



LENA MERZ

MEAL PREP

*1 × Kochen –
4 × Mittagspause to go*



GU



INHALT

WIR SIND MEAL-PREP-FANS	6
VERPACKEN & AUFBEWAHREN	8
AUFWÄRMEN	10
KOMBINIEREN & TAUSCHEN	12

4 x MEAL PREP ...

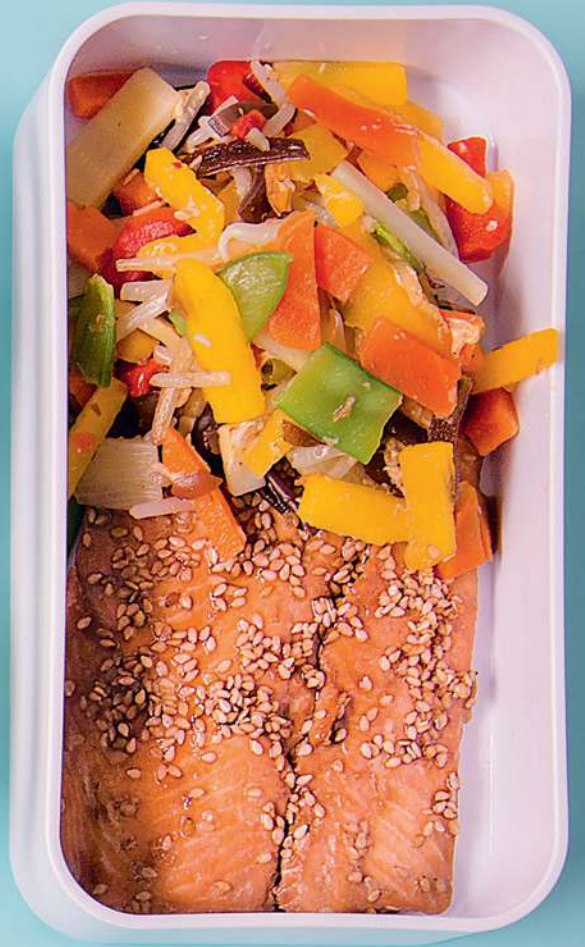
... OFEN-SÜBKARTOFFELN	14	... RUND UM RISOTTO	80
... ASIATISCH	20	... MIT FISCH	86
... MIT ROTER BETE	26	... MIT FLAMMKUCHEN UND ONE POT	92
... PIZZA	32	... IM HERBST	98
... MIT COUSCOUS	38	... IM FRÜHLING	104
... AUF INDISCH	44	... MIT FENCHEL	110
... MIT OMELETT UND POLENTA	50	... MIT SCHWEINELENDE	116
... TARTE	56	... AUS PAPRIKA	122
... MIT SALAT UND SUPPE	62	... MIT LINSEN	128
... MIT ASIANUDELN	68	... FRÜHSTÜCK	134
... MIT HACKFLEISCH	74		

REGISTER	140
IMPRESSUM	144



ASIATISCHE FISCHWOCHE MIT WILDLACHS

4 × Lunch in nur 45 Min.





LECKERE LINSENLUST MIT PFANNKUCHEN

4 × Lunch in nur 1 Std.



LECKERE LINSENLUST MIT PFANNKUCHEN

1 DIE LINSEN MIT 600 ML WASSER in einem kleinen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 30 Min. gar kochen.

2 INZWISCHEN DIE MANGO SCHÄLEN, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ca. 1 cm groß würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln. Die Radieschen putzen und waschen. 4 Radieschen beiseitelegen, die anderen in dünne Scheiben schneiden, mit Mango und Avocado in eine Schüssel geben.

3 DIE 4 RADIESCHEN FEIN HACKEN und mit dem Quark in einer Schüssel mischen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und den Rest fein schneiden. Die Kräuter mit 3 EL Wasser unter den Radieschenquark rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 DIE LINSEN IN EIN SIEB ABGIESSEN und kalt abbrausen, damit sie etwas abkühlen. Die Hälfte der Linsen zur Mango-Avocado-Mischung geben. Die restlichen Linsen mit dem Mineralwasser in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. 1 EL ÖL, Eier, Mehl, Backpulver und etwas Salz dazugeben und alles zu einem Teig mischen.

5 IN EINER GROSSEN PFANNE 1 EL ÖL ERHITZEN. 3 kleine Schöpflöffel Teig mit ausreichend Abstand in die Pfanne geben (Das ergibt Kreise à ca. 10 cm Ø). Die drei Pfannkuchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3–5 Min. goldbraun backen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und aus dem übrigen Teig auf die gleiche Weise drei weitere Pfannkuchen backen.

200 G TELLERLINSEN
1 MANGO
1 AVOCADO
1 BUND RADIESCHEN
250 G QUARK (MAGERQUARK ODER 20 % FETTGEHALT)
1 KLEINER BUND KRÄUTER
(Z. B. SCHNITTLAUCH, PETERSILIE UND DILL; ERSATZWEISE 2 TL TK-GARTENKRÄUTER)
SALZ
PFEFFER
70 ML MINERALWASSER
3 EL ÖL
2 EIER
60 G MEHL
1 TL BACKPULVER
1 KÄSTCHEN KRESSE
3 EL OLIVENÖL
2 EL HELLER ESSIG
1 TL HONIG
1 TL SENF
125 G GERÄUCHERTES FORELLENFILET

FÜR 4 PORTIONEN – ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STD.

Pro Portion ca. 605 kcal — 33 g E — 32 g F — 50 g KH



6 DIE KRESSE VOM BEET SCHNEIDEN und unter den Linsensalat mischen. Den Linsensalat in zwei Behälter verteilen (**Portion 1 und 2**). Olivenöl, Essig, Honig, Senf, 2 EL heißes Wasser, Salz und Pfeffer in einem kleinen Schraubglas zu einem Dressing verschütteln. Die Hälfte davon in ein zweites kleines Schraubglas füllen (**zu Portion 1 und 2**). Das Dressing mit dem Linsensalat ca. 30 Min. vor dem Verzehr mischen.

7 JE DREI PFANNKUCHEN in eine mikrowelleneignete Box geben (**Portion 3 und 4**). Den Kräuterquark in zwei Behälter verteilen (**zu Portion 3 und 4**). Das Forellenfilet halbieren und jeweils in eine Box verpacken (**zu Portion 3 und 4**). Je drei Pfannkuchen mit der Hälfte des Radieschenquarks und der Hälfte des Forellenfilets genießen.

LINSEPOWER: DIE GUTEN INS TÖPFCHEN

Linsen enthalten viel gesundes Eiweiß. Deshalb lohnt es sich, sie immer wieder mal beim Meal Prepping zu verwenden. Linseneintopf ist natürlich der Klassiker zum Mitnehmen. Aber es geht auch peppiger, wie die Pfannkuchen hier zeigen. Sie sind super vorzubereiten und können mit allerlei Toppings abgewandelt werden. Der Linsensalat schmeckt jedes Mal anders, wenn du ihn mit saisonalem Gemüse und Salat ergänzst.



AUFWÄRMEN

Die Pfannkuchen kannst du in der Mikrowelle bei 500–600 Watt in ca. 3 Min. erwärmen. Den Linsensalat genießt du am besten leicht temperiert, nimm ihn deshalb bereits 30 Min. vorher aus dem Kühlschrank.



500–600 Watt
ca. 3 Min.

AUCH LECKER

Zu den Pfannkuchen passt ein schneller Tomatensalat. Dafür Kirschtomaten halbieren und mit etwas Olivenöl, Aceto balsamico, Salz und Pfeffer würzen.

Oder du bereitest einen Rohkostsalat aus Möhren und geraspeltem Apfel oder fein gehobeltem Fenchel zu.

Wenn du keine Kresse zur Hand hast, kannst du auch fein geschnittenen Rucola unter den Linsensalat mischen.



MACH'S DIR EINFACH

Noch schneller hast du die Wochenportionen vorbereitet, wenn du 1 Dose gegarte Linsen (265 g Abtropfgewicht) verwendest.

1 STUNDE KOCHEN – 4 × LECKER ESSEN



Meal Prep – das ist Vorkochen der cleveren Art!

In **nicht einmal einer Stunde** aus einer Handvoll Zutaten ruck, zuck vier **prall gefüllte Lunchboxen** zaubern – yummy Mittagspause garantiert. Ob *Asiawoche*, *orientalisches Hähnchen* oder *Süßkartoffel-Quartett*: Hier gibt es nicht jeden Tag das gleiche, sondern pro Woche bis zu vier kreative unterschiedliche Gerichte.

1 × Kochen – 4 × Genießen – so geht Mittagspause heute!

Plus: viele Tipps zum Mitnehmen, Aufwärmen und Aufpeppen

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6697-5



9 783833 866975

www.gu.de