

**FIT & AKTIV**

# Meal Prepping – der neue „alte“ Trend

Lecker und gesund essen in der Schule, im Büro und nach Feierabend



## Inhalt

- 3 Meal Prepping – der neue „alte“ Trend
- 4 Deine Gründe, es einmal auszuprobieren
- 6 Grundlebensmittel auf Vorrat haben
- 7 Was benötigst du?
- 8 Küchenhygiene und Dein Einkauf
- 9 Dein Wochenplan für 2 Personen und Overnight-Oats
- 11 Ideale Durstlöcher
- 12 Smoothie-Power für den Tag
- 13 Dein Wochenplan
- 14 Zucchini-Pancakes mit Mangosalsa auf buntem Pflücksalat
- 15 Gegrillte Paprika mit Quinoa auf Feldsalat
- 16 Veggie-Burger „American Style“
- 17 Schnelle Pitabrötchen und leichte Burgersauce
- 18 Fruchtiger Melonen-Salat mit Dressing
- 19 Bami Goreng aus dem Wok auf Chinakohl
- 20 Gegrillter Käse mit Feigen-Senf-Dressing
- 21 Arabischer Rucola-Linsen-Salat im Glas mit Dressing
- 22 Fischbällchen „Norderney“
- 23 Kartoffel-Gurken-Radieschen-Salat
- 24 Börek mit Spinat und Hirtenkäse
- 25 Würziger Krautsalat „Ruckzuck“ und feuriger Ajvar-Dipp
- 26 Orientalische Falafel-Bowl und Avocado-Dipp
- 27 Mandel-Trifle
- 28 Deine Einkaufsliste für alle Rezepte



# Meal Prepping

*der neue „alte“ Trend*

Meal Prepping (Mahlzeiten vorbereiten) ist ein toller amerikanischer Fitnesstrend, der das „Vorkochen“ für sich neu entdeckt hat. Meal Prep – so die Kurzform – 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!

*Auch als gedruckte Broschüre verfügbar.*



# Deine Gründe

*es einmal  
auszuprobieren:*

## 1. Lieblingsessen

Du entscheidest, welches Essen du in dieser Woche essen möchtest! Je nach Saison hast du tolle Rezepte.

## 2. Bewusste Ernährung

Du weißt genau über die Inhaltsstoffe und Zubereitung Bescheid und entscheidest dich für ein leckeres und gesundes Essen. Außerdem vermeidest du Lebensmittelreste. Welches Gemüse oder Obst gerade Saison hat, kannst du im BZfE-Saisonkalender nachlesen.



Jetzt QR-Code scannen  
oder [www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html](http://www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html)  
im Browser eingeben.

### 3. Geld sparen

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

### 4. Zeit sparen

Mit einem guten Plan gehst du nur noch einmal oder zweimal pro Woche einkaufen. Du bereitest 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 hast du 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 isst du viele natürliche Lebensmittel. Nebenbei stabilisierst du ganz ohne Kalorienzählen dein Wohlfühlgewicht. Schnell merkst du, dass du viel fitter bist.



## Grundlebensmittel auf Vorrat haben

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

## Was benötigst du?

### Gute Rezepte

In Kochbüchern, Zeitschriften, im Fernsehen oder Internet gibt es unzählige Rezepte. Zeitgemäße und tolle Rezeptideen findest du hier in der Broschüre und auf dem Video der hkk oder bei den Ernährungsberatern der hkk. Freu dich 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. Der ideale Ort für Gemüse und Obst ist im Gemüsefach oder an einem dunklen und kühlen Ort. Milch und Milchprodukte lassen sich am besten im oberen Bereich des Kühlschranks aufbewahren. Fertiges Meal Prep lagerst du ideal im mittleren oder oberen Kühlschrankfach.

### Gefrierschrank

Möchtest du dein Meal Prep erst nach drei Tagen essen, kannst du es zwischenzeitlich einfrieren (außer Salat, Wraps und Kartoffeln). Tiefgefrorenes Meal Prep solltest du 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 du den Überblick behältst, können diese mit Aufklebern beschriftet werden.

Wochenplan  
mit Einkaufsliste

Kontrolliere vor dem Einkauf die Bestände  
(siehe Seite 6).

## Küchenhygiene

Gib den Mikroorganismen und Bakterien in deiner Küche keine Chance. Wasch dir vor jeder Zubereitung gründlich die Hände. Säubere deine Arbeitsfläche und bereite dann zuerst Gemüse, Obst, Kartoffeln etc. zu. Schneide zuletzt das Fleisch oder den Fisch möglichst auf einem separaten Brett. Säubere dieses immer sehr gründlich (besonders bei Geflügel) – am besten mit kochendem Wasser und Spülmittel.

Gegarte Lebensmittel für Meal Prep nach dem Erkalten sofort in die Boxen oder Gläser geben und im Kühlschrank lagern. Alle Lappen und Schwämme sollten täglich gewechselt werden. Reinige den Kühlschrank mindestens einmal wöchentlich mit einem in Essig getränkten Haushaltstuch.

---

## Dein Einkauf

Mit deiner Einkaufsliste kaufst du ein- oder zweimal pro Woche ein. Vergleiche die Angebote im Supermarkt, im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt. In vielen Städten gibt es auch Angebote von regionalen Höfen, Lebensmittel online zu bestellen, abzuholen oder liefern zu lassen. Gehe nicht hungrig einkaufen. Dann landet oft Fettiges und Süßes im Einkaufswagen.

Alle eingekauften Lebensmittel sollten zu Hause angekommen, sofort an die richtigen Plätze im Kühlschrank, Gefrierschrank oder im Lagerraum verstaut werden.



Bleiben einmal Lebensmittelreste übrig, findest du gute Ideen auf der Seite [www.bmel.de/DE/Ernaehrung/zuGutFuerDieTonne/\\_Texte/Reste-App.html](http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/zuGutFuerDieTonne/_Texte/Reste-App.html) oder scanne einfach den QR-Code.



Veggie Vegan

## Dein Wochenplan für 2 Personen

2 Portionen =  
1x Essen und  
1x Meal Prep

### Mixe dein Frühstück, wie du es am liebsten magst!

Wähle 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 oder Milchprodukte wie Joghurt und 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.

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 und am nächsten Morgen mit als Topping belegen.

Grundrezept für  
1 Person - in wenigen  
Minuten fertig!

Als  
Powerfrühstück  
für zu Hause oder  
unterwegs.





**Tipp**

**Für den „kleinen Hunger zwischendurch“:**

Fülle kleine Tütchen oder Boxen mit Mandeln oder Nüssen. Alternativ kannst du ein Stück Obst essen.

*Vegan*

## Ideale Durstlöscher

*Wasser, Tee  
und/oder Kaffee  
ohne Zucker genießen!*

Wasser kannst du prima mit Limette, Ingwer, Kräutern oder frischen Früchten aromatisieren. Am besten trinkst du 1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt. Wenn du Sport treibst, solltest du zusätzlich 0,5 bis 1 Liter trinken. Vermeide möglichst alle Fruchtsäfte, alle gesüßten Getränke sowie alle Lightgetränke.

Vegan

## Smoothie-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

Trinke regelmäßig  
diesen selbstgemachten  
Smoothie!

Tipp

**Genießen ist wichtig  
und erlaubt:**

Eine Handvoll Süßes oder eine Handvoll Snacks täglich sind okay – freu dich drauf!



## Dein Wochenplan

	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“ mit Burgersauce und Pitabrötchen, fruchtiger Melonensalat
Mittwoch	Veggie-Burger „American Style“ mit Burgersauce und Pitabrötchen, fruchtiger Melonensalat	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“, Kartoffel-Gurken-Radieschen-Salat
Samstag	Fischbällchen „Norderney“, Kartoffel-Gurken-Radieschen-Salat	Börek mit Spinat und Hirtenkäse, würziger Krautsalat „Ruckzuck“, feuriger Ajvar-Dipp
Sonntag	Börek mit Spinat und Hirtenkäse, würziger Krautsalat „Ruckzuck“ und feuriger Ajvar-Dipp	Orientalische Falafel-Bowl und Avocado-Dipp
Nachtisch	Mandel-Trifle	

Alle Rezepturen  
sind für 2 Personen  
berechnet  
(je 1x Essen und  
1x Meal Prep).

### Info

Alle Rezepte kannst du nach Belieben austauschen. Auch die Wochentage kannst du beliebig variieren. Falls du Zutaten nicht so gerne magst, tausche sie einfach gegen andere aus. Falls du alles für mehrere Personen zubereiten möchtest, multipliziere die Zutatenmenge.



### Info

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

Veggie Vegan

## Zucchini-Pancakes mit Mangosalsa auf buntem Pflücksalat

**400 g Zucchini**

**2 Eier**

**250 g Vollkornmehl**

**1 TL Weinsteinbackpulver**

**200 ml Milch/Haferdrink**

**Salz, Pfeffer**

**6 EL Rapsöl**

**1 Pack. bunter Pflücksalat**

**1–2 reife Mango**

**4–6 EL Asia-Sauce fertig**

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

sowie

zugeben und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. nach Geschmack hinzufügen.

in eine Pfanne geben, Teig mit dem Löffel in die Pfanne füllen und kleine Pancakes backen.

Teigmasse auf Küchenpapier legen und warm halten.

putzen, auf Teller anrichten und die Pancakes darauf legen.

schälen, Fruchtfleisch schneiden und in eine Schüssel mit geben und alles mit dem Passierstab pürieren.

Zu den Pancakes servieren.



### 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. Du kannst es auch für mehrere Tage zubereiten und auch einfrieren. Quinoa erhältst du in den Bio-Abteilungen der Supermärkte, in Drogerien oder Biomärkten. Für das Meal Prepping kannst du die restliche Paprika in Frischhalteboxen aufbewahren.

*Gekühlt sind sie ca. 3 Tage haltbar.*

## Gegrillte Paprika mit Quinoa auf Feldsalat

**4 Paprika**

**200 g Quinoa**

**400 ml Gemüsebrühe**

**200 g BIO-Hackfleisch**

**1 Zwiebel**

**1–2 Knoblauchzehen**

**100 g Brokkoli TK**

**200 g Cherrytomaten**

**Zimt, Curry, arabische Gewürzmischung, Salz**

**200 g Hirtenkäse**

**200 g Feldsalat**

**2 EL Sonnenblumenkerne**

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

in ca. 20 Minuten mit Deckel garen.

in eine Pfanne geben, putzen und in feine Würfel schneiden, putzen, pressen, zugeben und leicht anbraten. Das fertig gegarte Quinoa mit vermengen und zugeben. 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.

Gegrillte Paprika auf servieren und darüber verteilen.

## Info

Grünkern ist der unreife Dinkel und 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, Bioläden und im Drogeriemarkt. Für das Meal Prepping kannst du *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

## Veggie-Burger „American Style“

Teil  
1/4

**200 g Grünkern**  
**500 ml Gemüsebrühe**

**1 Zwiebel**  
**2 EL Tomatenmark,**  
**1 TL Senf,**

**Salz, Pfeffer, Pizza-Gewürz**  
**1 Ei**

**Paniermehl**  
**4 EL Rapsöl**  
**Salat, Gurke, Tomate**

grob gemahlen in  
in einem Topf mit Deckel ca. 10 Minuten langsam garen  
(die Masse muss sehr fest sein). Danach abkühlen lassen.  
putzen, fein hacken und zugeben. Mit

kräftig abschmecken.  
zugeben und soviel  
ergänzen, dass feste Burger geformt werden können. In  
Burger von beiden Seiten braun anbraten und beiseite stellen.  
putzen, in Stücke schneiden, mit Burgersauce (siehe oben)  
und Pitabrötchen servieren.





## Leichte Burgersauce

Veggie

Teil  
2/4

Diese leichte Burgersauce ist superlecker und hat zudem wenig Kalorien. Probiere es aus! Gekühlt hält sich diese Burgersauce ca. 1 Woche im Kühlschrank. Für das Meal Prepping kannst du diese Sauce direkt portionsweise in kleine Boxen füllen.

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

Veggie

## Schnelle Pitabrötchen

Teil  
3/4

250 g Magerquark  
50 g feine Haferflocken,  
50 g Sesam oder  
Sonnenblumenkerne,  
150 g Dinkelvollkornmehl,  
1 Ei,  
½ Pack. Weinsteinbackpulver,  
1 TL Salz

in eine Schüssel geben sowie

hinzufügen. Alles gründlich mit dem Knethaken eines Mixers verkneten, 4 bis 8 Brötchen formen und diese nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

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 kannst du die Brötchen in Frischhalteboxen aufbewahren. *Frisch bleiben sie allerdings nur bis zum nächsten Tag.* Falls du sie länger aufbewahren möchtest, friere sie einfach in Beuteln ein.



**Info**

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

Veggie

## Fruchtiger Melonen-Salat

Teil  
4/4

- 1 kg Wassermelone**
- 3 reife Nektarinen**
- 250 g Mozzarella**
- 1 großer Pflücksalat**
- 1 Bund Minze**

### Dressing

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

putzen, in Würfel schneiden und in ein Meal Prep-Glas geben. putzen, vom Kern befreien und würfeln, in Stücke schneiden und darauf verteilen. putzen, trocknen und ebenfalls darauf verteilen. waschen, Blätter abzupfen und klein schneiden. Alle Zutaten in Schichten ins Glas füllen und gut verschließen.

in eine Schüssel geben, gut verrühren und in eine kleine Flasche oder Dose füllen.



### Info

Wenn du keinen Wok hast, kannst du auch Gemüse und Fleisch/Tofu in Pfannen einzeln braten und zum Schluss mischen. Tofu (Sojabohnenquark) wird übrigens in der Gesundheitsküche empfohlen. In Sojasauce eingelegt und scharf angebraten, schmeckt er ähnlich wie Hähnchen. Probieren lohnt sich! Für das Meal Prepping füllst du 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.*

## 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**

**Mungbohnen sprossen**

**4 gehäufte EL Kokosflocken**

**½ Chinakohl**

in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit ca. 10 Minuten marinieren.

halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden.

schälen, in feine Streifen schneiden,

vierteln, Kerngehäuse entfernen, waschen und schneiden.

Mariniertes Hähnchenfilet oder Tofu im Wok in

kräftig anbraten, Gemüse hinzufügen sowie

zugeben, rühren und dabei die Masse mit

kräftig abschmecken.

frisch oder aus dem Glas abgießen und zugeben, alles erhitzen und vom Herd nehmen – das Gemüse soll knackig bleiben.

in einer Pfanne kurz anrösten,

waschen, in Streifen schneiden, auf Teller oder Boxen verteilen und Bami Goreng darauf verteilen.

Mit Kokosflocken bestreuen.



### Info

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

Veggie

Teil  
1/2

## Gegrillter Käse mit Feigen-Senf-Dressing

**3 EL Honig,  
3 EL Senf (mögl. Dijonsenf)  
6–8 getrocknete,  
weiche Feigen**

in eine Schüssel geben.

sehr klein schneiden, hinzufügen, alles vermischen  
und in eine kleine Box geben.

**4 Ziegenkäsetaler  
(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  
schichten, mit Dressing begießen und mit  
bestreuen.

**Salat nach Wahl  
Sesam  
Vollkornbrot oder  
Vollkorntoast**

schmeckt dazu besonders gut.

Veggie

Teil  
2/2

# Arabischer Rucola-Linsen-Salat im Glas

**200 g rote Linsen**

**2 EL Gemüsebrühe**

**1–2 kleine rote Paprika**

**1 kleine Galiamelone**

**2 Bund Rucola**

## Dressing

**8 EL Balsamicoessig,**

**4 EL Honig,**

**2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer**

in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.

zugeben und die Linsen ca. 10 Minuten weich köcheln, abkühlen lassen und in ein Meal Prep-Gefäß geben.

vierteln, waschen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden, auf die Linsen geben.

halbieren, Kerngehäuse entfernen, mit kleinem Löffel Kugeln ausstechen. Mit den anderen Zutaten schichtweise auf die Linsen geben.

waschen, abtrocknen lassen und oben auf die Salat-Mischung geben. Das Meal Prep-Gefäß verschließen und kühl stellen.

in eine Schüssel geben, gut verrühren und in eine kleine Flasche oder Dose füllen.

## Info

Hülsenfrüchte aller Art sollten regelmäßig auf deinem Speiseplan stehen. Sie enthalten viel hochwertiges Eiweiß, viele Ballaststoffe für den gesunden Darm, sind lecker und halten dich lange satt. *Dieser Salat hält für das Meal Prepping nur einen Tag frisch.*



### 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 kannst du die Bällchen 3 bis 4 Tage aufbewahren. Sie schmecken auch lecker mit Zaziki oder Bolognese. Außerdem kannst du die Bällchen sehr gut einfrieren.*

## Fischbällchen „Norderney“

Teil  
1/2

**500 g grätenfreies Fischfilet**

z. B. Seelachs oder Lachs, frisch oder tiefgefroren, waschen, im Topf mit wenig Wasser 3 Minuten andünsten und das Kochwasser weggießen. Abkühlen lassen. häuten, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden sowie

**1 kleine Zwiebel**

**1 Ei,**

**4–6 EL Semmelbrösel,**

**Salz, Pfeffer**

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

**Semmelbrösel**

je nach Konsistenz zugeben, abschmecken und dann kleine Fischbällchen formen und diese in

**6 EL Rapsöl**

von allen Seiten knusprig anbraten.

Veggie

Teil  
2/2

## Kartoffel-Gurken-Radieschen-Salat

**800 g Pellkartoffeln**

**1 Bund Radieschen**

**1 Bund Frühlingszwiebeln**

**1 Gurke**

**2 Becher Schmand**

**1-2 TL Senf**

**Kräuteressig, Salz, Pfeffer**

**Kräutern nach Wahl z. B. Dill**

möglichst einen Tag vorher kochen, pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. putzen, in Scheiben schneiden, waschen, in feine Röllchen schneiden, waschen, längs halbieren, Kerngehäuse mit dem Löffel entfernen, in Stücke schneiden und alle Zutaten hinzufügen. und 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 nimmst du mit Schmand viel weniger Fett zu Dir. *Für das Meal Prepping bleibt der Salat ca. 2 Tage frisch.*



### Info

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

## Börek mit Spinat und Hirtenkäse

Teil  
1/3

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

**6 EL Rapsöl**

aus der Packung nehmen und in Dreiecke schneiden, auftauen, ausdrücken und in eine Schüssel geben, klein bröseln, 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 Backpapier ausgelegtes Backblech dicht aneinander legen und die Rollen mit bestreichen und im Backofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten braun backen.



Veggie

## Würziger Krautsalat „Ruckzuck“

Teil  
2/3

**1 kleiner Spitzkohl**

halbieren, Strunk entfernen, waschen  
und in feine Streifen schneiden.

**6 EL Kräuteressig**

mit

**4 EL Rapsöl**

in eine Schüssel geben

und die Mischung mit etwas

**Honig, Salz, Pfeffer**

abschmecken. Spitzkohl zugeben

und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Info

Jeder Kohl enthält  
allgemein sehr viel  
Vitamin C und viele Ballaststoffe für  
deinen gesunden Darm. Dieser Kohl ist  
schon nach einigen Minuten verzehrer-  
tauglich. Du kannst ihn mit anderem Gemüse  
wie Möhren, Paprika oder Kräutern  
verfeinern oder verändern. *Als Meal  
Prep bleibt er für 2 Tage frisch.*  
Gesund und lecker – dieser Salat kommt  
immer gut an.

Veggie

## Feuriger Ajvar-Dipp

Teil  
3/3

**100 g Frischkäse**

**(13–16 % Fett),**

**100 g Hirtenkäse,**

**50–100 g Ajvar,**

(= Auberginen-Paprikamus) scharf oder mild

in eine Schüssel geben

**1–2 Knoblauchzehen**

nach Geschmack hinzufügen.

Alles mit einer Gabel oder einem Mixer verrühren.

**1 rote Paprika**

halbieren, waschen, Kerngehäuse entfernen,

in sehr feine Würfel schneiden und auf die Creme geben.

Info

Ajvar findest du mittler-  
weile in fast allen Super-  
märkten. Du kannst es auch einfach  
selbst herstellen aus Paprika  
und Aubergine – eine leckere und  
gesunde Art, Gemüse zu essen.



### Info

Eine Bowl kannst du aus allem was du magst 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.

Veggie

## Orientalische Falafel-Bowl

**3 EL Bulgur (Weizengrieß)**  
**2 TL Kurkuma,**  
**etwas Kreuzkümmel**

**½ Gurke**  
**3 Tomaten**

**2 Rote Bete gegart**  
**(Gemüsetheke)**

**1 kleine Süßkartoffel**

### Falafel

**1 Dose Kichererbsen**  
**1 Ei,**  
**3–4 EL Paniermehl**  
**2 Knoblauchzehen**  
**Kreuzkümmel, Chili, Salz**  
**8 EL Rapsöl**

**1 Handvoll Pfefferminze**  
**2 EL Cashewkerne**

### Avocado-Dipp

**1 reife Avocado**

**100 g Frischkäse fettarm**  
**1–2 Knoblauchzehen**  
**Chili, Salz**

in dreifacher Menge Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

zugeben und den Bulgur abschmecken.

In die Ecke einer großen Bowlschale geben.

waschen, in Würfel schneiden und im Halbkreis daneben legen.

waschen, halbieren, grünen Kern entfernen,  
in Stücke schneiden und daneben anrichten.

aus der Packung nehmen, in feine Würfel schneiden und  
daneben legen.

schälen, raspeln, daneben platzieren.

gut abtropfen lassen, in einem Gefäß mit Passierstab pürieren.

zugeben. Je nach Festigkeit der Masse evtl. etwas mehr.

putzen, pressen, zugeben und die Masse kräftig mit

abschmecken. Kleine Bällchen formen und diese in

von allen Seiten knusprig backen. Die Bällchen auf Küchen-

papier abtropfen lassen und auf die Bowl-Mischung geben.

waschen, Blätter klein schneiden und auf der Bowl verteilen.

etwas klein hacken und auf den Kichererbsen verstreuen.

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

unterrühren.

putzen, pressen und zugeben. Die Masse mit

würzig abschmecken und den Dipp auf die Bowl geben.

Veggie

## Mandel-Trifle

**2 Handvoll Amarettini  
(Gebäck)**

**300 g Beeren frisch oder TK**

**500 g Naturjoghurt 1,5 % Fett  
Vanillearoma, wenig Honig,**

**3 Tropfen Bittermandelaroma**

**15 g Mandelblätter**

in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz krümelig rollen  
und in vier Gläser füllen.

auf die Amarettini-Krümel schichten.

abschmecken und auf den Beeren verteilen.

in der Pfanne etwas anrösten und über den Joghurt streuen.



### Info

Joghurt liefert viele Milchsäurebakterien, die wichtig für einen gesunden Darm sind. Kekse und Beeren süßen den Joghurt ganz leicht. Beeren aller Art liefern viele sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe für deine Gesundheit.

## Deine

# Einkaufsliste für alle Rezepte:

### Gemüse/Kartoffeln

- 800 g Kartoffeln
- 1 kleine Süßkartoffel
- 400 g Zucchini
- 9 rote Paprika
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchknollen
- 200 g Cherrytomaten
- 7 Tomaten
- 200 g Feldsalat
- 3 bunte Pflücksalate, saisonal
- 3 kleine Gurken
- 1 kleine Stange Porree
- 2 Möhren
- 100 g Mungobohnenprossen, alternativ aus dem Glas
- 1 kleiner 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. Zitronengras
- Frischer Ingwer, 5 cm

### Obst

- 2 reife Mango
- 1 kleine Galiamelone
- ½ Wassermelone
- 3 reife Nektarinen
- 1 reife Avocado

### Milchprodukte/Eier

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



# Guten Appetit!

... und viel Freude beim Zubereiten!

## Fleisch/Fisch

- 300 g BIO-Hähnchenfilet, alternativ 300 g BIO-Tofu
- 200 g BIO-Hackfleisch
- 500 g Fischfilet, alternativ zu TK

## Konserven / Tiefgefrorenes (TK)

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

## Sonstiges

- Vanillearoma
- Bittermandelaroma
- 8 Feigen weich getrocknet
- 15 g Mandelblätter
- 1 Pckg. Yufkateig, Filoteig oder Strudelteig
- 200 g rote Linsen
- 200 g Amarettini-Kekse
- 1 kleines 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
- Kräuteresig
- 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 findest du unter [hkk.de/kontakt](https://www.hkk.de/kontakt)



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

## Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



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

## Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf [hkk.de](https://www.hkk.de) findest du 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** regelst du deine Anliegen sicher, schnell und komfortabel online.

Auch unter [info@hkk.de](mailto:info@hkk.de) sind wir gerne für dich da.



XING<sup>®</sup>



PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG  
UND DIÄTETIK  
IRMTRAUD RETZLAFF

Diese Broschüre wurde erstellt mit  
freundlicher Unterstützung von  
[www.ernaehrungsberatung-retzlauff.de](https://www.ernaehrungsberatung-retzlauff.de)

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

hkk50671 (10/20)