

JL FIELDS

MEAL PREP

vegan

70 schnelle und gesunde Rezepte
zum Vorbereiten und Mitnehmen

© des Titels »Meal Prep vegan« (978-3-7423-1193-1)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Einführung

Wenn Sie sich dieses Buch ausgesucht haben, weil Sie ein Meal-Prep-Anfänger und Neu-Veganer sind, dann habe ich eine tolle Nachricht für Sie: Sie schaffen das!

Meal Prep bedeutet nichts anderes, als größere Mengen vorzukochen. Dazu sind bestimmte pflanzliche Produkte wie Bohnen und Hülsenfrüchte, Körner, Gemüse, Obst, Nüsse und Saaten geradezu ideal, egal, ob Sie ganze Mahlzeiten, Snacks oder Desserts zubereiten wollen. Die Idee hinter Meal Prep ist, dass Sie Vorgekochtes portionsweise verpacken und als Mahlzeiten unter der Woche mitnehmen und aufwärmen können.

Ihr lieben »Ich habe keine Zeit zum Kochen«-Leute, dieses Buch ist ideal für euch!

Ich hätte so ein Buch vor acht Jahren wirklich gerne gehabt, als ich von vegetarischer auf vegane Ernährung umgestellt habe. Denn bei mir war es so, dass mein Mann bis dahin hauptsächlich gekocht hat und er mit meiner Entscheidung nicht viel anfangen konnte. So musste ich mich nach vielen Jahren plötzlich wieder in die Küche stellen und kochen lernen – vegan noch dazu.

Schnell wurde mir dabei klar, dass eine gute Planung das A und O ist. Also stellte ich mich an Wochenenden etwa zwei Stunden an den Herd, um Bohnen und Körner – zwei herzhaft-vegane Basiszutaten – zu kochen, um sie dann unter der Woche aufwärmen und mit Gemüse essen zu können. Am Anfang lief nicht alles glatt, da ich manchmal zu ehrgeizig war und mehr vorbereitete, als wir verzehren konnten – und so manches leider im Abfall landete.

Erst als ich mich näher mit der Meal-Prep-Methode befasste, gelang es mir, Zeit (und Lebensmittel) zu sparen. Anstatt große Mengen vorzukochen, fing ich an, Rezepte für mehrere Mahlzeiten pro Woche zu entwickeln. Diese teilte ich dann in Einzelportionen auf und bewahrte sie in Frischhaltedosen auf – so entstand unser eigenes »Fastfood«. Da wir sie im Kühlschrank oder Vorratsbereich lagerten, wusste ich genau, was wir noch zur Verfügung hatten, und musste deutlich weniger wegwerfen.

Diese verbesserte Methode der Vor- und Zubereitung brachte mir schnell eine neue kulinarische Karriere ein. Beinahe über Nacht mutierte ich von der begeisterten Hobby-Köchin zur Kochbuchautorin, Kochdozentin an der Uni und Koch-Coach. Außerdem bereite ich wöchentlich entsprechende Mahlzeiten für Privatkunden vor.

Heute ist Meal Prep in vielen Küchen gängig. Für die meisten Menschen gibt es dafür drei Gründe: der Wunsch, gesünder zu essen, weniger Zeit in der Küche



zu verbringen und Mengen besser kontrollieren zu können. Mit Meal Prep lässt sich all das tatsächlich realisieren. Vielleicht macht Ihnen diese Herausforderung am Anfang etwas Angst, aber keine Sorge: Ich bin da und teile all das mit Ihnen, was ich mit den Jahren gelernt habe. Die Rezepte in diesem Buch sind einfach und wie geschaffen für die Meal-Prep-Methode.

Ich habe 70 Rezepte zusammengestellt, die sich ideal zum Vorkochen eignen, und acht Wochenpläne mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Bei den Wochenplänen wird nach Art der Mahlzeit unterschieden. Wer in einer Woche öfter zum Abendessen außer Haus ist, wählt die Frühstücks- und Mittagessens-Preps. Da viele von Ihnen Neu-Veganer sind, ist es wichtig zu lernen, wie sich mit den »Big Five« der veganen Ernährung – Bohnen, Gemüse, Körnern, Obst und Nüssen – ausgewogene vegane Mahlzeiten zubereiten lassen!

Dieses Buch ist jedoch nicht als strenges Programm gedacht, sondern soll Ihnen nur als Richtschnur dienen. Sie müssen nicht sklavisch Woche für Woche vorkochen oder alle Wochenpläne nacheinander durchziehen. Aber gerade für die Wochen, in denen Sie extrem beschäftigt sind und kaum Luft holen können, lohnt es sich, ein paar Stunden in das Vorkochen von gesunden und nahrhaften Mahlzeiten zu investieren, sodass Sie auch an den hektischen Tagen mit der nötigen Energie versorgt werden.



© des Titels »Meal Prep vegan« (978-3-7423-1193-1)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Teil 1

VEGAN LEICHT GEMACHT

© des Titels »Meal Prep vegan« (978-3-7423-1193-1)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



MEAL PREP FÜR VEGANER

Was ist Meal Prep eigentlich genau? Es ist die höchste Stufe der Mahlzeitenvorbereitung: Essen vorkochen, in Einzelportionen aufteilen und aufbewahren. In diesem Buch spielen pflanzliche Produkte die Hauptrolle. Neben einfachen Salaten, die Sie jederzeit mitnehmen und verzehren können, werden Sie auch vegane Hauptspeisen, Beilagen und Eintöpfe zubereiten, die Sie gut aufwärmen können.

Wie Sie sicherlich schon wissen, gelten vegane Produkte als gesund, und das aus gutem Grund: Sie sind cholesterinfrei und reich an Ballaststoffen! Als Gründe für die Umstellung auf vegane Ernährung werden meistens Mengenkontrolle, Gewichtsreduktion und/oder gesundheitliche Motive angeführt – manchmal auch einfach die Lust auf gesundes Essen aus eigener Küche. Wer den Dreh beim Meal Prep einmal heraushat, wird seinen Zielen schneller näherkommen.

Vegan für alle

Vegane Ernährung ist in. Vielleicht haben Sie sich deshalb dieses Buch ausgesucht. Es gibt aber noch mehr Beweggründe für die Umstellung auf vegane Ernährung.

Gesundheit: Manchen meiner Kunden hat der Arzt eine Umstellung auf vegane Ernährung statt Medikamenten empfohlen, um ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme wie einen hohen Cholesterinspiegel in den Griff zu bekommen. Für andere ist eine Laktose-, Milch- oder Eier-Unverträglichkeit der Auslöser, und einige tun es, um abzunehmen (was, wie bei jeder Diät, funktionieren kann, aber nicht muss). Es gilt als erwiesen, dass der BMI (Body-Mass-Index) von Veganern im Durchschnitt niedriger ist und sie deshalb weniger schnell an Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und bestimmten Krebsarten erkranken als Nicht-Veganer.

Umwelt: Mit der Emission von klimaschädlichen Gasen trägt die Tierhaltung stärker zum Klimawandel bei als der Transport. Die Folgen: höhere Temperaturen und steigender Meeresspiegel. Der Viehbestand und alles, was dazugehört, stoßen jährlich mindestens 32 Milliarden Tonnen CO₂ aus – 51 Prozent der weltweiten Klimagase. Während Millionen von Menschen keinen Zugang zu bezahlbarer, gesunder Nahrung haben, gehen 35 Prozent der globalen Getreide-Erzeugnisse als Tierfutter in die Fleischproduktion.

Mitgefühl: Bei ihrer Gründung 1944 definierte die US-amerikanische Vegan Society die vegane Ethik als »eine Lebensweise, die versucht – soweit praktisch durchführbar –, jede Form der Ausbeutung und Grausamkeiten an Tieren zum Zwecke der Ernährung, Kleidung und aus anderen Gründen zu vermeiden«. Viele Veganer entscheiden sich wie ich aus einem einfachen Grund für diese Lebensweise: Wieso sollte man einem anderen Lebewesen unnötig Leid zufügen?

Was auch immer Sie dazu bewegt, die vegane Ernährung ist gut für unseren Planeten, für die Tiere und für SIE.

Meal Prep + vegan = gesünder

Pflanzliche Produkte sind das Herzstück gesunder Ernährung und veganer Meal Preps. Starten Sie jede Woche mit einem Blick auf Ihren Kalender. Stehen Sitzungen am Vormittag an, dann möchten Sie vielleicht mit einem oder zwei vorgekochten Frühstücks-Preps in den Tag starten. Sind lange Arbeitstage zu

erwarten, dann empfiehlt es sich, Abendessen für die ganze Woche vorzukochen. Zwei Stunden am Wochenende oder an einem freien Tag in das Vorkochen von Bohnen, Körnern und Gemüse aller Art zu investieren ist der Schlüssel zum Erfolg. Sie werden

- Hauptspeisen, Beilagen und Snacks in entsprechenden Portionsgrößen kombinieren.
- dank der nahrhaften Ernährung ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl erleben.
- eine bessere Auswahl treffen, wenn Sie hausgemachte Snacks ungesunden Fertigsnacks vorziehen.

Die Vorteile von Meal Prep

Veganes Meal Prepping ist natürlich gesund, doch es gibt noch weitere erstaunliche Vorteile.

Zeitersparnis. Die meisten Menschen schätzen morgens, mittags und abends ein leckeres hausgemachtes Essen, nur fehlt es oft an der Zeit dafür. Ein paar Stunden pro Woche in die Vorbereitung von Mahlzeiten zu investieren, schafft Ihnen unter der Woche Freiräume: Sie können morgens einfach ein Porridge aufwärmen oder sich einen Smoothie für unterwegs einstecken. Oder Sie werten Ihre Mittagspause mit einem sättigenden Salat mit vorgekochten Bohnen und Körnern auf. Und abends gibt es weniger Stress und es bleibt mehr Zeit für die Familie, da das Essen bereits fertig ist – es muss nur noch aufgewärmt werden! Übrigens: Wer einen Schnellkochtopf hat, findet bei zahlreichen Rezepten Schnellkochtipps, mit denen sich noch mehr Zeit sparen lässt.

Geldersparnis. Ich weiß nicht, wie es Ihnen ergeht, aber ohne Meal Prep würde ich viel zu viel einkaufen. Das Vorbereiten schafft da Abhilfe! Dank der Wochenpläne kaufen Sie nur das ein, was Sie wirklich brauchen. Außerdem kommen in Meal-Prep-Rezepten oftmals die gleichen Zutaten vor, sodass Sie größere Mengen auf Vorrat einkaufen können, was ebenfalls günstiger ist.

Wer Meal Prep einmal beherrscht, wird bald dazu übergehen, mit Aromen und Texturen zu experimentieren. Am Anfang fand ich das vegane Essen etwas langweilig. Nur Bohnen, Gemüse und Körner, dachte ich. Das stimmt natürlich, aber das »Nur« ist falsch – es kommt auf die Kombination an! Ich habe gelernt, Essen bestimmte Aromen und Texturen zu verleihen. So bereite ich am Wochenende zum Beispiel eine große Menge schwarze Bohnen zu, verzichte jedoch darauf,

KOMBINATIONEN AUS PROTEINQUELLEN, KÖRNERN UND GEMÜSE

Wie bereits gesagt, gibt es für Veganer nur folgende fünf pflanzliche Produktgruppen:

1. Gemüse
2. Obst
3. Bohnen und Hülsenfrüchte
4. Körner
5. Nüsse, Saaten, Samen und Kerne

Das ist alles! Diese fünf Gruppen sind wie geschaffen für Meal Prep. Servieren Sie eine cremige Cashew- oder Mandelsauce zu einer Schüssel mit gedünstetem Gemüse, würzigen Linsen und braunem Reis mit getrockneten Cranberrys, schon haben Sie alle fünf Gruppen in einem Gericht vereint.

Oft wird mir die Frage gestellt: »Woher bekomme ich denn meine Proteine?« Aus meiner langjährigen Erfahrung als Dozentin und Coach weiß ich, dass man stattdessen auch die Frage stellen könnte: »Womit ersetze ich denn das Fleisch, den Käse und die Eier?« Meine Antwort kennen Sie schon: mit Pflanzen! Zu den eiweißreichsten Pflanzen zählen:

Hülsenfrüchte und Bohnen: Dazu gehören Linsen, Kichererbsen, die diversen Bohnenarten und Erdnüsse.

Quinoa: Quinoa ist ein Gänsefußgewächs und wird oft als Pseudogetreide bezeichnet.

Tofu und Tempeh: Diese großartigen Fleischalternativen bestehen zu 100 Prozent aus Hülsenfrüchten.

Nüsse: Nüsse gibt es in Hülle und Fülle, zum Beispiel Pistazien, Mandeln, Cashewkerne.

Bohnen und Körner lassen sich gut in einem Kochtopf zubereiten, noch besser in einem Schongarer und am schnellsten in einem Schnellkochtopf. Garen Sie Wurzelgemüse 30 bis 40 Minuten und dünsten Sie Blattgemüse mit etwas Zitronensaft, dann haben Sie die ganze Woche über schmackhaftes Gemüse zur

Verfügung. Eine cremige Sauce bekommen Sie, wenn Sie Nüsse, Samen oder Kerne mit etwas Essig, Knoblauch und Wasser in einem Blender pürieren. Und für den Snack zwischendurch sollte immer frisches Obst bereitstehen. So einfach ist das!

Der Schlüssel zu Ihrem Meal-Prep-Erfolg ist der Mut zum Experimentieren (und genau das meine ich mit dem Aufbau Ihrer veganen Kochkunst). Wer wöchentlich Mahlzeiten vorkocht, wird feststellen, dass sich Rezepte mit ein paar Kräutern, Gewürzen oder einer anderen Zutat geschmacklich schnell variieren lassen.

In der Tabelle finden Sie einige Ideen dazu:

AUSGEWOGENE KOMBINATION	GESCHMACKS-UPGRADE
Kichererbsen + Couscous + Mangold	Gewürze wie Garam Masala, Kardamom oder Zimt mit ihrer süßen Schärfe.
weiße Bohnen + Polenta + Rucola	Mit Zitronensaft und frischem Salbei vermengen. Mit gehackten Cashew- und Walnusskernen bestreuen, um der Mahlzeit einen vollwertigen Charakter und eine milchfreie Parmesannote zu geben.
Kartoffelscheiben + Pastinaken + Quinoa	Balsamico-Essig und rote Chiliflocken verleihen dem Gericht eine Umami-Note.
Bohnen-Chili + Blattgemüse	Vor der Hinzugabe von zerkleinerten Chilischoten (mehr Umami) erst rohen Spinat in das heiße Chili rühren und einen Klecks veganen Joghurt dazugeben.
Kichererbsensalat + Avocado + Pitabrot	Mit Dulse-(Rotalgen-)Flocken ergibt sich eine vegane Variante des Thunfisch-Salat-Sandwiches.
mit Quinoa gefüllte Paprika + schwarze Bohnen + Mais	Koriander, Limette und gewürzte, geröstete Kürbiskerne hinzugeben.
Blumenkohlsteaks + gebackener Rosenkohl	Mit einem Püree aus Kichererbsen, Kreuzkümmel und Zitronensaft ergänzen.

sie zu würzen. So kann ich sie dann für unterschiedliche Zwecke verwenden: mal für eine Art Chili mit roter Zwiebel, Chilipulver und Koriander, am nächsten Tag püriert mit Tahin und Kreuzkümmel in einem Wrap für das Mittagessen, und am Morgen danach in einem herzhaften Frühstücks-Porridge mit pfannengerührtem Gemüse. Es macht nicht nur Spaß, mit Aromen und interessanten Texturen zu experimentieren, sondern es fördert auch die Kochkünste und führt zu mehr Zufriedenheit als Pflanzenesser.

Meal-Prep-Grundsätze

Jeder Mensch ist anders, und deshalb kann es sein, dass Ihr wöchentlicher Meal-Prep-Ansatz sich von meinem unterscheidet. Und das ist auch gut so, denn jeder sollte den Weg finden, der ihm entspricht. Wie und wie oft jeder vorkocht, entscheidet er selbst, aber die Grundsätze sind immer gleich.

STARTEN SIE EINFACH

Sie müssen nicht alle Wochenpläne in diesem Buch nacheinander durchziehen. Beginnen Sie mit dem, der Ihnen am ehesten entspricht. Wer viel Geld für Mittagessen außer Haus ausgibt, mag vielleicht mit Meal-Prep-Plan 4 (S. 39) starten – schon haben Sie Mittagessen und Snacks für fünf Tage. Wollen Sie sich nach langen Arbeitstagen nicht in die Küche stellen? Dann bietet sich Meal-Prep-Plan 5 (S. 43) als Startpunkt an – mit aromatischen Mahlzeiten aus herzhaften Bohnen, Körnern und Gemüse, die sich als Mittag- und Abendessen eignen.

SETZEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE

Gut vorstellbar, dass für Sie ab jetzt für den Rest Ihres Lebens nur noch Meal Prep infrage kommt. Vielleicht werden Sie sich aber auch manchmal den Gegebenheiten anpassen und Ihrem Zeitplan folgen müssen. Nehmen Sie Ihren Kalender und sehen Sie sich die kommende Woche an. Welche Mahlzeiten möchten Sie nächste Woche schnell zur Verfügung haben? Entscheiden Sie dann, welche Rezepte sich eignen. Das spart Zeit und Geld, und so vermeiden Sie auch, zu viel zuzubereiten und Lebensmittel wegzuworfen.

MIT VEGANEN GRUNDZUTATEN EXPERIMENTIEREN

Neu-Veganer sind angesichts der großen Auswahl an Gemüse, Körnern und Bohnen oft überfordert. Sehen Sie das Ganze einfach als Ansporn. Wählen Sie beim Erstel-

len eines Wochenplans auch mal ein Rezept mit Bohnen oder Körnern, die Sie noch nicht kennen. So bilden sich Ihre Vorlieben und Abneigungen heraus, und Sie lernen die Vielfalt pflanzlicher Produkte kennen. Wenn Sie an einem Tag Bohnen essen, können Sie die Reste am nächsten Tag in einen Dip verwandeln. Zum Abendessen gibt es Emmer mit Tofu und gebackenem Gemüse, die Reste verarbeiten Sie am nächsten Tag mit Mandeldrink und Ahornsirup zu einer Frühstücks-Bowl – oder mit Gemüsebrühe und Dosentomaten zu einer Suppe für die Mittagspause.

AUF VORRAT KOCHEN

Neben den Wochenplänen enthält dieses Buch auch eine Vielzahl an Rezepten, die sich bestens zum Vorkochen eignen. Wählen Sie ein oder zwei Rezepte aus, bereiten Sie sie zu (nach Bedarf auch die doppelte oder dreifache Menge), und frieren sie alles für die spätere Verwendung ein. Ideal, wenn man unter der Woche keine Zeit zum Kochen hat: einfach die Bohnen oder Körner aus der Gefriertruhe nehmen, auftauen, aufwärmen und mit einem schnellen Salat oder gedünstetem Gemüse kombinieren.

So sollten Sie vorgehen:

1. Bohnen, Körner oder Gemüse nach Wahl kochen.
2. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.
3. Zutaten zum Abkühlen auf ein Backblech geben.
4. Mit einem Stift Inhalt und Zubereitungsdatum auf dem Etikett eines 1-Liter-Gefrierbeutels notieren. Nehmen Sie möglichst umweltfreundliche, sprich wiederverwendbare Beutel und in dem Fall auch einen abwischbaren Stift.
5. Mit einem Messbecher die Zutaten auf die gewünschte Anzahl Gefrierbeutel verteilen. (Ich notiere auch die Menge auf dem Etikett.)
6. Behutsam die Luft aus den Beuteln pressen und diese verschließen.
7. Die Beutel flach in die Gefriertruhe legen. Am besten erst auf ein Backblech geben. Einmal gefroren, können Sie die Beutel von dem Backblech entfernen und nach Belieben in der Gefriertruhe verstauen.

Ich koche Körner und Bohnen immer am Wochenende vor. Danach kann ich sie nach Belieben in den unterschiedlichsten Gerichten verwenden. Zum Beispiel:

- Einfaches Abendessen: schwarze Bohnen und braunen Reis aufwärmen und zu gedünstetem oder pfannengerührtem Gemüse servieren.
- Wrap-Sandwich: Tortilla(s) mit Schwarze-Bohnen-Püree bestreichen, mit rohem Gemüse bestreuen und aufrollen.
- Einfache Suppe: Gemüsebrühe mit 2 Handvoll Blattgemüse, 170 g gekochten schwarzen Bohnen und 185 g gekochtem braunem Reis erhitzen.
- Taco-Bowl: braunen Reis und schwarze Bohnen mit 1 Dose stückigen Tomaten aufwärmen und mit 1 fein gewürfeltem Zwiebel und Koriander servieren.

Superschnelle schmackhafte Mahlzeiten dank des Vorkochens!

UMAMI

In diesem Buch verwende ich ganz bewusst nur gängige Zutaten. Dieser Hinweis gilt in erster Linie dem erfahrenen Veganer-Koch, der vielleicht denkt: »Hm, nicht besonders anspruchsvoll.« Das stimmt. Denn Ziel ist es, in einem akzeptablen Zeitraum richtig gutes Essen für die ganze Woche zu zaubern. Wer den Rezepten weitere Zutaten bzw. Aromen hinzufügen möchte, der kann das gerne tun. Ich habe mit Absicht einfache Rezepte gewählt, um Neu-Veganern und Meal-Prep-Anfängern den Einstieg zu erleichtern.

Das bringt uns zum nächsten Thema: Umami. Neu-Veganer aufgepasst, hier folgen ein paar neue Zutaten: Nährhefe und Misopaste beispielsweise. Experimentieren Sie ruhig mit Zutaten, die Sie noch nie verwendet haben. Zur Verfeinerung der Geschmacksprofile und Aromen setze ich gerne auf Umami. Umami ist ein Begriff aus der japanischen Küche und wird auch oft die »fünfte Geschmacksqualität« genannt. Umami ist eine herzhafteste Note, die in manchen Produkten enthalten ist oder von bestimmten Kochmethoden ausgelöst wird – und am Tisch für Begeisterung sorgt. Zu den Produkten zählen reife Tomaten, getrocknete wie frische Pilze, fermentierte Produkte (etwa Sauerkraut, Miso oder Sojasauce), Wein, Nährhefe etc. Zu den Umami hervorrufenden Kochmethoden gehören Karamellisieren und Rösten – beide werden in diesem Buch angewandt.

Lieblingszutaten

Wie bereits gesagt, sind pflanzliche Produkte wie geschaffen für Meal Prep. Auch wenn es Bohnen, Gemüse und Körner aller Art gibt, verwende ich meist die gleichen – das spart nicht nur Geld, sondern ermöglicht auch den Einsatz in verschiedenen Rezepten. Bohnen und Körner lassen sich prima im Kühlschrank aufbewahren (bis zu 5 Tagen) und in der Gefriertruhe ebenso. Manche Gemüsesorten eignen sich besser zum Einfrieren als andere, das können Sie meinen Aufbewahrungstipps in den Rezepten entnehmen.

Die Auswahl an pflanzlichen Produkten ist zwar riesig, dennoch habe ich einige Favoriten, die sich mithilfe von Kräutern, Gewürzen und Würzmitteln geschmacklich leicht verändern lassen. Meistens ziehe ich getrocknete Gewürze (preisgünstig und oft auch in größeren Mengen erhältlich) frisch vor, und bei den Saucen und Essigen empfehle ich solche, die eine echte aromatische Verfeinerung ergeben, aber nicht zu dominant sind. Auch wenn mir persönlich frisch gepresster Zitronen- und Limettensaft sowie Knoblauch am liebsten sind, spricht auch nichts gegen Fertigsäfte und gehackten Knoblauch aus dem Glas. Die verwende ich auch. Diese Produkte halten sich gut im Kühlschrank, das spart wieder Zeit und Geld. Außerdem sollten Sie immer vegane Gemüsebrühe (flüssig, Konzentrat, Würfel und/oder Pulver) vorrätig haben.

Hier sind meine Lieblingszutaten:

GEMÜSE

- Karotten
- Kartoffeln
- Kohl
- Pilze
- Romanasalat
- Sellerie
- Spinat
- Süßkartoffeln
- Tomaten
- Zwiebel

EIWEISSQUELLEN

- Bohnen (Pinto-, weiße, schwarze Bohnen und Kichererbsen)
- Erdnüsse
- Linsen
- pflanzliche »Milch«
- pflanzlicher Joghurt

- Quinoa
- Tempeh
- Tofu

GANZE KÖRNER UND VOLLKORNPRODUKTE

- brauner Reis
- Emmer
- Haferflocken
- Nudeln
- Polenta
- Vollkorn-Pitabrötchen
- Vollkorn-Weizentortillas

OBST

- Bananen
- Beeren
- getrocknetes Obst

FETTE (NÜSSE UND ÖLE)

- Antihaft-Kochspray
- Cashewkerne
- Mandeln
- Olivenöl
- Samen und Saaten
- Sesamöl
- vegane Butter

KRÄUTER, GEWÜRZE ETC.

- Balsamico-Essig
- Basilikum, getr.

- Chilipulver
- Currypulver
- gehackter Knoblauch
- Koriander, gem.
- Oregano, getr.
- rote Chiliflocken
- Sojasauce oder glutenfreies Tamari
- vegane Gemüsebrühe
- vegane Worcestersauce
- Zimt
- Zitronensaft

FÜR MEAL PREP UNGEEIGNET

Erst mal die gute Nachricht: Die meisten pflanzlichen Produkte eignen sich bestens fürs Vorkochen und lassen sich gut einfrieren. Zu den Ausnahmen zählen einige Blattgemüsearten, gebratenes Gemüse sowie Obst wie Avocados. Deshalb verwende ich Blattgemüse wie Rucola nur in Suppen oder Eintöpfen, da dieses zarte Gemüse sich schlecht einfrieren lässt.

Auch sollten Sie keine allzu hohen Erwartungen an aufgewärmtes gebratenes Gemüse haben. Es schmeckt zwar noch gut, aber die Textur verändert sich sehr, daher ist es oft besser, es für eine Suppe mit Bohnenresten oder in einem Tortillawrap mit einem Bohnendip zu verwenden. Avocados werden meistens zu einem Dressing oder einer Sauce verarbeitet, mit Essig oder Zitronensaft kombiniert hält sich das Ganze etwas länger.

Ebenso wenig kann ich Ihnen empfehlen, Gerichte mit Nudeln oder Kartoffeln einzufrieren, denn das gelingt nicht gut. Weitere Aufbewahrungstipps finden Sie bei den jeweiligen Rezepten.

Die richtige Aufbewahrung

Die Lieblingszutaten sind vorrätig, die ersten Meal-Prep-Wochen sind geplant, die benötigten Produkte eingekauft und die Mahlzeiten für die kommende Woche werden gerade vorgekocht. Es ist Showtime! Nur, wie wollen Sie all die feinen Dinge aufbewahren? Antwort: in Frischhaltedosen.

Denn Luft bzw. Sauerstoff schadet dem vorgekochten Essen. Wer viel Zeit, Mühe und Geld investiert hat, möchte nicht mitansehen müssen, wie sich sein Essen nach kurzer Zeit verfärbt und an Geschmack und Textur einbüßt, bloß weil es nicht gut aufbewahrt wurde. Beachten Sie daher folgende Tipps zur Aufbewahrung:

FRISCHHALTEDOSEN

Ich habe immer eine größere Auswahl an Frischhaltedosen zur Hand, da manche Lebensmittel am besten in bestimmte Größe passen.

Mit einem oder mehreren Abteilen: Vegane Bowls (auch Buddha-Bowls genannt) und Eintöpfe lassen sich gut in normalen Glas- oder Kunststoffbehältern aufbewahren. Wer vermeiden möchte, dass sich verschiedene Zutaten vermengen, kann auf Dosen mit mehreren Abteilen zurückgreifen und so zum Beispiel Bohnen, Gemüse und Körner getrennt verstauen.

Stapelbar: Wer wenig Platz hat, sollte sich stapelbare Frischhaltedosen zulegen. So behält man im Kühlschrank auch den besseren Überblick. Und wenn sie nicht in Verwendung sind, nehmen sie auch weniger Platz im Küchenschrank ein.

Kunststoff: Plastikbeutel sind zwar wenig zeitgemäß, aber zum Teil sehr praktisch, da sie Platz sparen, zum Beispiel für gegarte Bohnen oder Körner. Wenn Sie die Beutel gefüllt haben, einfach flach drücken, um die Luft herauszupressen, und schließlich verschließen. Sie werden erstaunt sein, wie viel Mahlzeiten so in eine Gefriertruhe passen. Wer den Kunststoffanteil in seinem Leben reduzieren will, könnte in umweltfreundliche wiederverwendbare Lebensmittelbeutel investieren.

Glas: Ich liebe gläserne Vorratsdosen. Ich verwende sie zur Aufbewahrung von getrockneten Bohnen und Körnern in der Vorratskammer, Mehl und Samen im Kühlschrank und selbst veganen Butterwürfeln in der Gefriertruhe. Und natürlich für Meal Prep. Breite Einweckgläser sind ideal für Körner und für eine Mischung aus Bohnen und Gemüse. Habe ich sie nicht bis Ende der Woche verwendet, landet das Glas einfach in der Gefriertruhe. 1-Liter-Gläser eignen sich gut für Salate, da das Blattgemüse darin richtig Platz hat! Kleine Gläser sind ideal für Nüsse, Snacks oder Saucen. All diese Dosen sind BPA-frei.