

MEAL-PREP

EINFACHE REZEPTE FÜR DEN ALLTAG



INHALTSVERZEICHNIS

Frühstücksmuffins	3
Schnelle Haferflockenbrötchen	4-5
Enchilada-Salat im Glas	6-7
Caprese-Salat mit Spargel	8-9
Mediterraner Couscous-Salat	10-11
Zucchini Aufstrich	12
Hüttenkäsetaler	13
Gnocchi-Auflauf	14
Bananenbrot	15
Erdbeer-Mousse	16

FRÜHSTÜCKMUFFINS

(12 Stück)

ZUTATEN:



200 g Naturjoghurt
2 Eier
2 EL Honig
1 Banane
1 Apfel
250 g Haferflocken
50 g Vollkornmehl
1 Pck. Backpulver
1 TL Zimt
100 g Himbeeren

SO WIRD ´S GEMACHT:

Joghurt, Eier und Honig verrühren. Banane schälen und mit der Gabel zerdrücken. Apfel waschen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit der Banane unter den Joghurt-Mix rühren.

Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Haferflocken, Mehl, Backpulver und Zimt zum Joghurt-Apfel-Mix geben und alles zu einem Teig rühren. Zuletzt die Himbeeren unterheben.

Ein Muffinblech mit Förmchen und den Teig gleichmäßig verteilen. Muffins 20-25 Minuten backen.

BERECHNUNG FÜR 1 STÜCK/PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
5 g	3 g	22 g	135	564	2,2

SCHNELLE HAFERFLOCKENBRÖTCHEN

(6 Portionen)

ZUTATEN:



150 g	Karotten, geraspelt
250 g	Magerquark
2	Eier
125 g	Zarte Haferflocken
125 g	Kernige Haferflocken
1 Pck.	Backpulver
1 TL	Salz
2 EL	Leinsamen

SO WIRD'S GEMACHT:

Zuerst die Karotte schälen und klein reiben. Anschließend den Quark mit den Eiern gut vermischen. Alle restlichen Zutaten hinzufügen und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Hände feucht machen und sechs gleich große Brötchen formen. Die Brötchen werden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt, eingeschnitten und mit etwas Wasser bepinselt.

Die Brötchen werden für 15-20 Minuten im Ofen gebacken.

BERECHNUNG FÜR 1 STÜCK/PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
15 g	7 g	28 g	239	998	2,6*

* Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

WISSENSWERTES UND TIPPS:

Leinsamen sind eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Die Leinsamen werden aus den Leinblüten gewonnen. Je nach Sorte haben sie eine braune oder gelbe Schale, schmecken leicht nussig und enthalten neben Öl Proteine und Ballaststoffe. Sie enthalten einen hohen Anteil an Alpha-Linolensäure (eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure), die zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels beiträgt.

Tipp: Leinsamen sollten immer als ganze Saat und nicht als geschrotete Form gekauft werden.

ENCHILADA-SALAT IM GLAS

(4 Personen)

ZUTATEN:



Für das Fleisch

400 g	Hähnchenbrust
2 TL	Paprikapulver
1 TL	Pfeffer
1 TL	Kreuzkümmel
½ TL	Currypulver
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 TL	Mehl
1 Prise	Salz

Für den Salat

200g	Kirschtomaten
200 g	Kidneybohnen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2	Paprika
50 ml	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Cayennepfeffer
	Salz, Pfeffer nach Belieben
200 g	Mais

SO WIRD ´S GEMACHT:

Zunächst das Fleisch in kleine Stücke schneiden, Olivenöl, Gewürze und Mehl mit dem Fleisch in eine Schüssel geben, gut vermengen. Pfanne erhitzen, das Fleisch anbraten und von allen Seiten etwa 5-10 Minuten garen.

Tomaten vierteln, Kidneybohnen in ein Sieb geben und kurz abspülen. Zwiebeln dünn schneiden, Paprika würfeln.

Das Olivenöl mit dem Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben und umrühren.

2-3 TL von der Olivenöl-Masse in je ein Glas geben, 2 EL Tomatenstücke in das Glas geben, darauf die Paprika und die Kidneybohnen, dann das Fleisch und den Mais, zum Schluss den Salat on top geben.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
31 g	22 g	21 g	413	1734	0,5*

* Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

WISSENSWERTES UND TIPPS:

Enchiladas kommen ursprünglich aus Mexiko. Es handelt sich um weiche, gefüllte Mais-Tortillas, die mit Sauce übergossen werden.

CAPRESE-SALAT MIT SPARGEL

(4 Portionen)

ZUTATEN:



1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	Grüner Spargel
1 EL	Butter
1 TL	brauner Zucker
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Oregano
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
200 g	Kirschtomaten
250 g	Mini-Mozzarella
	Basilikum

SO WIRD'S GEMACHT:

Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch hacken. Spargel in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Spargel hinzugeben und gut von allen Seiten anbraten.

Zucker, Paprika und Oregano mischen und über den Spargel geben, gut verrühren. Basilikum klein hacken und die Hälfte hinzugeben. Fünf Minuten ziehen lassen.

Derweil Tomaten halbieren, Mozzarella-Bällchen in Stücke schneiden. Tomaten, Mozzarella mit dem Olivenöl und dem restlichen Basilikum mischen. Spargel hinzugeben und bis zum Servieren kaltstellen.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
17 g	24,4 g	5 g	310	1314	0,5*

* Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

WISSENSWERTES UND TIPPS:

Auch deutscher Spargel war Jahrhunderte lang grün - erst ab Ende des 19. Jahrhunderts war es Mode, ihn in weiß zu züchten, indem man die Stangen bis zur Ernte vor jeder Sonneneinstrahlung schützt. Die Sonne verleiht dem grünen Spargel nicht nur seine Farbe, sondern auch den typischen Geschmack. Grüner Spargel ist eine ausgezeichnete Folat-Quelle, enthält nur wenige Kalorien und wirkt entwässernd!

Wieso riecht der Urin bei manchen Menschen nach dem Spargel-Verzehr?

Schuld an dem Geruch ist die Asparaginsäure. Diese wird bei vielen Menschen so zersetzt, dass schwefelhaltige Abbauprodukte entstehen, die folglich zu dem besonderen Spargel-Geruch im Urin führen. Für die Zersetzung der Asparaginsäure ist ein Enzym im menschlichen Körper zuständig. Da nicht jeder Mensch dieses Enzym besitzt, kann die Asparaginsäure auch nicht bei allen Menschen zersetzt werden. Dementsprechend riecht der Urin nicht bei jedem.

MEDITERRANER COUSCOUS-SALAT

(4 Portionen)

ZUTATEN:



150 g	Couscous
150 ml	Gemüsebrühe
2	Lauchzwiebeln
2	Paprika (rot/ gelb)
200 g	Cherrytomaten
1	Salatgurke
1	Fetakäse
3 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
1 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
	Petersilie

SO WIRD ´S GEMACHT:

Couscous in eine Schüssel geben. Das Wasser im Wasserkocher erhitzen, mit dem Gemüsebrühe-Pulver mischen und über den Couscous gießen. Mindestens fünf Minuten ziehen lassen, bis der Couscous die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat.

Petersilie fein schneiden und zum ausgekühlten Couscous geben. Für das Dressing den Knoblauch hacken und anschließend mit dem Öl, Essig und dem Zitronensaft mischen.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern, die Frühlingszwiebeln sowie das restliche Gemüse schneiden und zum Couscous geben. Das Dressing sowie den gewürfelten Fetakäse ebenfalls hinzufügen und vorsichtig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
14 g	25 g	33 g	416	1741	2,6*

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

WISSENSWERTES UND TIPPS:

Was ist Couscous eigentlich und woraus besteht er?

Oft wird Couscous mit Reis verglichen. Jedoch ist Couscous im Gegensatz zu Reis keine eigene Getreidesorte und wird in Deutschland meistens aus Hartweizengrieß hergestellt. Grundsätzlich kann Couscous auch aus Gerste, Hirse, Dinkel oder Kichererbsen hergestellt werden.

Der im Handel erhältliche Couscous muss nur noch mit Wasser im Verhältnis 1:1 aufgegossen werden und für 5-10 Minuten quellen.

ZUCCHINI-AUFSTRICH

(4 Portionen)

ZUTATEN:



300 g	Zucchini
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
¼ Bund	Petersilie
1 EL	Olivenöl
4 EL	Frischkäse
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

SO WIRD ´S GEMACHT:

Die Zucchini waschen, putzen, fein raspeln, mit etwas Salz bestreuen und ca. fünf Minuten ziehen lassen. Zucchini raspel in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Die Zwiebel mit dem Knoblauch fein hacken und im Öl glasig dünsten. Zucchini zugeben und schmoren lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie hacken und Frischkäse dazugeben. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

Eiweiß	Fett	KH	Kcal	KJ	KE
2 g	9 g	4 g	107	449	-

HÜTTENKÄSETALER

(8 Portionen)

ZUTATEN:



200 g	Hüttenkäse
1	Ei
50 g	Reibekäse
90 g	Gemüse (Tomate, Paprika)
30 g	Haferflocken
	Salz, Pfeffer
½ TL	Chilliflocken

SO WIRD ´S GEMACHT:

Das Gemüse fein würfeln. Danach Hüttenkäse, Ei und Reibekäse verrühren. Die Haferflocken mit dem Gemüse, Kräutern und Gewürzen hinzufügen und vermengen.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Esslöffel acht Portionen auf das Blech setzen und flachdrücken anschließend 20 Minuten goldbraun backen. Perfekt als Meal-Prep - einfrieren und im Toaster aufwärmen!

BERECHNUNG FÜR 1 STÜCK/PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
5 g	1 g	4 g	47	196	0,4

* Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

GNOCCHI-AUFLAUF

(4 Portionen)

ZUTATEN:



600 g Gnocchi
200 g Kirschtomaten
125 g Mozzarella
150 g passierte Tomaten
2 EL gehackte Kräuter
Salz
Pfeffer

SO WIRD ´S GEMACHT:

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Gnocchi ungekocht in eine Auflaufform geben. Tomaten halbieren und zu den Gnocchi geben. Mozzarellain Scheiben schneiden. Passierte Tomaten unterheben und alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Dann alles mit Mozzarella- Scheiben bedecken.

Auflauf 20-30 Minuten backen, je nach Größe der Gnocchi.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
14 g	8 g	55 g	360	1503	5*

* Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

BANANENBROT

(12 Stücke)

ZUTATEN:



30 g	Raspöl
200 g	Banane
150 g	Haferflocken
50 g	Mehl
2 TL	Backpulver
50 g	gemahlene Mandeln
100 ml	Milch
	Zimt

SO WIRD ´S GEMACHT:

Den Ofen vorheizen auf 170 °C. Das Raspöl und das Ei in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät kurz auf höchster Stufe verquirlen. Die Banane mit einer Gabel gut zerdrücken, in die Schüssel geben und unterrühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

In eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Das Brot 30 Minuten backen. Das Brot hält sich 2-3 Tage.

BERECHNUNG FÜR 1 STÜCK/PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
4 g	6 g	14 g	133	539	1,4

ERDBEER-MOUSSE

(6 Portionen)

ZUTATEN:



- 200 g Erdbeeren (tiefgekühlt)
- 50 g Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 500 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 1 Pck. Sahnesteif
- evtl. Pistazien oder
geraspelte Schokolade

SO WIRD ´S GEMACHT:

Erdbeeren auftauen lassen. Alternativ bei niedriger Stufe im Topf erwärmen oder frische Erdbeeren verwenden.

Erdbeeren mit Puderzucker und Zitronensaft fein pürieren. 3-4 EL der Masse für die Dekoration zur Seite stellen.

Magerquark mit einem Schuss Wasser mithilfe eines Schneebesens kurz glattrühren und das Erdbeerpüree dazugeben. Sahne mit Sahnesteif fest schlagen. Sahne unterheben.

Mousse in sechs Gläser füllen und mit Erdbeerpüree verzieren. Nach Belieben mit Pistazien oder geraspelter Schokolade garnieren.

BERECHNUNG FÜR 1 GLAS/PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
11 g	10 g	16 g	203	846	0,75 *

* gerundeter Wert