

Andrea Martens
Jo Kirchherr

ALLES SCHÖN VOR- BEREITET



Entspannte
Meal Prep Rezepte
für die ganze Woche

atVERLAG



© 2018

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Fotos: Jo Kirchherr, www.jokirchherr.com

Foodstyling: Andrea Martens, www.gutforfood.de

Grafische Gestaltung und Satz: Andrea Martens,
www.gutforfood.de

Druck und Bindearbeiten: Druckerei Uhl, Radolfzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-963-4

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit
einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

INHALT

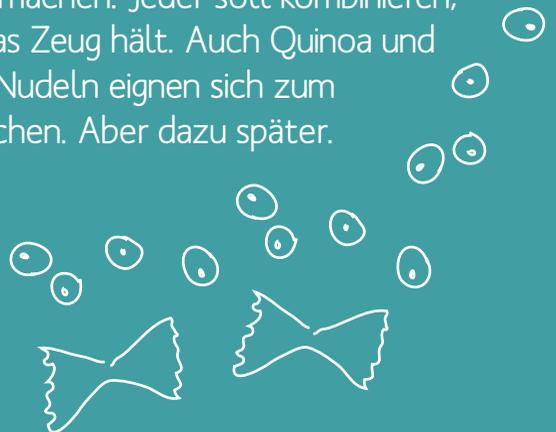
Was ist Meal Prep?.....	10
Basics	12
Frühstück	40
Instant-Suppe	56
Geröstetes Gemüse	65
Gebeizter Lachs	74
DIY-Pizza	82
Mariniertes Huhn	93
Pulled Pork	104
Pulled Chicken	122
Suppen	129
Vakuumieren	149
Rezeptverzeichnis	166

»Ich hab da mal was vorbereitet.«

In diesem Buch geht es um etwas, was früher in jedem Haushalt an der Tagesordnung war: einkaufen, verarbeiten und aufbewahren für den späteren Genuss. Aber jetzt hat das Ganze auch noch einen schicken Namen bekommen: »Meal Prep«. Essen oder Mahlzeiten vorbereiten.

Kurz gesagt geht es darum: Die Lebensmittel werden nach dem Samstagseinkauf nicht bis zu ihrem Einsatz in Kühl- und Küchenschrank verstaut, sondern sie werden spätestens am Sonntag verarbeitet und portionsweise verpackt. Das heißt: einmal etwas Arbeit, dann ein paar Tage oder die ganze Woche einfach genießen und Freude daran haben.

Für Meal Prep ist es wichtig, dass immer genügend Gemüse und Obst im Haus sind. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, eine Lunchbox schmackhaft und abwechslungsreich zu füllen. Mit den Rezepten in diesem Buch ist man schon mal auf der sicheren Seite und hat eine gute Basis. Dabei kann man natürlich immer auch seine eigenen Vorlieben ausleben. Die Rezepte sind Vorschläge, die man unbedingt auch abwandeln kann und soll. Wer keine Paprika mag, nimmt einfach Gurke. Wer kein Huhn mag, nimmt Schweinefilet. Aus einer großen Portion vorgekochtem Reis lassen sich unter der Woche Tausende Dinge machen. Jeder soll kombinieren, was das Zeug hält. Auch Quinoa und sogar Nudeln eignen sich zum Vorkochen. Aber dazu später.





»Meal Prep«
kommt aus dem
Englischen.

Meal=Mahlzeit
Prep von preparation=Vorbereitung.

Zugreifen! Gibt Power
für den Tag.

BREAKFAST COOKIES



Ganz schnelle Variante: Unser Granola von Seite 46 mit zerdrückter Banane, etwas Leinsamen und Mehl vermischen. Daraus Cookies formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und etwa 5 Minuten im Ofen bei 180 Grad backen. Fertig!

Für je 16 Cookies

BANANENBROT

300 g Haferflocken
80 g Dinkelmehl
30 g Kokosblütenzucker
1 TL Weinstein-Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Meersalz
50 ml Milch
5 EL Ahornsirup oder ein alternatives
Süßungsmittel
2 Bananen, zerdrückt
½ Vanilleschote, ausgekratztes Mark
1 TL Zitronensaft
½ Tasse Walnusskerne



We love blueberry ♥

ZITRONE/BLAUBEERE

300 g Haferflocken
80 g Dinkelmehl
150 g Blaubeeren
30 g Kokosblütenzucker
1 TL Weinstein-Backpulver
½ TL Zimt
1 Prise Meersalz
50 ml Milch
5 EL Ahornsirup
1 Banane, zerdrückt, oder 1 Ei
½ Vanilleschote, ausgekratztes Mark
1 EL Zesten von einer
unbehandelten Zitrone
1 TL Zitronensaft

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für jede Cookie-Sorte jeweils alle Zutaten zu einer Masse verarbeiten. Mit einem Löffel sechzehn Cookies auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. Danach vollständig auskühlen lassen und einfrieren oder in einen luftdicht verschlossenen Behälter geben. Wenn die Cookies eingefroren werden, werden sie aufgetaut und kurz vor dem Verzehr noch mal in den auf 180 Grad aufgeheizten Ofen geschoben.

KAROTTE/SÜSSKARTOFFEL

300 g Haferflocken
80 g Dinkelmehl
30 g Kokosblütenzucker
1 TL Weinstein-Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Meersalz
50 ml Milch
5 EL Ahornsirup
1 Banane, zerdrückt, oder 1 Ei
½ Karotte, gerieben
½ Süßkartoffel, gerieben

Eingefroren halten sie mehrere Monate!





MARINIERTES HUHN für Salat und Lunchbox

Huhn ist eine sehr beliebte Zutat für alle To-go-Salate. Gebraten hält es echt lange im Kühlschrank. Wir empfehlen allerdings, sehr frisches Huhn zu verarbeiten.

Außerdem sollte es immer bei unter 5 Grad Celsius im Kühlschrank aufbewahrt werden. Am besten lagert man es dort ziemlich weit unten. Aber nicht im Gemüsefach! Da ist es zu warm.

3-4 Tage schafft das gebratene Huhn auf jeden Fall. Da das Huhn sooooo lecker ist, können wir uns sowieso nicht vorstellen, dass es nicht schon vorher aufgefuttert wurde.





Man schneidet je 400 g Hühnerbrust in kleine Würfel, mariniert diese erstmal mit unseren Marinaden und lässt sie für eine Nacht im Gefrierbeutel im Kühlschrank schlummern. Man kann das Huhn auch 2 Tage darin ziehen lassen, das ist kein Problem.

VERSION 1: **Limette**

- 2 EL Olivenöl
 - ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
 - 1 TL Korianderpulver
 - 1 Limette, Saft
 - ½ TL Fünf-Gewürz-Pulver
 - 1 Prise Cayennepfeffer
-

VERSION 2: **Honig und Senf**

- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
 - ½ TL Dijonsenf
 - ½ TL Honig
 - 1 EL Olivenöl
 - Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
-

VERSION 3: **Ingwer**

- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, klein gehackt
- 3 EL dunkle Sojasauce

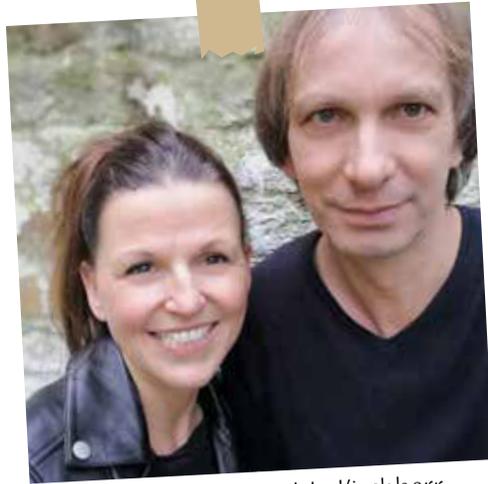


So ziehen die Aromen schön ein.

VERSION 4: **Curry**

- 4 EL griechischer Joghurt
- ½ EL Tandoori masala
- 1 Prise Korianderpulver
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, klein gehackt





Andrea Martens und Jo Kirchherr

Andrea Martens arbeitet und lebt in Bonn und blickt auf eine kreative Zeit in Werbeagenturen und Verlagen zurück. Ihre Passion ist seit Langem alles, was mit Essen und Trinken zu tun hat. Ob Verpackungsdesign, Magazinstgestaltung oder eben Kochbücher. Eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin kommt noch hinzu. Und da sie meistens die »Hütte« voller Gäste hat, ist sie süchtig nach neuen Rezepten, interessanten Zutaten und frischen Ideen. Am glücklichsten ist sie, wenn alle um ihren großen Tisch sitzen und es sich schmecken lassen. Mit dem Kölner Fotografen Jo Kirchherr verbindet sie seit Langem eine kreative Freundschaft, die auch mal gegenseitige Kritik verträgt. Sie sind ein eingespieltes Team und versuchen sich trotzdem bei jedem Fotoshooting neu zu erfinden. www.gutforfood.de 

Jo Kirchherr arbeitet und lebt in Köln. Seine Vorlieben sind Lifestyle-, Reise-, Werbe- und Foodfotografie. Im tiefsten Schwarzwald geboren, ist er mit einer schwäbischen Lässigkeit ausgestattet, die all seine Bilder ergreift, wenn es das Motiv erlaubt. Zu viel »Kopf« bringt einen bei Bildern manchmal nicht weiter. Das könnte man als seine Philosophie bezeichnen. Dazu braucht es aber das richtige Gefühl und daran mangelt es ihm nie. Dies wurde auch schon oft mit Preisen wie dem »Gourmand world cookbook award« belohnt. www.jokirchherr.de 





DANKE

zum dritten Mal an Urs Hunziker, Verleger des AT Verlags. Wir sind sprachlos und dankbar, dass ihm unsere Ideen immer so gut gefallen. Es macht Spaß, wenn einem mit so viel Wertschätzung begegnet wird. An alle Mitarbeiter des AT Verlags, die immer, wie immer, total hilfsbereit und nett waren, wenn es etwas zu besprechen gab.

Danke an Claudia, unsere unerschöpfliche Quelle für schöne Motive und Dinge, die das Leben stylish machen. Du bist wunderbar mit Deiner **WUNDERBAR** in Bonn.

An alle guten Freunde, die uns mit ihrer Erfahrung am Herd inspiriert und beraten haben.

An Max Kugel, unseren coolen Brotbäcker aus Bonn. Er beweist jeden Tag, dass man mit Hingabe und Liebe zum Beruf, viel erreichen und Menschen glücklich machen kann. Zu Recht steht man bei Dir meistens Schlange, Max. Qualität gibt es nun mal nicht nebenbei. Das sehen wir übrigens ganz genauso.

Und natürlich wieder an unsere Liebsten, die es mit uns aushalten müssen, wenn wir im »Buch-mach-Fieber« sind.

REZEPTVERZEICHNIS

- A**
Avocado-Lachs-Sandwich 76
- B**
Bananenbrot 41
Barbecue Rub (Gewürzmischung) 108
Barbecue Sauce 111
Burger mit Pulled Chicken 125
Breakfast Cookies 40
- C**
Chiapudding mit Orange und Grapefruit 48
Cookies 40
 Bananenbrot-Cookies 41
 Karotten-Süßkartoffel-Cookies 41
 Schnelle Granola-Cookies 40
 Zitrone-Blaubeer-Cookies 41
Croûtons 34
- D**
Dressings 32
 Italienisch 33
 Wasabi 33
 Mango 33
- E**
Eggmuffins 43
Eiswürfel 36
 Pesto 36
 Tomatenpaste 37
 Würzcubes 36
Erdbeeren mit Balsamicoessig 161
- F**
Fenchel mit Ingwer 152
Fond, Dunkler Rinder- 19
Fond, Gemüse- 19
- G**
Gemüsepizza 86
Gemüsesugo 20
Gemüse, geröstet 65
Glasnudelsalat mit geröstetem Gemüse 73
Gomasio 31
Granola 46
Gremolata 29
Guacamole 26
- H**
Huhn, mariniert mit Curry 95
Huhn, mariniert mit Ingwer 95
Huhn, mariniert mit Limette 95
Huhn, mariniert mit Honig und Senf 95
- I**
Instant-Brühe Grundrezept 58
Instant-Brühe Asia-Style 63
Instant-Brühe Garden-Style 61
Instant-Brühe mit Pfannkuchenstreifen 61
- K**
Kaffee-Skyr-Smoothie-Pack 54
Karotte-Süßkartoffel-Cookies 41
Karotten-Ingwer-Suppe 135
Karotten, Vanille- 151
Kartoffelpie mit Pulled Pork 118
Kartoffelsuppe mit Kräutern 132
Krautsalat 115
- L**
Lachs, gebeizt 74
Lachs, Orientalischer, auf Orangen 163
Lachs, Sandwich 76
Lachs-Pfannkuchen-Rollen 77



M

- Magic Dust (Barbecue Rub) 108
- Marinierte Tomaten 154

N

- Nudeln mit gebeiztem Lachs 79
- Nudelsalat mit geröstetem Gemüse 67

P

- Pancakes mit Buttermilch 44
- Pastinakensuppe 131
- Pesto, Rucola- 25
- Pfannkuchenstreifen, getrocknete 61
- Pizza, Teig und Sauce 83
 - Gemüsepizza 86
 - Pizza mit Lachs 86
 - Pizza Napoli 88
 - Steirische Pizza 89
- Pulled Chicken 122
- Pulled Pork aus dem Backofen 106

Q

- Quinoa, Eggmuffins 43

R

- Roastbeef 136
- Roastbeef mit geröstetem Gemüse 144
- Roastbeefpäckchen mit Gorgonzola 143
- Roastbeefröllchen mit Mango 139
- Rucolapesto 25
- Rührei mit Pulled Pork 121

S

- Salatwraps mit Huhn 101
- Sandwich, Avocado-Lachs- 76
- Sandwich mit Roastbeef und Feige 141
- Sesamsalz (Gomasio) 31
- Smoothies, Prep Packs 53
 - Green Colada 53
 - Kaffee-Skyr-Smoothie 54
- Spargel mit Zitronenbutter 159
- Spitzkohlsalat 113
- Suppen 56, 129

T

- Tomaten, mariniert 154

V

- Vanillekarotten 151

W

- Wraps mit geröstetem Gemüse 71
- Wraps mit Pulled Chicken und Guacamole 127
- Wraps mit Pulled Pork 117

Z

- Zitrone-Blaubeer-Cookies 41
- Zucchini-Spirelli und Radieschen mit Minze 156