnerstag*  
Tagliatelle mit Rindfleischsauce und  
eingelegten Tomaten, Spinat

*Freitag*  
Kürbis-Süßkartoffel-Suppe  
mit Knoblauchbrot

*Bonus-Rezept*  
Eiercreme

FÜR  
VEGETARIER

Statt Rinderschmortopf Gemüse-Cous-cous (Woche 9) kochen; Rindersauce ersetzen durch Sauce mit Oliven und Ziegenkäse.

SIE MÖGEN  
KEINEN

Spinat: durch Rucola ersetzen.



*Für die  
Aufbewahrung*

2 Dosen mit ca. 300 ml Fassungsvermögen  
1 Dose mit ca. 750 ml Fassungsvermögen  
4 Dosen mit ca. 1 ½l Fassungsvermögen  
1 Geschirrtuch oder 1 Beutel

*Kochutensilien*

Standmixer  
Pürierstab  
Backpapier und Bindfaden  
1 kleiner Stieltopf  
1 ofenfeste Form mit  
20-25 cm Durchmesser

1 tiefes Backblech  
1 großer Topf  
1 Pfanne oder  
Schmortpfanne  
1 Schmortopf

**DONNERSTAG**

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**FREITAG**

**BONUS**

**MITTWOCH**



# Die Einkäufe

## Obst, Gemüse und Kräuter

- ☐ 3 mittelgroße Süßkartoffeln
- ☐ 1 großer Endiviensalat oder ein anderer Salat der Saison
- ☐ 1 kleiner Hokkaidokürbis (1 kg)
- ☐ 10 Knoblauchzehen
- ☐ 2 Karotten
- ☐ 5 Zwiebeln
- ☐ 1 Zitrone
- ☐ 1 großes Bund glatte Petersilie
- ☐ 1 kg Kartoffeln



## Tiefgekühlt

- ☐ 1 kg TK-Blattspinat



## Frisch

- ☐ 1 ½ kg Rindfleisch aus der Schulter und/oder Rinderbeinscheibe (mit Knochen etwas mehr rechnen), in Scheiben geschnitten
- ☐ 1,2l Milch
- ☐ 60g Parmesan
- ☐ 300g griechischer Joghurt
- ☐ 100g Butter
- ☐ 13–17 Eier



## Vom Bäcker

- ☐ 2 Baguettes





## Sonstiges

- 4 Dosen geschälte oder stückige Tomaten
- 800 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 100 g getrocknete Tomaten
- 100 g Sardellenfilets (in Öl oder in Salz eingelegt), gründlich abgespült
- 2 Bio-Gemüsebrühwürfel
- 1 Vanilleschote
- 240 g Basmatireis oder Langkornreis aus der Camargue
- 400 g Tagliatelle
- 300 ml Tomatenpüree (passierte Tomaten)
- 150 g schwarze Oliven

## Aus dem Vorratsschrank

- Senf
- Zucker
- Indische Gewürzmischung: Garam Masala, Curry
- Olivenöl
- Beliebiger Essig
- Grobes Salz
- 3 Zweige getrockneter Oregano oder Thymian
- Salz, Pfeffer

## 1. Vorbereitende Arbeiten

🕒 20 Min.

Butter aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie etwas weicher wird. Den Hokkaidokürbis abbürsten, entkernen. Petersilie waschen, abtropfen lassen. Karotten, Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen. Karotten, Süßkartoffeln und Hokkaido in große Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen und in große Würfel schneiden. In einer Dose in kaltes Wasser legen (damit sie nicht schwarz werden).

→ DOSE → KÜHLSCHRANK

Den Salat waschen, abtropfen lassen. → GESCHIRRTUCH → KÜHLSCHRANK

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen, Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen. → DOSE ODER GESCHIRRTUCH → KÜHLSCHRANK

Die Stiele aufheben.



## 2. Knoblauchbrot

🕒 15 Min.

Den Backofen auf 150 °C vorheizen.

**KNOBLAUCHBUTTER.** ½ der Petersilie mit 2 geriebenen Knoblauchzehen und der Butter im Standmixer mixen.

**DIE BAGUETTES** halbieren, dann jede Hälfte im Abstand von 2–3 cm einschneiden. In jede Schnittstelle Kräuterbutter streichen. Je 2 Hälften in Backpapier wickeln, mit Bindfaden zubinden.

1 verpacktes Baguette einfrieren. Das andere 30–40 Minuten im Backofen backen. Abkühlen lassen, das Paket öffnen, die Scheiben trennen, abkühlen lassen und in dem Papier einwickeln oder in eine Dose geben. → VORRATSSCHRANK



## 3. Eiercreme

🕒 20 Min.

**KARAMELL** 200g Zucker in einen kleinen Topf geben, nur so viel Wasser zugeben, dass der gesamte Zucker leicht feucht ist. Unter ständigem Beobachten erhitzen, bis der Zucker eine Karamellfarbe annimmt (170 °C auf dem Thermometer). Ein Gefäß oder das Spülbecken mit kaltem Wasser füllen und den Topf hineinstellen, sobald das Karamell fertig ist, um den Kochvorgang zu beenden. Vorsicht, sehr heiß! Masse in eine ofenfesten Form umfüllen, diese am Rand halten und sofort nach allen Seiten leicht schwenken, damit der Boden mit Karamell überzogen wird.

**MILCH** 1 Liter Milch mit 1 in der Mitte aufgeschlitzten Vanilleschote in einem Topf erhitzen. 8 Eier in eine große Schüssel aufschlagen, 150g Zucker zugeben und schlagen, bis die Masse weißlich wird. In der Milch das Vanillemark mit einem Messer aus der Schote kratzen (Schote spülen, trocknen lassen und in einen Zuckertopf legen).

**GAREN** Die beinahe kochende Milch über die Zucker-Eier-Mischung gießen und mit dem Schneebesen schlagen. Die Masse in die ofenfesten Form gießen. Die Form auf das tiefe Backblech stellen und dieses bis auf halbe Höhe mit heißem Wasser füllen. Creme 40 Minuten im Ofen backen: Die Oberseite soll goldgelb sein. Abkühlen lassen. → MIT FRISCHHALTEFOLIE ABDECKEN →

**KÜHLSCHRANK**

Innerhalb von 3 Tagen verzehren.

## 4. Kichererbsen

🕒 10 Min.

**ZWIEBELN** 1 großen Topf für die Suppe, 1 Pfanne oder Schmortopfe für die Kichererbsen und 1 Schmortopf für den Rindereintopf bereitstellen. In den Schmortopf 3 EL Öl geben, die Zwiebeln mit 1 Prise Salz zugeben. Bei mittelschwacher Hitze 6–7 Minuten garen. Die Zwiebeln auf die 3 Kochgeschirre verteilen: 1/3 für die Suppe, 1/3 für die Kichererbsen und 1/3 bleibt im Schmortopf.

**TOMATEN UND KICHERERBSEN** Die Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, 2 geriebene Knoblauchzehen zugeben, 1 Minute rühren, 2 TL der indischen Gewürzmischung und Salz zugeben und wieder rühren. 2 Dosen Tomaten zugeben, rühren und dabei die Tomaten mit dem Holzlöffel zerdrücken, falls ganze Tomaten verwendet wurden. Die abgetropften Kichererbsen zugeben, die Temperatur herunterschalten und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen.

→ DOSE → KÜHLSCHRANK



## 7. Caesar-Dressing

🕒 5 Min.

1 Ei in den Standmixer aufschlagen, 1 geriebene Knoblauchzehe, 2 TL Zitronensaft, 2 Sardellenfilets, 1 TL Senf und 1/3 der restlichen Petersilie zugeben und mixen. Dann nach und nach bei laufendem Mixer 150 ml Olivenöl und 1 EL des Sardellenöls unterrühren. Wer keinen Standmixer oder Pürierstab hat, bereitet das Dressing ohne die Sardellenfilets mit dem Schneebesen zu. Die Sardellen dann sehr fein hacken und in das Dressing rühren. Pfeffer.

→ DOSE → KÜHLSCHRANK

## 5. Suppe

🕒 20 Min.

Den Topf für die Suppe bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, die Süßkartoffeln, 1 Karotte und die Kürbiswürfel zugeben, umrühren und 1–2 Minuten anbraten. So viel Wasser zugießen, dass alles gerade bedeckt ist, 2 Brühwürfel zugeben und alle Petersilienstiele. Suppe zum Köcheln bringen, dann zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der restlichen Petersilienblätter in die Suppe geben, rühren und die restliche Milch zugießen. Falls nötig salzen und pfeffern. Die Suppe abkühlen lassen. → DOSE → GEFRIERTRUHE

## 6. Schmortopf

🕒 20 Min.

**SCHMORTOPF** Das Fleisch, 7 Sardellenfilets, 5 geriebene Knoblauchzehen, 2 Dosen Tomaten und das Tomatenpüree, 1 Prise Zucker, 3 Thymian- oder Oreganozweige, die restlichen Petersilienstiele, 2/3 der Oliven und 1 gewürfelte Karotte in den Schmortopf geben. Zugedeckt auf dem Herd zum Köcheln bringen. Dann 3–4 Stunden bei 130°C in den Backofen schieben. (Sie müssen sich nicht weiter darum kümmern und können inzwischen etwas anderes machen.) Der Schmortopf ist fertig, wenn das Fleisch zart und gar ist. Kompletter erkalten lassen.

→ SCHMORTOPF ODER DOSE →

KÜHLSCHRANK

**RINDERSAUCE** 1/4 des fertigen Schmortopfes entnehmen. Mit den getrockneten Tomaten, den restlichen Oliven und 1 Handvoll Petersilie mit einem Messer klein hacken. → DOSE

→ KÜHLSCHRANK



woche  
01

Montag



## Rinderschmortopf mit Kartoffeln und Salat

🕒 Fertig in 30 Min., davon 10 Min. Küchenarbeit

**RINDERSCHMORTOPF** Bei mittelschwacher Hitze erhitzen.

**KARTOFFELN** Die im Kühlschrank aufbewahrten Kartoffeln abtropfen lassen, in einen Topf geben, mit reichlich kaltem Wasser bedecken, grobes Salz zugeben, aufkochen lassen und Kartoffeln dann in 20–25 Minuten weich köcheln. Den Rinderschmortopf mit den Kartoffeln und mit Salat servieren.



## Caesar Salad, Knoblauchbrot

🕒 Fertig in 20 Min., davon 10 Min. Küchenarbeit

**EIER** 4 Eier (bei sehr großem Hunger 8 Eier) in einen Topf legen, mit Wasser bedecken, aufkochen und Eier 4 Minuten kochen lassen. Die Eier herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, dann pellen.

**SALAT** Die Salatblätter zerpfeifen und in eine Schüssel geben.

**ANRICHTEN** Das Dressing über den Salat gießen, alles gut mischen, die halbierten Eier darauf anrichten, einige Sardellenfilets und Parmesanspäne (einige für Donnerstag aufheben) über dem Salat verteilen. Das Knoblauchbrot dazu reichen.

**FÜR MITTWOCH UND DONNERSTAG** Den Spinat aus der Gefriertruhe nehmen und in den Kühlschrank stellen.