

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>

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

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 VERSCHWEN- DUNG

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

SO NUTZEN SIE DIESES BUCH

1. Speiseplan der Woche

2. Die Bilanz der sonntäglichen Kochaktion

Liste der Wochengerichte

Praktischer Tipp

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

Sonntags in der Küche verbrachte Zeit

Die beste Jahreszeit für diesen Speiseplan

Gefäße für die Aufbewahrung

Die Kochutensilien

Tipp für den Austausch einer Zutat

02 Woche

Montag
Röhreiher, Avocado-creme und Kartoffelfladen

Dienstag
Nudeln mit Kichererbsen und Rosmarin

Mittwoch
Gebratener Hokkaido mit Burrata und Pekannüssen, dazu Grüne-Linsen-Salat

Donnerstag
Gebratener Reis mit Wirsing

Freitag
Kürbiscremesuppe mit Croûtons, dazu Mandeln und Käse

Bonus-Rezept
Trockenpflaumen-Cafoutis

ZEITAUFWAND
2 STD. KÜCHENARBEIT

JAHRESZEIT HERBST
Auerhahn der Jahreszeit den Kürbis durch Zucchini ersetzen, das weichen Kürbis im Ofen garen.

Für die Aufbewahrung
3 Beutel
5 Behälter mit ca. 300ml Fassungsvermögen
5 Behälter mit ca. 700ml Fassungsvermögen
1 Behälter mit ca. 1,5l Fassungsvermögen

Kochutensilien
1 offene Form
1 Backblech
1 Schneidbrett
1 oder 2 Töpfe
1 oder 2 Pfannen
1 quadratische Backform mit 15 oder 20 cm Seitenlänge

3. Die komplette Einkaufsliste

Angabe der Woche

Alle benötigten Zutaten, geordnet nach Kategorien

Ein Foto jeder Zutat

06 Die Einkäufe

Obst, Gemüse und Kräuter

- 1 Stange Lauch
- 3 Karotten
- 1 großer oder 3 kleine Knoblauchzehen
- Ein Dutzend Grünkohlblätter
- 1 Salat (Endivie, Fresse oder gemischte Winterсалат)
- 400g Butternuss-Kürbis
- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- 4 cm frischer Ingwer
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kleines Bund Korander
- 4 Zwiebeln
- 9 Knoblauchzehen
- 1 Granatapfel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 2 nicht zu reife Birnen

Tiefgekühlt

- 400g TK-Spinat

Frisch

- 1 Port of Or (Weichkäse aus Kuhmilch) oder anderer Orsenkäse
- 75 g Butter
- 250g Gorgonzola
- 200g Mezzetta
- 1 l Milch

Sonstiges

- 30g eingetriggerte Zitrone
- 100g Haselnüsse
- 1/2 Packung (250 g) Leinsamenschrot
- 340g Bohnen
- 100ml Tahini
- 4 Medjool Datteln
- 2 EL schwarzer Tee
- 300g getrocknete Kichererbsen
- 100g Hefeflocken
- 2 EL Sonnenmark
- 2 EL Pinienkerne
- 1 kleines Glas Weißwein

Vom Bäcker

- 1 Brot

Aus dem Vorratsschrank

- 1 Senf
- 1 Sternanis
- 1 Muskatnuss
- 40g Mehl
- 1 Olivenöl
- 1 Chilipulver oder Chiliflocken
- 24 Gewürznelken
- 1/2 kg oder Ahornsirup
- 1 TL Kreuzkümmelkörner
- 2 Zerstosener
- 2 Pfefferkörner
- 8 Kardamomkörner
- 1 Salz, Pfeffer

Grundzutaten aus dem Vorratsschrank

4. Arbeitsschritte am Sonntag

Anschauliche Abbildungen illustrieren die einzelnen Schritte

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

Die für jeden Arbeitsschritt benötigte Zeit

03 Sonntag

1. Vorbereitende Arbeiten
⌚ 30 Min.

1kg/2 Butter in die Gefriertruhe legen. Kräuter und Blattspinat waschen und trocken schütteln. Von den Kräutern die Blätter abspülen, 15 vom Knoblauch aufbewahren. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**. Die Hälfte der Brunnenkresse aufbewahren. → **BEUTEL** = **KÜHLSCHRANK**. Salat waschen, in Blätter teilen und trocken schütteln. → **BEUTEL** = **KÜHLSCHRANK**. Karotten und Topinambur waschen und in Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und Kürbis in Spalten schneiden. Etwas 200g kochen würfeln. Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen und die Stängel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Pfastlöcher von den Kürbis teilen. Linien in einem Sieb gründlich waschen.

2. Curry
⌚ 15 Min.

150g rote Linsen mit 1 l Wasser in einem Topf geben. Aufkochen, Schaum abschöpfen, geschälte, geröstete Kurkuma und die Hälfte vom leicht eingepackten Knoblauch zugeben. Zugewickelt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde kochen, bis die Linsen weich sind und das Wasser aufgenommen haben. Die Hälfte der Karotten und den Topinambur, 1/2 der Brokkoliröschen und die Hälfte der Pfastlöcher in einem Topf mit 1 EL Olivenöl 5 Minuten anbräunen. Das Gemüse anschließend zu den Linsen geben und alles weitere 15 Minuten kochen. Erkalten lassen. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**

3. Quiche-Teig und Vinaigrette
⌚ 15 Min.

QUICHE-TEIG 200g Mehl in eine Schüssel geben, 1 große Prise Salz zugeben. Die Butter aus der Gefriertruhe holen und mit einer Reibe zu Mehl raspeln, dabei von Zeit zu Zeit ein Mehl tauschen. Die Soße mit einem Tafelmesser mit dem Mehl vermischen, dann kaltes Wasser zugeben (am besten sehr kalt, aus dem Kühlschrank) und alles weiter mit dem Messer zu einem Teig verarbeiten. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben. Den Teig zu einer Kugel formen, ohne ihn zu stark zu kneten. → **IN FRISCHHALTEFOLIE WICKELN** → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**. → **BEUTEL** = **KÜHLSCHRANK**. → **VINAIGRETTE** In ein Schraubglas 2 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenschale, etwas gerösteten Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl geben. Gut durch verschlagen und kräftig schüttern. → **GLASGEFÄß** = **KÜHLSCHRANK**

4. Welsh Rarebit
⌚ 10 Min.

Den Käse reiben und mit dem Salz 1 gefüllten EL körnigem Senf und 15g Butter in einer Schüssel vermischen und glätten. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**

5. Soba
⌚ 15 Min.

NUDELN Die Soba Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten (oder nach Packungsanweisung) weich garen, durch ein Sieb abgießen, dann mit kaltem Wasser spülen. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**. **SAUCE** 2 EL Olivenöl mit etwas geriebenem Knoblauch, der Sojasauce und 2 TL Unversetzt in einer Schüssel vermischen. → **SCHRAUBGLAS** = **KÜHLSCHRANK**. **GERÄTETES GEMÜSE** Den Broccoli auf 190°C erhitzen. Die Kürbiswürfel und den Rest Topinambur in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Pfeffer und 2 zerhackten Knoblauchzehen (darunter die Reste der verwendeten Zehen) mischen in einer oderlesten-Form verteilen und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Abkühlen lassen. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**

6. Suppe
⌚ 15 Min.

Bratöldeute, rote Linsen, die Hälfte der restlichen Karotten und den Brokkoli in einem Topf geben, nur so viel Wasser zugeben, dass alles bedeckt ist und Suppe 20 Minuten kochen. Die Hälfte des Blattspinats, den restlichen leicht eingepackten Knoblauch und die Hälfte vom Öl zugeben und weitere 5 Minuten kochen. 1/2 den Topinambur pürieren, dabei die Kürbiswürfel zugeben und halb-nüchtern Erkalten lassen. → **DOSE** = **GEFRIERTRUHE**

7. Quiche
⌚ 15 Min.

TEIG Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Teigroller ausrollen und eine mit Butter gefettete Tarteform mit 26cm Durchmesser damit auslegen. → **MIT FRISCHHALTEFOLIE ABDECKEN** → **GEFRIERTRUHE**. **GEMÜSE** In einem Topf Wasser aufkochen und salzen. Die restlichen Karotten in den Topf geben. Nach 5 Minuten die restlichen Brokkoliröschen und die Kürbiswürfel zugeben, nach 5 Minuten kochen, dann durch ein Sieb abgießen. Abkühlen lassen, den restlichen Mehl und den restlichen gehackten Öl unterrühren. → **DOSE** = **KÜHLSCHRANK**

8. Bananenbrot
⌚ 15 Min.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. 100g Butter und 160g Zucker in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Nacheinander 3 Eier unterrühren, dann die geschälten, zerhackten Bananen, 100g griechischen Joghurt und 1 EL Wasser. 350g Mehl, vermischt mit 1 gehäuften TL Natron und 1 große Prise Salz, zugeben, 100g geröstete oder gehackte Haselnüsse unterrühren. Nach Belieben können Sie noch 150g gehackte dunkle oder Vollkornschokolade unter den Teig mischen. Den Teig in die mit Butter gefettete Kastenform füllen und 40-45 Minuten im Ofen backen. Das Brot ist fertig, wenn ein Holzstäbchen, das in den Teig gesteckt wird, beim Herausziehen sauber bleibt.

Die Arbeitsschritte in der Küche sind der Reihe nach aufgeführt und nummeriert, das erleichtert Ihnen das Vorgehen.

- ANWEISUNGEN**
- **MIT FRISCHHALTEFOLIE ABDECKEN ODER DARIN EINWICKELN**
 - **DOSE:** In eine Dose packen
 - **BEUTEL:** In einen Beutel füllen
 - **KÜHLSCHRANK:** Im Kühlschrank lagern
 - **GEFRIERTRUHE:** In die Gefriertruhe legen
 - **VORRATSSCHRANK:** Bei Zimmertemperatur im Vorratsschrank aufbewahren

5. Für jeden Abend unter der Woche

Ein Foto des fertigen Gerichts

Der Titel des Rezepts

08 Mittwoch

Quiche mit geräucherter Tofu
⌚ Fertig in 20 Min., davon 5 Min. Küchenarbeit

Backofen auf 160°C vorheizen und die Quiche darin 15-20 Minuten aufdauen. Dazu den restlichen Salat in einer Schüssel mit etwas Brunnenkresse (davon für Donnerstag und Freitag etwas aufheben) mischen und mit der Vinaigrette anrichten.

08 Donnerstag

Weizen mit Zuckerschoten nach Art eines Risottos
⌚ Fertig in 25 Min., davon 15 Min. Küchenarbeit

Zuckerschoten waschen und in Streifen schneiden. 400ml Wasser mit dem Gemüsebrühepulver in einem Topf erhitzen. Die Karotte-Zweibel-Schälreste in einem Topf aufkochen, den Weizen zugeben und alles gut vermischen. 1 Kelle Brühe zugeben, bei mittlerer Hitze köcheln bis die Flüssigkeit aufgegessen ist. Den Vorgang zwei- oder dreimal wiederholen, bis der Weizen gar ist. Bei der letzten Zugabe von Brühe auch die Zuckerschoten zugeben, abkühlen in kaltem Sieb mit 1 Scheibe Kübler Zitronen-Butter, einigen Karveelblättern und etwas Brunnenkresse servieren. → **BEUTEL** = **KÜHLSCHRANK**. → **FÜR FREITAG:** Die Suppe zum Aufkochen 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 Kunststoff der Klassen 2, 4 und 5, da diese normalerweise keine Giftstoffe aufweisen. Zum Einfrieren eignet sich wiederum 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 auch alle möglichen Schüsseln und Platten nutzen 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 Gefrierbeutel sind für Kräuter und Salate ideal, diese 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 sowie 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 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 sehr gut einige Tage aufbewahren, in der Gefriertruhe auch länger.
- Salate und frische Kräuter bleiben gewaschen und trocken geschüttelt 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 eine nützliche Verbündete, 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. Achtung: Durch das Einfrieren wird die Textur mancher Produkte verändert. Dies gilt vor allem für zahlreiche rohe Gemüsesorten, 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.

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. Dies ermöglicht Ihnen gesündere Mahlzeiten, bei denen Zusatzstoffe und Zuckerzusätze möglichst vermieden werden. Einige Fertigprodukte sind jedoch sehr praktisch und sparen viel Zeit. Wir haben uns dafür entschieden, keine

Fleischersatzprodukte zu berücksichtigen. Sie können diese natürlich dennoch nutzen, uns erschien es jedoch besser, hausgemachte Alternativen zu präsentieren (Frikadellen aus Hülsenfrüchten, Getreide-»Hamburger« ...). Nachfolgend einige kleine Tipps und Hinweise, wie Sie industriell hergestellte Produkte vermeiden können.

Hülsenfrüchte

Sie können entweder vorgegarte, gebrauchsfertige Hülsenfrüchte aus Konservendosen oder Gläsern oder getrocknete Produkte wählen (multiplizieren Sie das Trockengewicht mit 2 bis 2,5, um das Gewicht der gekochten Hülsenfrüchte zu errechnen). Getrocknete Hülsenfrüchte müssen Sie am Tag vor der Zubereitung in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen. Am Tag der Zubereitung dann abseihen, abspülen und anschließend in einem Topf mit ausreichend Wasser und entsprechenden Gewürzen mindestens eine Stunde lang kochen. Ein Sonderfall sind Linsen, sie werden ohne vorheriges Einweichen zubereitet. Es empfiehlt sich für eine noch bessere Eiweißzufuhr, Hülsenfrüchte mit Vollkomprodukten zu kombinieren. Das finden Sie bei einigen Rezepten in diesem Buch.

Teig für Tarte oder Pizza

Mürbeteig oder Hefeteig können Sie problemlos selbst zubereiten, dann schmeckt er am besten. Wenn Sie gleich eine größere Menge herstellen, können Sie nicht sofort benötigten Teig auf Backpapier ausrollen, eine Rolle daraus formen und das Ganze anschließend gut verpackt einfrieren. Muss es allerdings schnell gehen, können Sie fertigen Hefe-, Mürbe- oder Blätterteig im Supermarkt kaufen und mit frischen Zutaten belegen.

Sie sind ein Fan von Tiefkühlware?

Das ist mit Meal Prep durchaus vereinbar. Wenn Sie es beispielsweise hassen, Zwiebeln zu schälen und zu schneiden, weil Sie dabei immer weinen müssen, 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 ihn gelegentlich auch im Herbst)
Pastinaken
Rote Bete
Spinat (Ende der Saison)
Staudensellerie und Knollensellerie
Tomaten (einige Sorten bis Oktober)
weiße Rüben
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

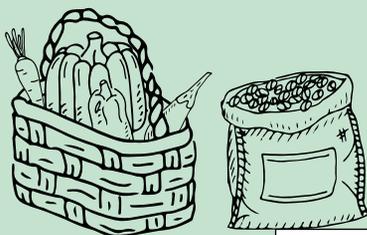
Gemüse

Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohl (sämtliche Kohlsorten)
Kürbis (sämtliche Kürbissorten)
Lauch
Mais
Mangold (eher ein Frühlingsgemüse, aber man bekommt ihn gelegentlich auch im Winter)
Pastinaken und anderes Wurzelgemüse
Rote Bete
Staudensellerie und Knollensellerie
weiße Rüben
Wintersalate (z.B. Chicorée, Frisée, Feldsalat, Endivie)
Zwiebeln

Erbsen und grüne Bohnen können Sie als TK-Produkte verwenden, außerdem 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 einzukaufen, die regionale Produkte anbieten. Gemüse, das gerade Saison hat, ist sehr viel schmackhafter. Zum Ende des Winters hin ist die Auswahl dann allerdings nicht mehr groß. Behelfen Sie sich in diesem Fall ruhig 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
Frühlingsalate (z.B. Kopfsalat)
Grüne Bohnen, Stangenbohnen, Schälbohnen
Gurken
junge Karotten
junger Lauch
junge Rote Bete
junge weiße Rüben
junge Zwiebeln
Kartoffeln
Mangold
neuer Knoblauch
Radieschen
Spargel
Spinat
Staudensellerie
Zucchini

Obst

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

Sommer

Gemüse

Artischocken
Auberginen
Brokkoli
Frühkartoffeln
grüne Bohnen, Stangenbohnen, Schälbohnen
Gurken
junge Karotten
junge Zwiebeln
Kartoffeln
Mangold
neuer Knoblauch
Paprika
Radieschen
Sommersalate (z.B. Kopfsalat, Romana, Batavia)
Spinat
Spitzkohl
Staudensellerie
Tomaten
Zucchini

Obst

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

Woche

01

Montag

Champignons, Spinat und Bulgur
mit Spiegelei

Dienstag

Pasta puttanesca

Mittwoch

Zwiebeltarte, dazu Salat

Donnerstag

Dhal, Spinat, Wirsing
mit Kreuzkümmel und Reis

Freitag

Linsensuppe mit Gemüse und Miso

Bonus-Rezept

Selbst gebackenes Käse-Kräuter-Brot



ZEITAUFWAND

2 STD.

KÜCHEN-
ARBEIT

+ 1½ - 2 Std.

Ruhezeit

+ 40 Min.

Backzeit

JAHRESZEIT
HERBST

Außerhalb der
Jahreszeit den
Wirsing durch grüne
Bohnen ersetzen.

PRAKTISCHER
TIPP

Miso ist ein aus-
gezeichneter Ge-
schmacksverstärker
in Brühen und
Suppen.

SIE MÖGEN
KEINE

Champignons: durch
geräucherten Tofu
ersetzen, der für viel
Geschmack sorgt



Für die Aufbewahrung

2 Beutel

5 Behältnisse mit ca.

300 ml Fassungsvermögen

5 Behältnisse mit ca.

750 ml Fassungsvermögen

1 Behältnis mit ca.

1½ l Fassungsvermögen



Kochutensilien

1 Backblech

1 Kastenform

1 oder 2 Pfannen

1 oder 2 Schmortöpfe oder Töpfe



MONTAG

DIENSTAG

DONNERSTAG

FREITAG

MITTWOCH

BONUS

Obst, Gemüse und Kräuter

- ❑ 500g Champignons
- ❑ 5 Karotten (möglichst mit schönem Grün)
- ❑ 1 grüner Salat
- ❑ ½ oder 1 kleiner Wirsing
- ❑ 1 Bund glatte Petersilie
- ❑ 1 Bund Koriander
- ❑ 1 Bund Schnittlauch
- ❑ 1 cm frische Kurkuma
- ❑ 3cm frischer Ingwer
- ❑ 10 Zwiebeln
- ❑ 11 Knoblauchzehen
- ❑ 1 Bio-Zitrone



Tiefgekühlt

- ❑ 600g TK-Spinat



Frisch

- ❑ 300g Tomme oder Cantal + Käseplatte nach Wahl
- ❑ 100g Parmesan
- ❑ 180g Butter, davon 165g 30 Minuten vor Gebrauch in die Gefriertruhe legen
- ❑ 5 Eier (oder 9, bei größerem Appetit!)
- ❑ 200g griechischer Joghurt





Sonstiges

- ❑ 150 g Bulgur
- ❑ 2 EL Kapern (vorzugsweise in Salz)
- ❑ 200 g rote Linsen
- ❑ 300 g schwarze Kalamata-Oliven, (ohne Stein)
- ❑ 2 EL Tomatenmark
- ❑ 450 g geschälte Tomaten (Dose)
- ❑ 500 g Spaghetti
- ❑ 240 g Langkornreis
- ❑ 2 EL rotes Miso
- ❑ 1 Päckchen Trockenhefe oder 15 g frische Backhefe
- ❑ 150 g grüne Linsen



Vom Bäcker

- ❑ 2 Brote



Aus dem Vorratsschrank

- ❑ Olivenöl
- ❑ neutrales Öl (z.B. Traubenkern-, Raps-, Sonnenblumenöl)
- ❑ 1 TL Kreuzkümmelsamen oder gem. Kreuzkümmel
- ❑ 700 g Mehl + etwas zum Ausrollen
- ❑ körniger Senf
- ❑ Chiliflocken oder Chilipulver
- ❑ Salz, Pfeffer



1. Vorbereitende Arbeiten

🕒 30 Min.

165 g Butter in die Gefriertruhe legen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Vom Koriander und der Petersilie die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Korianderblättchen und ¼ der Petersilienblättchen aufbewahren.

→ **DOSEN ODER BEUTEL** → **KÜHLSCHRANK**
Rest vom Koriander und der Petersilie hacken.

Karotten und das Grün waschen (welches Grün abschneiden), bürsten oder schälen. Karotten in Scheiben schneiden, das Grün fein hacken.

Wirsing waschen. In Streifen schneiden. Die Hälfte aufbewahren.

→ **DOSE** → **KÜHLSCHRANK**

Salat waschen und in Blätter zerteilen.

→ **BEUTEL** → **KÜHLSCHRANK**

Zwiebeln und Knoblauch schälen.

Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Den Käse (Tomme oder Cantal) reiben. Oliven hacken.

Champignons putzen, säubern und in Scheiben schneiden.

100 g zurückbehalten, den Rest aufbewahren. → **DOSE** → **KÜHLSCHRANK**

Ingwer und Kurkuma schälen und in Scheiben schneiden.

Linsen in einem Sieb gründlich spülen.



2. Dhal

🕒 10 Min.

Die roten Linsen mit 600 ml Wasser in einem Topf kochen, dabei den Schaum abschöpfen. Dann Ingwer, 2 Knoblauchzehen, Kurkuma, die Hälfte des gehackten Korianders, 1 Prise Chiliflocken und etwas Zitronensaft zugeben. Bei milder Hitze halb zugedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und das Wasser aufgenommen haben. Abkühlen lassen.

→ **DOSE** → **GEFRIERTRUHE**

3. Tarteteig und Vinaigrette

🕒 20 Min.

TARTETEIG 200 g Mehl in eine Schüssel geben, ½ TL Salz zufügen. Die Butter aus der Gefriertruhe nehmen und über das Mehl raspeln, dabei hin und wieder ins Mehl tauchen. Butterspäne und Mehl vermischen, 120 ml Wasser zugeben (am besten sehr kalt, aus dem Kühlschrank) und alles mit der Hand zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben. Den Teig zu einer Kugel formen, ohne ihn zu stark zu kneten. → **IN FRISCHHALTEFOLIE ODER BEUTEL** → **KÜHLSCHRANK**

VINAIGRETTE In ein Schraubglas 2 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenschale, etwas geriebenen Knoblauch, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl geben, Glas verschließen und kräftig schütteln. → **KÜHLSCHRANK**



4. Pastasauce

🕒 15 Min.

Bei Verwendung von Kapern in Salz, diese in ein Glas Wasser einlegen. 3 EL Olivenöl bei milder Hitze in einer Pfanne erhitzen. 4 geriebene Knoblauchzehen zugeben (dabei auch die Reste der für die Vinaigrette verwendeten Zehe nehmen) und 2–3 Minuten garen. Die grob gehackten geschälten Tomaten, Kapern, gehackte Oliven, Tomatenmark und 1 Prise Chili einrühren, Hitze erhöhen, alles gut mischen und 35 Minuten köcheln lassen (die Sauce soll etwas eindicken). Den restlichen gehackten Koriander und 1/3 der gehackten Petersilie zugeben und gründlich verrühren. Sauce abkühlen lassen. → DOSE → KÜHLSCHRANK



7. Brot

🕒 15 Min. + 1 1/2–2 Std. Ruhezeit + 40 Min. Backzeit

250ml lauwarmes Wasser bereitstellen. Die Hefe mit etwas von diesem Wasser in eine Tasse geben und darin auflösen. Nach 5 Minuten die aufgelöste Hefe in einer Schüssel mit 500g Mehl, 2TL Salz und dem restlichen Wasser vermischen und mit dem Handrührgerät 10 Minuten kneten. Den gehackten Schnittlauch, die restliche gehackte Petersilie sowie 200g geriebenen Käse und 1 gehäuften EL körnigen Senf gründlich untermischen. Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen, vor Luftzug geschützten Ort gehen lassen. Nach 1 1/2–2 Stunden sollte der Teig sein Volumen verdoppelt haben. Teig noch mal durchkneten, zu einer Kugel formen, dann zu einem länglichen Brot rollen und in eine gefettete Kastenform legen. Teig einfrieren und später backen oder 30 Minuten unter einem Geschirrtuch ruhen lassen und dann bei 200°C 40 Minuten im Ofen backen.



5. Zwiebeln und Suppe

🕒 20 Min.

ZWIEBELN In einer Pfanne die Zwiebeln mit 4 EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 20 Minuten dünsten. Nach 10 Minuten 2 EL davon für die Suppe herausnehmen. Sobald die Zwiebeln fertig sind, abkühlen lassen. Mit 100g geriebenem Käse getrennt aufbewahren. → DOSE → KÜHLSCHRANK
SUPPE Die 2 EL beiseite gestellten Zwiebeln, 100g Champignons, die Karotten und 5 geriebene Knoblauchzehen in einen Schmortopf geben. 5 Minuten garen, dann das Miso gründlich unterrühren, die Wärmezufuhr reduzieren und alles etwa 10 Minuten garen, dann 1,2 l Wasser und das Karottengrün zugeben. Sobald das Wasser kocht, die grünen Linsen und den Wirsing einrühren und Suppe zugedeckt 30 Minuten kochen lassen. Bei Bedarf salzen. Abkühlen lassen. → DOSE → GEFRIERTRUHE

6. Tarteboden

🕒 15 Min.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Mit der Hand auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach drücken, dann mit dem Teigroller zu einem Rechteck ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie abdecken. → GEFRIERTRUHE oder → KÜHLSCHRANK (falls die Gefriertruhe zu klein ist).



Champignons, Spinat und Bulgur mit Spiegelei

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

BULGUR In einem Topf mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser Bulgur 5 Minuten garen.

CHAMPIGNONS, SPINAT, EIER In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Champignons darin 5 Minuten anbraten. 400g Spinat und 15g Butter zugeben, 10 Minuten garen, dann das Gemüse zur Seite schieben und 4 Eier daneben aufschlagen (oder 8 bei großem Appetit). Sobald das Eiweiß gestockt ist, salzen und pfeffern. Mit Bulgur und etwas Brot servieren.



Pasta puttanesca

🕒 Fertig in 15 Min., davon 5 Min. Küchenarbeit

Die Spaghetti in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser (5 g/l) bissfest garen. Die Sauce in einer Pfanne bei milder Hitze erwärmen. Nudeln durch ein Sieb abgießen, dabei 1 oder 2 EL Kochwasser zurückbehalten. Nudeln in die Sauce geben und diese bei Bedarf mit etwas Kochwasser verdünnen. Den Parmesan reiben und zur Pasta servieren.