

 FIT & AKTIV

Meal Prepping – der neue „alte“ Trend

Lecker und gesund essen im Büro und nach Feierabend



Inhalt

- 3 Meal Prepping, der neue „alte“ Trend
- 5 Ihre Gründe, es einmal auszuprobieren
- 6 Grundlebensmittel auf Vorrat haben
- 7 Was benötigen Sie?
- 9 Küchenhygiene und Ihr Einkauf
- 10 Ihr Sommer-Wochenplan für 2 Personen
- 11 Overnight-Oats
- 12 Ideale Durstlöscher
- 13 Power für den Tag
- 15 Ihr Wochenplan@Sommerzeit
- 17 Zucchini-Pancakes mit Mangosalsa auf buntem Pflücksalat
- 18 Gegrillte Paprika mit Quinoa auf Feldsalat
- 20 Veggie-Burger „American Style“
- 21 Schnelle Pitabrötchen und Leichte Burgersauce
- 23 Fruchtiger Sommer-Melonen-Salat
- 26 Bami Goreng aus dem WOK auf Chinakohl
- 28 Gegrillter Käse mit Feigen-Senf-Dressing
- 29 Arabischer Rucola-Linsen-Salat im Glas
- 30 Fischbällchen „Norderney“
- 31 Kartoffel-Gurken-Radieschen-Salat
- 34 Börek mit Spinat und Hirtenkäse
- 35 Würziger Krautsalat „Ruck zuck“ und Feuriger Ajvar-Dipp
- 36 Orientalische Falafel Bowl und Avocado-Dipp
- 37 Mandel-Trifle „Sommertraum“
- 38 Ihre Einkaufsliste für alle Rezepte



Meal Prepping

der neue „alte“ Trend

Meal Prepping (Mahlzeiten vorbereiten) ist ein toller amerikanischer Fitness-trend, der das „Vorkochen“ für sich neu entdeckt hat. Meal Prepping ist für alle interessant, die viel zu tun haben, trotzdem gesund essen möchten, Spaß an der Zubereitung toller Gerichte haben und nebenbei viel Geld und Zeit sparen möchten. Manchmal sind gute Vorsätze im Alltag schwierig umzusetzen – mit Meal Prep klappt es!



Ihre Gründe

es einmal auszuprobieren:

1. Lieblingsessen

Sie entscheiden welches Essen Sie in dieser Woche essen möchten! Je nach Saison haben Sie tolle Rezepte.

2. Bewusste Ernährung

Sie wissen genau über die Inhaltsstoffe und Zubereitung Bescheid und entscheiden sich für ein leckeres und gesundes Essen. Außerdem vermeiden Sie Lebensmittelreste. Welches Gemüse oder Obst gerade Saison hat, können Sie im BZfE-Saisonkalender nachlesen.

3. Geld sparen

Bei einem gut geplanten Wocheneinkauf mit saisonalen Lebensmitteln sparen Sie eine Menge Geld – die Ausgaben liegen bei ca. 50 Euro pro Person und Woche.

4. Zeit sparen

Mit einem guten Plan gehen Sie nur noch einmal oder zweimal pro Woche einkaufen. Außerdem bereiten Sie einmal am Tag eine Mahlzeit oder alle zwei bis drei Tage mehrere Mahlzeiten zu. Viel Spaß macht es, Meal Prep gemeinsam mit Freunden oder in der Familie zuzubereiten. Eine Prep-Session dauert 30 Minuten bis maximal eine Stunde. So haben Sie Zeit für viele andere Aktivitäten wie z. B. Sport.

5. Unverträglichkeiten und Körpergewicht

Fertiggerichte und Kantinengerichte enthalten oft zu viel Fett, Zucker und künstliche Inhaltsstoffe, was zu Übergewicht und Unverträglichkeiten führen kann. Beim Meal Prep essen Sie viele natürliche Lebensmittel. Nebenbei stabilisieren Sie ganz ohne Kalorienzählen Ihr Wohlfühlgewicht. Schnell merken Sie, dass Sie viel fitter sind.



Jetzt QR-Code scannen oder www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html im Browser eingeben.



Grundlebensmittel auf Vorrat haben

(Bestände regelmäßig auf Verfalldatum kontrollieren)

- Salz, Pfeffer, Paprika, Chili
- Curry, Kurkuma, Ingwer
- Vanillearoma, Ceylon-Zimt
- PizzaKräuter, Kreuzkümmel
- Arabische Gewürzmischung
- Kräuter der Provence
- Sojasauce, Senf, süßer Senf
- Tomatenmark
- Balsamicoessig, Kräuternessig
- Honig
- Gemüsebrühe
- Rapsöl, Olivenöl
- Haferflocken
- Dinkelvollkornmehl
- Vollkornnudeln
- Mandeldrink, Haferdrink oder H-Milch
- Grünkern, Linsen
- Quinoa, Bulgur
- Mandeln, Walnüsse, Nussmischung
- Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Kokosflocken
- Weinstein-Bäckpulver, Trockenhefe
- Tomaten in der Packung/Dose

Was benötigen Sie?

Gute Rezepte

In Kochbüchern, Zeitschriften, im Fernsehen oder Internet gibt es unzählige Rezepte. Zeitgemäße und tolle Rezepte finden Sie im Anhang, auf dem Video der hkk und bei den Ernährungsberatern der hkk. Freuen Sie sich auf diese einfachen, gesunden und leckeren Rezepte.

Kühlschrank

Rohes Fleisch und Fisch lagern optimal an der kältesten Stelle, der untersten Platte über dem Obst- und Gemüsefach. Gemüse und Obst lagert gut im Gemüsefach oder an einem dunklen und kühlen Ort. Milch- und Milchprodukte lagern im oberen Bereich des Kühlschranks. Fertiges Meal Prep lagern Sie ideal im mittleren oder oberen Kühlschrankfach.

Gefrierschrank

Möchten Sie Ihr Meal Prep erst nach drei Tagen essen, sollten Sie es zwischenzeitlich einfrieren (außer Salat, Wraps und Kartoffeln). Tiefgefrorenes Meal Prep sollten Sie einige Stunden vor dem Verzehr im Kühlschrank auftauen.

Vorratsboxen

Im Handel gibt es eine gute Auswahl an Behältnissen aus Glas oder Kunststoff sowie einfache Twist-Off-Gläser. (Damit Sie den Überblick behalten, können diese mit Aufklebern beschriftet werden).

Wochenplan mit Einkaufsliste

Kontrollieren Sie vor dem Einkauf die Bestände (siehe linke Seite).

! Bestände regelmäßig
auf Verfalldatum kontrollieren



Küchenhygiene

Geben Sie den Mikroorganismen und Bakterien in der Küche keine Chance. Waschen Sie sich vor jeder Zubereitung gründlich die Hände. Säubern Sie die Arbeitsfläche und bereiten Sie dann zuerst Gemüse, Obst, Kartoffeln etc. zu. Schneiden Sie zuletzt das Fleisch oder den Fisch möglichst auf einem separaten Brett. Säubern Sie dieses immer sehr gründlich (besonders bei Geflügel) – am besten

mit kochendem Wasser und Spülmittel. Gegarte Lebensmittel für Meal Prep sollten nach dem Erkalten sofort in die Boxen oder Gläser gegeben werden und im Kühlschrank gelagert werden. Alle Lappen und Schwämme sollten täglich gewechselt werden. Reinigen Sie den Kühlschrank mindestens einmal wöchentlich mit einem in Essig getränkten Haushaltstuch.

Ihr Einkauf

Mit Ihrer Einkaufsliste kaufen Sie ein- oder zweimal pro Woche ein. Vergleichen Sie die Angebote im Supermarkt, im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt. Alternativ können Sie auch das regionale Onlineshopping nutzen. In vielen Städten gibt es auch Angebote von regionalen Höfen, Lebensmittel online zu bestellen, abzuholen oder liefern zu lassen. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Dann landet

oft Fettes und Süßes im Einkaufswagen. Alle eingekauften Lebensmittel sollten, zuhause angekommen, sofort an die richtigen Plätze im Kühlschrank, Gefrierschrank oder im Lagerraum verstaut werden.



Bleiben einmal Lebensmittelreste übrig, finden Sie gute Ideen unter www.bmel.de/DE/Ernaehrung/zuGutFuerDieTonne/_Texte/Reste-App.html oder scannen Sie einfach den QR-Code.

Veggie Vegan

Ihr Sommer-Wochenplan für 2 Personen

Wählen Sie Ihr Frühstück wie Sie es am liebsten mögen!

Wählen Sie eine ideale Kombination zum guten Start in den Tag:

- 1 Handvoll vollwertiges Vollkorngetreide als Müsli aus Vollkornflocken oder Vollkornbrot
- Eiweiß z. B. als Ei, Hafer-Mandeldrink, Milchprodukte wie Joghurt, Quark
- Obst – alle Sorten und besonders Beerenfrüchte
- Samen, Saaten, Nüsse z. B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Walnüsse etc.
- Gemüse, z. B. Cocktailtomaten, Gurken, Paprika, Radieschen, Kohlrabi etc.

! 2 Portionen =
1mal Essen und 1mal Meal Prep

Veggie Vegan

Overnight-Oats

50 g Haferflocken
150 ml Mandeldrink
oder Joghurt
1 TL Leinsamen
Zimt, Vanillearoma

Beeren frisch oder TK

in ein Glas geben, mit

auffüllen
zugeben, umrühren, auf Wunsch mit
abschmecken, Glas verschließen,
am nächsten Morgen mit
als Topping belegen

! Grundrezept für 1 Person –
in wenigen Minuten fertig!



Als
Powerfrühstück
für zuhause oder
unterwegs.

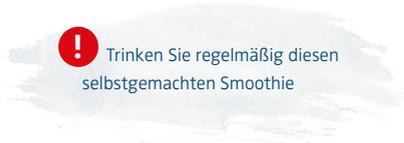


Tipp: Für den „kleinen Hunger zwischendurch“: Füllen Sie kleine Tütchen oder Boxen mit Mandeln oder Nüsse oder essen Sie ein Stück Obst.

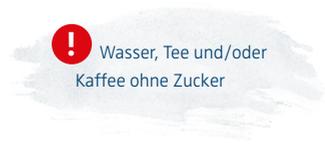
Vegan

Power für den Tag

- 2 Handvoll Gemüse frisch oder TK, z. B. Brokkoli, Salat, Sellerie, Grünkohl
- 1 Handvoll Obst, z. B. Apfel, Banane, Kiwi, Beeren
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- etwas Pfeffer
- mit Wasser bedecken und im Standmixer kräftig sämig mixen



! Trinken Sie regelmäßig diesen selbstgemachten Smoothie



! Wasser, Tee und/oder Kaffee ohne Zucker

Vegan

Ideale Durstlöcher

Aromatisieren Sie Ihr Wasser mit Limette, Kräutern, Ingwer, frischen Früchten. Am besten trinken Sie 1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt. Wenn Sie Sport treiben, sollten Sie 0,5 bis 1 Liter zusätzlich trinken. Vermeiden Sie möglichst alle Fruchtsäfte, alle gesüßten Getränke sowie alle Lightgetränke.



Tipp: Genießen ist wichtig und erlaubt: Eine Handvoll Süßes oder eine Handvoll Snacks täglich sind okay – freuen Sie sich darauf!



Ihr Wochenplan@Sommerzeit

	Mittag	Abend
Montag	Zucchini-Pancakes mit Mango-salsa auf buntem Pflücksalat	Gegrillte Paprika mit Quinoa auf Feldsalat
Dienstag	Gegrillte Paprika mit Quinoa auf Feldsalat	Veggie-Burger „American Style“, Burgersauce im Pitabrötchen, fruchtiger Sommer-Melonensalat
Mittwoch	Veggie-Burger „American Style“, Burgersauce im Pitabrötchen, fruchtiger Sommer-Melonen-Salat	Bami Goreng aus dem WOK auf Chinakohl mit Kokosflocken
Donnerstag	Bami Goreng aus dem WOK auf Chinakohl mit Kokosflocken	Gegrillter Käse mit Feigen-Senf-Dressing, Arabischer Rucola-Linsen-Salat
Freitag	Gegrillter Käse mit Feigen-Senf-Dressing, Arabischer Rucola-Linsen-Salat	Fischbällchen „Norderney“ mit Kartoffel-Gurken-Radieschen-Salat
Samstag	Fischbällchen „Norderney“ mit Kartoffel-Gurken-Radieschen-Salat	Börek mit Spinat und Hirtenkäse, würziger Krautsalat „Ruck zuck“, Feuriger Ajvar-Dipp
Sonntag	Börek mit Spinat und Hirtenkäse, würziger Krautsalat „Ruck zuck“, Feuriger Ajvar-Dipp	Orientalische Falafel-Bowl mit Avocado-Dipp
Nachtisch	Mandel-Triffle „Sommertraum“	

Alle Rezepturen sind für 2 Personen berechnet (je einmal Essen und einmal Meal Prep)



Alle Rezepte können Sie nach Belieben austauschen. Auch die Wochentage können Sie beliebig variieren. Falls Sie Zutaten nicht so gerne mögen, tauschen Sie diese einfach gegen andere Lebensmittel aus. Falls Sie die Rezepte für mehrere Personen zubereiten möchten, multiplizieren Sie die Zutaten.

Veggie Vegan

Zucchini-Pancakes mit Mangosalsa auf buntem Pflücksalat

400 g Zucchini

waschen, halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen, entkernte Zucchini auf einer Reibe in eine Schüssel fein rapseln

2 Eier

zugeben

250 g Vollkornmehl

zugeben

1 TL Weinsteinbackpulver

zugeben

200 ml Milch/Haferdrink

zugeben

Salz, Pfeffer

nach Geschmack zugeben

6 EL Rapsöl

in eine Pfanne geben, Teig mit dem Löffel zugeben und kleine Pancakes backen, auf Küchenpapier legen und warm halten

1 Pack. bunter Pflücksalat

putzen, auf Teller legen und die Pancakes darauf geben

1-2 reife Mango

schälen, Fruchtfleisch schneiden und in eine Schüssel geben

4-6 EL Asia-Sauce fertig

zugeben und alles mit dem Passierstab musen. Zu den Pancakes servieren.

Info

Weinsteinbackpulver enthält kein Phosphat und ist somit viel verträglicher und gesünder als anderes Backpulver. Diese Puffer können Sie mit allen Gemüsesorten zubereiten. Lecker schmecken sie z. B. auch mit Mais, Paprika, Möhren, Brokkoli. Für das Meal Prepping legen Sie restliche Puffer in eine Box, die Salsa in eine kleine Extrabox- oder füllen Sie diese in eine kleine Flasche. Die Pancakes sowie das Dressing halten ca. 3 Tage im Kühlschrank.

Gegrillte Paprika mit Quinoa auf Feldsalat

4 Paprika

halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 220 Grad ca. 15 Min. bissfest grillen (Backofen oder Grill). In der Zwischenzeit

200 g Quinoa

400 ml Gemüsebrühe

200 g BIO-Hackfleisch

1 Zwiebel

in ca. 20 Minuten mit Deckel garen

in eine Pfanne geben, putzen, in feine Würfel schneiden, zugeben und leicht anbraten

1-2 Knoblauchzehen

putzen, pressen, zugeben und das fertig gegarte Quinoa zugeben

100 g Brokkoli TK

200 g Cherrytomaten

Zimt, Curry, arabische Gewürzmischung, Salz

200 g Hirtenkäse

zugeben

zugeben und die Masse kräftig mit

abschmecken und die Paprika damit füllen klein schneiden, auf der Paprika verteilen und alles kurz im Backofen (oder auf dem Grill) überbacken.

200 g Feldsalat

2 EL Sonnenblumenkerne

Gegrillte Paprika auf

servieren

darüber verteilen

Info

Quinoa ist das Urkorn der Inkas. Als Vollkornpseudogetreide enthält es kein Gluten und ist super verträglich. Es enthält besonders viel hochwertiges Eiweiß und sehr viele Mineralien wie Kalzium, Kalium, Eisen und Magnesium sowie viele Vitamine. Quinoa eignet sich ebenso wie Reis als Beilage und für Füllungen. Sie können es auch für mehrere Tage zubereiten und auch einfrieren. Quinoa erhalten Sie in den Bio-Abteilungen der Supermärkte oder in den Drogerien. Für das Meal Prepping können Sie die restliche Paprika in Frischhalteboxen aufbewahren. Gekühlt sind sie ca. 3 Tage haltbar.





Leichte Veggie Burgersauce

Diese leichte Burgersauce hat wenig Kalorien und ist trotzdem super lecker. Probieren Sie! Gekühlt hält sich diese Burgersauce ca. 1 Woche im Kühlschrank. Für das Meal Prepping können Sie diese Sauce direkt portionsweise in kleine Boxen füllen.

200 g Frischkäse (13–16 % Fett) in eine Schüssel geben. 1 EL süßer Senf (alternativ einfacher Senf und etwas Honig), 1 EL Senf, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Honig zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vegan

Veggie-Burger „American Style“

200 g Grünkern
500 ml Gemüsebrühe

grob gemahlen in
in einem Topf mit Deckel langsam ca. 10 Minuten garen
(Masse muss sehr fest sein!), abkühlen lassen

1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark

putzen, fein hacken und zugeben
zugeben

1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Pizza-Gewürz

zugeben und die Masse mit
kräftig abschmecken

1 Ei

zugeben und soviel

Paniermehl

zugeben, dass feste Burger geformt werden können. In
Burger von beiden Seiten braun anbraten, beiseite stellen

4 EL Rapsöl

putzen, in Stücke schneiden, mit Burgersauce s. u. und
Pitabrötchen servieren

Salat, Gurke, Tomate

Info Grünkern ist der unreife Dinkel. Er eignet sich ebenso wie Bulgur und Quinoa für pikante Füllungen. Gut abgeschmeckt ist er eine tolle Alternative zu Hackfleisch. Angeboten wird Grünkern in der Bioabteilung im Supermarkt oder im Drogeriemarkt. Für das Meal Prepping können Sie die Veggie-Burger gut 3 bis 4 Tage in einer Frischhaltebox aufbewahren. Sie eignen sich auch prima zum Einfrieren. Gurke, Tomate und Salat halten sich in einer Frischhaltebox geschnitten ca. 2 Tage.

Veggie

Schnelle Pitabrötchen

250 g Magerquark
50 g feine Haferflocken
50 g Sesam o.

in eine Schüssel geben
zugeben

Sonnenblumenkerne
150 g Dinkelvollkornmehl

zugeben
zugeben

1 Ei
½ Pack. Weinsteinbackpulver

zugeben
zugeben

1 TL Salz

zugeben, alles gründlich mit dem Knethaken
eines Mixers verkneten, 4–8 Brötchen formen und
diese nebeneinander auf ein mit
ausgelegtes Backblech legen und im Ofen bei 200 Grad
ca. 20 Minuten backen

Backpapier

Info Diese Brötchen enthalten keine Hefe und können somit sofort nach Fertigstellung gebacken werden. Sie können mit Sesam, Nüssen, Kräutern usw. ständig verändert werden. Für das Meal Prepping können Sie die Brötchen in Frischhalteboxen aufbewahren. Frisch bleiben sie allerdings nur bis zum nächsten Tag. Falls Sie sie länger aufbewahren möchten, frieren Sie die Brötchen einfach in Beuteln ein.

Veggie

Fruchtiger Sommer-Melonen-Salat

1 Kg Wassermelone
3 reife Nektarinen
250g Mozzarella
1 großer Pflücksalat
1 Bund Minze

8 EL Balsamicoessig
4 EL Honig
2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

putzen, in Würfel schneiden, in ein Meal Prep-Glas geben
 putzen, vom Kern befreien, in Würfeln darauf verteilen
 in Stücke schneiden, darauf verteilen
 putzen, trocknen, darauf verteilen
 waschen, Blätter abzupfen, klein schneiden, zugeben.
 Gläser gut verschließen
 in eine Schüssel geben
 zugeben und die Mischung mit
 mischen – in eine kleine Extraflasche – oder Dose geben

Info Bei diesem Sommersalat können alle Früchte gegen andere Früchte bei Bedarf ausgetauscht werden. Er schmeckt frisch und ist eine ideale Mahlzeit an heißen Tagen. Falls Sie keine frische Pfefferminze haben, können Sie einen Teebeutel Pfefferminze aufschneiden und das getrocknete Kraut verwenden.



Bami Goreng aus dem WOK auf Chinakohl

**300 g BIO-Hähnchenfilet
oder Tofu**

3 EL Sojasauce

1 kleine Stange Porree

2 Möhren

2 rote Paprika

3 EL Rapsöl

2 Handvoll Chin. Woknudeln

**2 TL Kurkuma, Chili, Curry,
frischem Ingwer,**

evtl. Zitronengras

2 handvoll

Mungobohnensprossen

4 gehäufte EL Kokosflocken

½ Chinakohl

in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit

ca. 10 Minuten marinieren

halbieren, waschen, in feine Ringe schneiden, in eine Schüssel geben

schälen, in feine Streifen schneiden, zugeben.

vierteln, Kerngehäuse entfernen, waschen, schneiden, zugeben (alternativ kann auch Asia-Gemüse TK gekauft werden). Mariniertes Hähnchenfilet oder Tofu im WOK in

kräftig anbraten, Gemüse zugeben und

zugeben, rühren und dabei die Masse mit

kräftig abschmecken.

frisch oder aus dem Glas (abgießen), zugeben, alles erhitzen,

vom Herd nehmen – das Gemüse soll knackig bleiben

in einer Pfanne kurz anrösten

waschen, in Streifen schneiden, auf Teller oder Boxen

verteilen, Bami Goreng darauf verteilen und mit Kokosflocken bestreuen

Info

Wenn Sie keinen Wok haben, können Sie auch Gemüse und Fleisch/Tofu in Pfannen einzeln braten und zum Schluss mischen. Wenn Tofu (Sojabohnenquark) gut in Sojasauce eingelegt wird, und scharf angebraten wird, schmeckt er ähnlich wie Hähnchen und wird in der Gesundheitsküche empfohlen. Probieren lohnt sich! Für das Meal Prepping füllen Sie die Kokosraspeln in eine kleine Extrabox. Der Chinakohl sollte ebenfalls extra portioniert werden, damit er schön knackig bleibt. Bami Goreng hält sich gekühlt ca. 2–3 Tage.





Veggie

Gegrillter Käse mit Feigen-Senf-Dressing

- 3 EL Honig** in eine Schüssel geben
3 EL Senf (mögl. Dijonsenf) zugeben
6-8 weiche Feigen getrocknet sehr klein schneiden, zugeben und alles vermischen, in eine kleine Box geben
- 4 Ziegenkäse (oder Halloumi-Käse)** auf ein mit
Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten bei 200 Grad im Backofen (oder ohne Papier auf dem Grill) grillen, auf
Salat nach Wahl legen, mit Dressing begießen und mit
Sesam bestreuen
Vollkornbrot oder Vollkorntoast bei Bedarf dazu essen

Info Dieses Rezept ist schnell zubereitet, enthält viele Vitamine und viel Kalzium. Achtung: 100 g Käse enthalten auch 25 bis 30 g Fett – das entspricht ca. der Hälfte Ihres täglichen Bedarfs. Für das Meal Prepping können Sie Salat, Käse und Dressing extra in Boxen portionieren.

Veggie

Arabischer Rucola-Linsen-Salat im Glas

- 200 g rote Linsen** in einen Topf geben, mit Wasser bedecken
2 EL BIO Gemüsebrühe zugeben und die Linsen ca. 10 Minuten weich köcheln, abkühlen lassen, in ein Meal Prep-Gefäß, z. B. großes Glas geben
- 1-2 kleine rote Paprika** vierteln, waschen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden, auf die Linsen geben
- 1 kl. Galiamelone** halbieren, Kerngehäuse entfernen, mit kleinem Löffel Kugeln ausstechen und auf die Linsen geben
- 2 Bund Rucola** waschen, abtrocknen lassen und oben auf die Salat-Mischung geben –
 Meal Prep-Gefäß verschließen und kühl stellen
- 8 EL Balsamicoessig** in eine Schüssel geben
4 EL Honig zugeben und die Mischung mit
2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer mischen – in eine kleine Extraflasche – oder Dose geben

Info

Hülsenfrüchte aller Art sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. Sie enthalten viel hochwertiges Eiweiß, viele Ballaststoffe für den gesunden Darm, sind lecker und halten Sie lange satt. Dieser Salat hält für das Meal Prepping maximal zwei Tage frisch.



Fischbällchen „Norderney“

500 g Fischfilet grätenfrei

z. B. Seelachs, Lachs, frisch oder tiefgefroren, waschen und in wenig Wasser 3 Min. im Topf andünsten (Kochwasser weggießen), abkühlen lassen
häuten, halbieren, in sehr feine Würfel schneiden, zugeben
zugeben

1 kl. Zwiebel

1 Ei

4–6 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

zugeben
zugeben und die Masse mit dem Mixer kurz kneten, evtl. noch

Semmelbrösel

je nach Konsistenz zugeben, abschmecken und dann kleine Fischbällchen formen und diese in
von allen Seiten knusprig anbraten

6 EL Rapsöl

Info

Fisch darf zweimal wöchentlich (mit Rücksicht auf aktuelle Empfehlungen wegen Überfischung und Rückständen) auf dem Speisezettel stehen. Er enthält viel hochwertiges Eiweiß, Jod, Vitamin D, Omega 3 Fettsäuren und ist leicht verdaulich. Für das Meal Prepping können Sie die Bällchen gut 3 bis 4 Tage aufbewahren. Sie schmecken auch gut mit Zaziki oder Burgersauce. Außerdem können Sie die Bällchen gut auf Vorrat zubereiten und einfrieren.

Veggie

Kartoffel-Gurken-Radieschen-Salat

800 g Pellkartoffeln

mögl. einen Tag vorher kochen, pellen, in Scheiben in eine Schüssel geben
putzen, in Scheiben schneiden, zugeben
waschen, in feine Röllchen schneiden, zugeben
waschen, längs halbieren, Kerngehäuse mit dem Löffel entfernen, in Stücke schneiden, zugeben

1 Bund Radieschen

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Gurke

2 Becher Schmand

1-2 TL Senf

Kräuteressig, Salz, Pfeffer

Kräuter nach Wahl z. B. Dill

zugeben
zugeben, alles vermengen und die Masse mit würzig abschmecken. Auf Wunsch mit verfeinern

Info

Kartoffeln liefern biologisch hochwertiges Eiweiß, viel Kalium, Magnesium und viele Ballaststoffe. Mit 70 Kalorien auf 100 Gramm sind sie kalorienarm. Die Sauce macht es! Statt fetter Mayonnaise nehmen Sie mit Schmand viel weniger Fett zu sich. Für das Meal Prepping bleibt der Salat ca. 2 Tage frisch.





Veggie

Börek mit Spinat und Hirtenkäse

1 Pckg. Yufka-Filoteig oder Strudelteig
300 g Blattspinat TK
250 g Hirtenkäse
Pfeffer, Salz

Backpapier

6 EL Rapsöl

aus der Packung nehmen, in Dreiecke schneiden auftauen, ausdrücken und in eine Schüssel geben klein bröseln und zugeben und die Masse mit würzig abschmecken. Eine kleine Menge auf die breite Seite der Dreiecke verteilen, die Seiten einklappen und feste Röllchen formen. Diese auf ein mit ausgelegtes Backblech dicht aneinander legen und die Rollen mit bestreichen und im Backofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten braun backen

Info

Filo- oder Yufkateig ist in türkischen Lebensmittelläden oder im Supermarkt in der Kühltheke (dort heißt er Strudelteig) erhältlich. Er besteht nur aus Mehl, Salz und Wasser und enthält keine weiteren Zusatzstoffe. In der Gastronomie wird er häufig frittiert und ist somit sehr fettreich. Dieses Rezept ist super lecker und eignet sich prima als Meal Prep. Sie können die Röllchen jederzeit wieder im Ofen knusprig aufbacken. Aus den Teigresten können Sie super fettfreie Chips herstellen – probieren Sie es einmal aus! Einfach auf ein Backblech legen und ca. 10 Minuten backen.

Veggie

Würziger Krautsalat „Ruck zuck“

1 kleiner Spitzkohl

6 EL Kräuternessig

4 EL Rapsöl

Honig, Salz, Pfeffer

halbieren, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden, waschen in eine Schüssel geben zugeben und die Mischung mit etwas abschmecken, Spitzkohl zugeben und ca. 20 Minuten ziehen lassen

Info

Jeder Kohl enthält allgemein sehr viel Vitamin C und viele Ballaststoffe für den gesunden Darm. Dieser Kohl ist schon nach einigen Minuten verzehrfertig. Sie können ihn mit anderem Gemüse wie Möhren, Paprika oder Kräutern verfeinern oder verändern. Als Meal Prep eignet er sich nur für 2 Tage. Gesund und lecker – dieser Salat kommt immer gut an.

Veggie

Feuriger Ajvar-Dipp

100 g Frischkäse 13 bis

16 % Fett

100 g Hirtenkäse

50–100 g Ajvar

1–2 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

in eine Schüssel geben zugeben (= Auberginen-Paprikamus) scharf oder mild zugeben nach Geschmack zugeben und alles gründlich mit einer Gabel oder einem Mixer verrühren. halbieren, putzen, gründlich waschen, in sehr feine Würfel schneiden auf die Creme geben

Info

Ajvar finden Sie mittlerweile in fast allen Supermärkten. Die Südländer stellen es gerne selber her aus Paprika und Aubergine. Es ist eine leckere und gesunde Art, Gemüse zu essen.



Orientalische Falafel Bowl

**300 g BIO-Hähnchenfilet
oder Tofu**
3 EL Sojasauce
1 kleine Stange Porree

in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit ca. 10 Minuten marinieren
halbieren, waschen, in feine Ringe schneiden, in eine Schüssel geben

2 Möhren
2 rote Paprika

schälen, in feine Streifen schneiden, zugeben.
vierteln, Kerngehäuse entfernen, waschen, schneiden, zugeben (alternativ kann auch Asia-Gemüse TK gekauft werden). Mariniertes Hähnchenfilet oder Tofu im WOK in kräftig anbraten, Gemüse zugeben und zugeben, rühren und dabei die Masse mit

3 EL Rapsöl
2 Handvoll Chin. Woknudeln
**2 TL Kurkuma, Chili, Curry,
frischem Ingwer,
evtl. Zitronengras**
**2 handvoll
Mungobohnensprossen**

kräftig abschmecken.

4 gehäufte EL Kokosflocken
½ Chinakohl

frisch oder aus dem Glas (abgießen), zugeben, alles erhitzen, vom Herd nehmen – das Gemüse soll knackig bleiben
in einer Pfanne kurz anrösten
waschen, in Streifen schneiden, auf Teller oder Boxen verteilen, Bami Goreng darauf verteilen und mit Kokosflocken bestreuen

Avocado-Dipp
1 reife Avocado

schälen, Fruchtfleisch vom Kern trennen, im Mixer mit dem Passierstab pürieren

100 g Frischkäse (fettarm)
1–2 Knoblauchzehen
Chili, Salz

zugeben, unterrühren

putzen, pressen, zugeben und die Masse mit würzig abschmecken und den Dipp auf die Bowl geben.

Info

Eine Bowl können Sie aus allem was Sie mögen selber kreativ herstellen. Die Original Buddha Bowl besteht zu 30 % aus Gemüse, 20 % Kohlenhydrate, 20 % Protein, 15 % Fett, 10 % Früchte oder Nüsse und 5 % Topping. Sie ist also eine vollwertige Mahlzeit mit allen nötigen Makro- und Mikronährstoffen. Kichererbsen zählen zu den Hülsenfrüchten und ersetzen im arabischen Raum oft Fleischmahlzeiten mit ihrem biologisch hochwertigen Eiweiß. Süßkartoffeln enthalten viele Vitamine, besonders Vitamin A und können im Gegensatz zur Kartoffel roh gegessen werden.

Veggie

Mandel-Trifle „Sommertraum“

**2 Handvoll Amarettini
(Gebäck)**

in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz krümelig rollen und auf 4 Gläser/Meal Prep-Gläser verteilen

300 g Beeren frisch oder TK

auf die Amarettini-Krümel verteilen

500 g Naturjoghurt 1,5 % Fett

mit

Vanillearoma, wenig Honig,

3 Tropfen Bittermandelaroma

abschmecken und auf den Beeren verteilen

15 g Mandelblätter

in der Pfanne etwas anrösten und auf dem Joghurt verteilen



Info

Joghurt liefert viele Milchsäurebakterien, die wichtig für einen gesunden Darm sind. Der Joghurt braucht nur wenig gesüßt werden, da die Kekse die Speise leicht süßen. Beeren aller Art liefern viele sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe für Ihre Gesundheit.

Einkaufsliste für alle Rezepte:

Gemüse/Kartoffeln

- 800 g Kartoffeln
- 1 kl. Süßkartoffel
- 400 g Zucchini
- 9 Paprika rot
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchknollen
- 200 g Cherrytomaten
- 7 Tomaten
- 200 g Feldsalat
- 3 bunter Pflücksalat /Saison
- 3 kl. Gurken
- 1 kl. Stange Porree
- 2 Möhren
- 100 g Mungobohnensprossen (alternativ aus dem Glas)
- 1 kl. Chinakohl
- 2 Bund Rucola
- 1 Spitzkohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- 2 rote Bete (fertig gegart)

Getreide

- 200 g Grünkern geschrotet
- 200 g Woknudeln
- 1 Pckg. Vollkorntoast oder 1 Vollkornbrot
- 100 g Bulgur

Kräuter

- 1 Bund Pfefferminze
- Dill frisch (oder TK)
- Evtl. 1 Zitronengras
- Frischer Ingwer 5 cm

Obst

- 2 reife Mango
- 1 kl. Galiamelone
- ½ Wassermelone
- 3 reife Nektarinen
- 1 reife Avocado

Milchprodukte/Eier

- 250 g Mozzarella
- 500 g Frischkäse ca. 13 % F
- 200 ml Milch 1,5 % F oder Haferdrink
- 2 Becher Schmand
- 550 g Hirtenkäse
- 4 Ziegenkäse oder Halloumi
- 250 g Magerquark
- 500 g Naturjoghurt 1,5 % F
- 6 Eier
- 300 g BIO-Tofu (alternativ zu Hähnchenfilet)

Fleisch/Fisch

- 300 g BIO Hähnchenfilet (alternativ 300 g BIO-Tofu)
- 200 g BIO-Hackfleisch
- 500 g Fischfilet (alternativ TK)

Konserven / Tiefgefrorenes (TK)

- 1 Pckg. Tomatensauce
- 1 Glas Ajvar scharf o. mild
- 1 Glas Mungobohnensprossen (alternativ frisch)
- 1 kl. Flasche Asiasauce (süß-scharf)
- 1 Dose Kichererbsen
- 100 g Brokkoli TK
- 300 g Blatt-Spinat TK
- 1 Pckg. Dill (oder frisch)
- 300 g Himbeeren TK
- 500 g Fischfilet TK (alternativ frisch)

Sonstiges

- Vanillearoma
- Bittermandelaroma
- 8 Feigen weich getrocknet
- 15g Mandelblätter
- 1 Pckg. Yufkateig (oder Filoteig oder Strudelteig)
- 200 g rote Linsen
- 200 g Amarettini-Kekse
- 1 kl. Glas süßer Senf
- 50 g Cashewkerne
- Backpapier



Vorrat prüfen

- 200 g Quinoa
- 400 g Dinkel-Vollkornmehl
- 50 g Haferflocken
- 200 g Paniermehl
- 2 Pckg. Weinsteinbackpulver
- Honig
- Senf
- Tomatenmark
- Kokosflocken
- Kräuteressig
- Balsamicoessig
- Leinsamen, Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Rapsöl
- Sojasauce
- Pizzagewürz, Chili, Salz, Pfeffer, arabische Gewürzmischung, Curry, Kurkuma, Zimt
- Gemüsebrühe



Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter [hkk.de/kontakt](https://www.hkk.de/kontakt)



In den Servicepunkten und auf [lvm.de](https://www.lvm.de) erhalten Sie insbesondere Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421-36550** und **0800-2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung. Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800-1455 255** (gebührenfrei) entgegen. Per Fax erreichen Sie uns unter **0421-3655 3700**.

Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf [hkk.de](https://www.hkk.de) finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung. Zu diesen Themen informiert auch der [hkk.de/newsletter](https://www.hkk.de/newsletter) regelmäßig. In unserem **Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel online.

Auch unter info@hkk.de sind wir gerne für Sie da.



XING[®]

hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen
[hkk.de](https://www.hkk.de)

Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Stand: XXXXX 2020. Aktuelle Infos finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)

hkkXXXXXX (XX/20)