

Meal Prepping – Rezeptheft

So geht Vorkochen heute!





Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das diesjährige Projekt war **„Meal Prepping“ Kochkurs – so geht Vorkochen heute!**

Die Kochkurse sind für Menschen mit wenig Zeit unter der Woche.

Das Angebot soll Zeit beim Einkaufen und Kochen sparen.

An dem Projekt beteiligt waren der Deutsche Gewerkschaftsbund Bildungswerk Hessen e. V., die Kreisvolkshochschule Groß-Gerau und der Hessen Campus Groß-Gerau – Rüsselsheim.

Diese Broschüre beinhaltet eine Auswahl an 12 Rezepten.

Diese Rezepte wurden in den Kochkursen gekocht.

Bei der Rezept-Auswahl wurden die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung beachtet. Diese Grundlagen werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. empfohlen.

Die Rezepte verwenden saisonale und regionale Lebensmittel.

Die Rezepte sind einfach zuzubereiten.

Wie funktioniert „Meal Prepping“?	6
Weitere Tipps	8
Hygienetipps	9
Rezepte Frühling	10
Kohlrabi-Linsen-Eintopf.....	10
Paprika-Zucchini-Couscous-Salat mit Schafskäse.....	12
Zucchini-Linsen-Frittata mit gebratenen Cocktailtomaten.....	14
Rezepte Sommer	16
Kartoffel-Curry-Gemüsetopf.....	16
Linsen-Rohkost-Salat mit Schafskäse.....	18
Shakshuka.....	20
Rezepte Herbst	22
Gebackenes Wurzelgemüse mit Eiersalat.....	22
Spinat-Quiche.....	24
Vegetarisches Chili mit Bulgur.....	26
Rezepte Winter	28
Kräuterquark mit Quetschkartoffeln.....	28
Quarkbrötchen.....	30
Quinoa-Gemüse-Schnitten.....	32
Einkaufslisten	34
Frühling.....	34
Sommer.....	36
Herbst.....	38
Winter.....	40
Impressum.....	42
Quellennachweis.....	43

WIE FUNKTIONIERT MEAL PREPPING?

Meal Prepping ist ein englischer Begriff.

Der Begriff bedeutet: Essen im Voraus vorzubereiten oder vorzukochen. Beim Meal Prepping bereitet man Essen für 3 – 5 Tage vor. Das Essen wird für die Mittagspause oder das Abendessen vorbereitet.

Sie können die **Rezepte** und **Einkauslisten** aus dieser Broschüre nehmen. Dadurch sparen Sie sich den ersten Schritt. Ansonsten beginnen Sie mit Schritt 1.

Es folgen **4 Schritte** für eine gute Essensvorbereitung:

1. Planen:

Überlegen Sie, was Sie in der kommenden Woche essen möchten. Sie können Rezeptbücher, Zeitschriften oder das Internet nach Ideen durchsuchen. Sie haben eine Auswahl an Rezepten getroffen? Schreiben Sie alle benötigten Zutaten auf einen Zettel. Überprüfen Sie dann Ihren Kühlschrank und Ihre Vorratskammer. Haben Sie Zutaten bereits zu Hause? Dann streichen Sie diese Zutaten von dem Zettel. Die fehlenden Zutaten kommen auf Ihren Einkaufszettel.

Schreiben Sie den Einkaufszettel nach **Lebensmittelgruppen** auf:

- Gemüse und Obst
- Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier
- Haltbare Lebensmittel
- Gewürze

2. Einkaufen:

Wo möchten Sie einkaufen gehen?

Bei frischen Lebensmitteln müssen Sie nicht in den Supermarkt gehen. Frische Lebensmittel sind Gemüse, Obst und Kräuter. Diese können Sie auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen beim Bauern in der Nähe einkaufen. Achten Sie auf die Preise. Lesen Sie Angebotsblätter, um Geld zu sparen.

Spar-Tipp: *Entscheiden Sie sich auch für Produkte ohne Marken-Namen anstelle von Marken-Produkte.*

3. Zubereiten:

Für die Zubereitung mehrerer Gerichte sollten Sie etwa 3 Stunden einplanen.

Die eingeplante Zeit hängt von der Rezept-Auswahl ab.

Das Wochenende bietet sich besonders gut dafür an.

Sie können daraus auch ein Familien-Event machen. Dann geht es schneller und macht mehr Spaß!

4. Verpacken und Lagern:

Vorratsbehälter mit fest schließendem Deckel sind geeignet.

Diese Behälter können aus Kunststoff, Glas oder Metall sein.

Gläser mit Schraubdeckel eignen sich für Soßen oder Salatdressings. Im Kühlschrank halten sich die zubereiteten Speisen etwa 3 bis 4 Tage.



Salatdressing

Bereiten Sie Dressings für Rohkost-Salate und Blattsalate im Voraus zu.

Ein einfaches Grundrezept besteht aus 1 Teil Essig, 2 Teilen Öl, etwas Wasser, Salz und Pfeffer. Für Abwechslung können Sie verschiedene Öle, Essigsorten, Kräuter, Senf und Honig hinzufügen.



Gemüse vorbereiten und einfrieren

Haben Sie Gemüse übrig? Dies kann Sellerie, Blumenkohl oder Brokkoli sein. Dann können Sie es waschen, putzen und zerkleinern. Blanchieren Sie das Gemüse, indem Sie es 1 bis 2 Minuten in kochendes Wasser geben. Danach spülen Sie es eiskalt ab. Portionieren Sie das blanchierte Gemüse. Danach frieren Sie es ein.



- Bevor Sie beginnen, waschen Sie Ihre Hände gründlich.
- Binden Sie bei längeren Haaren einen Zopf.
- Tragen Sie eine Küchenschürze, um Ihre Kleidung zu schützen.
- Legen Sie Schmuck und Ringe ab, um die Hygiene zu gewährleisten.



- Decken Sie Verletzungen an den Händen mit wasserdichten Pflastern ab.
 - Verwenden Sie saubere Geschirrhandtücher.
 - Reinigen Sie zwischendurch immer wieder die Arbeitsflächen oder das Spülbecken – besonders, wenn Sie rohes Geflügel oder Fisch verarbeiten.
-
- Achten Sie darauf, dass die Lebensmittel stets einwandfrei sind.
 - Waschen Sie Obst, Gemüse und Kartoffeln gründlich.
 - Bewahren Sie leicht verderbliche Lebensmittel im Kühlschrank auf, einschließlich Milchprodukte, Fleisch, Fisch und gekochte Speisereste.
 - Führen Sie die „Chefkochprobe“ durch: Nehmen Sie mit einem sauberen Löffel eine kleine Menge Speise aus der Schüssel oder dem Topf. Geben Sie die kleine Menge auf einen zweiten Löffel (Probier-Löffel), ohne dass sich die Löffel dabei berühren. Bei heißen Speisen können Sie eine Kostprobe auf einen Teller geben. Lassen Sie die Kostprobe erst etwas abkühlen.



REZEPT FRÜHLING I

Kohlrabi-Linsen-Eintopf

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

- 140 g Berglinsen (entspricht gegart ca. 360 g)
- 200 g Karotten
- 1 Kohlrabi (ca. 500 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Essig
- Salz und Pfeffer

2. Vorbereitung

- Berglinsen mit kaltem Wasser abspülen und zubereiten, wie es auf der Packung steht.
- Kohlrabi und Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden.



3. Zubereitung

- Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Kohlrabi, Karotten und Frühlingszwiebeln kurz darin anbraten.
- Dann 1 l Wasser und das Gemüsebrühe-Pulver entsprechend der Wassermenge hinzufügen.
- Gekochte Berglinsen hinzugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.
- Eintopf anrichten und mit Petersilie bestreuen.



Linsen und Bohnen sind sehr gute Eiweißlieferanten vor allem, wenn Sie zum Eintopf noch ein Vollkornbrötchen essen.
Hülsenfrüchte und Getreide = eine sehr gute Eiweißquelle!



REZEPT FRÜHLING II

Paprika-Zucchini-Couscous mit Schafskäse

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

200 g Instant Couscous
300 ml Gemüsebrühe
2 kleine Zwiebeln
2 Paprika
2 kleine Zucchini
4 EL schwarze Olivenscheiben
200 g Schafskäse
1 kleiner Bund glatte Petersilie
2 - 3 EL Zitronensaft
Olivenöl
Salz und Pfeffer

2. Vorbereitung

- Couscous zubereiten, wie es auf der Packung steht.
- Couscous abkühlen lassen .
- Paprika und Zucchini waschen.
- Beides in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebeln schälen .
- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden .
- Petersilie waschen.
- Petersilie in Streifen schneiden.
- Schafskäse in Würfel schneiden.
- Oliven in Scheiben schneiden.



WAS IST COUSCOUS?

Couscous ist eine Spezialität Nordafrikas und dort ein Grundnahrungsmittel. Es handelt sich um vorgegarten und getrockneten, groben Hartweizengrieß.



3. Zubereitung

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Zwiebeln, Paprika und Zucchini darin anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Couscous mit Olivenöl und Zitronensaft mischen.
- Auf einer großen Platte den Couscous anrichten.
- Das Gemüse darauf verteilen.
- Zum Schluss Schafskäsewürfel, Olivenscheiben und Petersilie auf dem Gemüse verteilen.

TIPP:

Anstelle von Couscous bietet sich bei diesem Gericht auch Bulgur, Quinoa oder Hirse an!

REZEPT FRÜHLING III

Zucchini-Linsen-Frittata mit gebratenen Cocktailtomaten

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

90 g Berglinsen
300 g Zwiebeln
300 g Zucchini
500 g Cocktailtomaten
6 Eier
80 g Bergkäse
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Muskatnuss

2. Vorbereitung

- Linsen abspülen und zubereiten, wie es auf der Packung steht.
- Cocktailtomaten waschen und beiseite stellen.
- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Eier mit 3 EL kaltem Wasser vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Den Bergkäse fein reiben und unter die Eier-Mischung rühren.



TIPP:

Zu diesem Gericht passt sehr gut ein Blattsalat!

Salat = 1 Portion Gemüse

- Nach den Regeln der „5 am Tag“ Kampagne sollten Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst essen. Infos unter www.5amtag.de

3. Zubereitung

- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Zwiebeln und Zucchini bei mittlerer Hitze darin anbraten.
- Gekochte Linsen hinzugeben und umrühren.
- Die Eier-Käse-Mischung dazugeben und schnell verrühren.
- Deckel auf die Pfanne legen und bei schwacher Hitze 15 Minuten stocken lassen.
- Währenddessen die Cocktailtomaten in 2 EL Olivenöl kurz anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Frittata in der Pfanne vierteln und umdrehen, um die andere Seite fertig zu braten.
- Die Frittata mit den gebratenen Cocktailtomaten anrichten.

REZEPT SOMMER I

Kartoffel-Curry-Gemüsetopf

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

600 g Kartoffeln
2 Karotten
1 Zucchini
250 g Champignons
3 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe
1 reife Banane
2 EL Tomatenmark
400 g Tomaten aus der Dose
ca. 3 TL Currypulver
Salz und Pfeffer

2. Vorbereitung

- Kartoffeln schälen, abspülen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser kochen.
- Karotten schälen, abwaschen und in Scheiben schneiden.
- Zucchini und Champignons waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Dann 200 ml Wasser und das Gemüsebrühe-Pulver entsprechend der Wassermenge hinzufügen.



TIPP:

Hierzu passt ein frisch gebackenes Fladenbrot, Reis oder ein Quarkbrötchen, Rezept auf Seite 30!

3. Zubereitung

- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Karotten, Zucchini und Champignons anbraten.
- Currypulver hinzugeben und kurz anbraten.
- Die Bananenscheiben dazugeben und alles gut vermengen.
- Anschließend mit Gemüsebrühe, Tomatenmark und den Tomaten aus der Dose ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kartoffelstücke unter das Gemüse heben.

Currypulver (oder kurz Curry) sind Gewürzmischungen der indischen Küche.



Linsen-Rohkost-Salat mit Schafskäse

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

ca. 200 g getrocknete braune Linsen
3 Tomaten
2 Paprikaschoten
1 Salatgurke
150 - 200 g Schafskäse (je nach Packungsgröße)
1 Bund Schnittlauch
4 EL Öl
2 - 3 EL Aceto Balsamico
Eventuell 1 - 2 EL Wasser
2 TL Senf
Salz und Pfeffer

2. Vorbereitung

- Linsen abspülen und zubereiten, wie es auf der Packung steht.
- Tomaten, Paprikaschoten und Salatgurke waschen und in kleine Stücke schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.
- Schnittlauch waschen und in kleine Ringe schneiden. Auch in die Schüssel geben.
- Schafskäse in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen.



IST SCHAFSKÄSE UND FETA DAS GLEICHE?

Feta wird aus Schafsmilch und höchstens 30 Prozent Ziegenmilch hergestellt. Die Milch muss vom griechischen Festland oder von der Insel Lesbos stammen. Es ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Schafskäse besteht zu 100 Prozent aus Schafsmilch.



3. Zubereitung

- In einer kleinen Schüssel das Dressing aus Öl, Aceto Balsamico, Senf, Salz und Pfeffer anrühren. Bei Bedarf kann Wasser hinzugefügt werden.
- Die abgekühlten Linsen und das Dressing zum Gemüse geben und alles gut vermengen.
- Zum Schluss die Schafskäsewürfel dazugeben und unterheben.

TIPP:

Bringen Sie Abwechslung in diesen Salat! Wie wäre es anstelle von Schafskäse mal mit einem würzigen Tofu! Auch hier sind die Kombinationen Linsen und Schafkäse oder Linsen und Tofu sehr wertvolle Eiweißlieferanten.

Shakshuka

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

ca. 700 g Tomaten
2 Paprika
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
6 Eier
1 kleiner Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
etwas Cayennepfeffer
Fladenbrot, Vollkornbrötchen oder Vollkornbaguette

Shakshuka ist ein israelisches Nationalgericht. Dort isst man es zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Shakshuka bezeichnet versunkene Eier in einer Tomatensoße.

2. Vorbereitung

- Den Backofen auf 175°C vorheizen.
- Tomate und Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.



3. Zubereitung

- Das Gemüse, den Knoblauch und die Hälfte der Petersilie in eine Auflaufform geben.
- Olivenöl dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
- Alles gut vermengen und für 45 Minuten im Backofen backen.
- Die Auflaufform aus dem Backofen nehmen und 6 Mulden in das Gemüse drücken.
- Die Eier aufschlagen und in die 6 Mulden verteilen.
- Dann weitere 15 Minuten im Backofen backen, bis die Eier fest sind.
- Die Auflaufform aus dem Backofen nehmen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.
- Shakshuka mit Fladenbrot, Vollkornbrötchen oder Vollkornbaguette anrichten.

TIPP:

Hier lohnt es sich im Internet nach weiteren Rezeptvarianten zu schmöckern. Dieses Rezept ist unglaublich wandelbar!

REZEPT HERBST I

Gebackenes Wurzelgemüse mit Eiersalat

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

Für das Wurzelgemüse:

- 500 g rote Bete
- 500 g Möhren
- 500 g Kartoffeln (auch Süßkartoffeln, Kürbis und Pastinaken sind geeignet)
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für den Eiersalat:

- 5 Eier
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Kapern
- 150 g Joghurt
- 1 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft

2. Vorbereitung

- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in etwa 2 cm dicke Stifte schneiden.
- Rote Beete mit Einweghandschuhen schälen, waschen und ebenfalls in 2 cm dicke Stifte schneiden.
- Kartoffeln und Möhren in einer Schüssel, Rote Beete in einer anderen Schüssel, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.
- Zwiebel schälen und klein schneiden.
- Petersilie waschen und fein hacken.
- Die Eier hart kochen, dann schälen und in Würfel schneiden.



3. Zubereitung

- Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und für etwa 30 Minuten im Backofen backen.
- Joghurt, Zitronensaft und Öl in einer Schüssel vermengen.
- Eier, Zwiebel, Petersilie und Kapern hinzufügen und gut vermengen.
- Den Eiersalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das gebackene Gemüse mit dem Eiersalat servieren.

Der Eiersalat passt auch hervorragend zu den Quetschkartoffeln auf Seite 28!

Spinat-Quiche

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

Für den Teig:

- 250 g Mehl (Typ 1050)
- 125 g Butter
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- Eventuell 1 - 3 EL Wasser (je nach Art des Mehls)

Für den Belag:

- 500 g frischer Spinat
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 4 Eier
- 200 g Sahne
- 150 g geriebener Käse
- Muskatnuss



TIPP:

Auch bei der Quiche gibt es eine Vielzahl an Rezeptvariationen.
Es lohnt sich hier Ideen zu sammeln!

2. Vorbereitung

- Mehl in eine Schüssel geben.
- Butter in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel dazugeben.
- Ei, eventuell Wasser und Salz hinzugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig in eine Quiche-Form geben. Zuerst den Rand und dann den Boden formen.
- Spinat waschen und gut abtropfen.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Kirschtomaten waschen und in Hälften schneiden.
- In einer Schüssel Eier, Sahne und Käse verrühren.
- Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Zubereitung

- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Knoblauch darin kurz anbraten.
- Spinat hinzugeben und für 3 bis 4 Minuten zusammenfallen lassen.
- Die entstandene Flüssigkeit abgießen und den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Den Spinat auf dem Teig verteilen, danach die Eier-Sahne-Käse-Masse darüber geben und die Kirschtomaten gleichmäßig auf der Quiche verteilen.
- Die Quiche etwa 45 Minuten bei 200 °C im Backofen backen.



REZEPT HERBST III

Vegetarisches Chili mit Bulgur

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

- 800 g Kidneybohnen aus der Dose
- 800 g stückige Tomaten aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Staudensellerie
- 2 rote Paprikaschoten
- 150 g Bulgur
- 3 EL Öl
- 400 ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer

2. Vorbereitung

- Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Staudensellerie und Paprikaschoten waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Bulgur zubereiten, wie es auf der Packung steht oder 15 bis 20 Minuten kochen.



3. Zubereitung

- Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen.
- Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie und Paprika darin anbraten.
- Tomaten und Wasser hinzufügen.
- Alles 10 Minuten köcheln lassen.
- Bohnen dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Das Chili mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
- Bulgur und Chili auf einem Teller anrichten.

Wenn Sie die Möglichkeit haben Speisen einzufrieren, dann bietet es sich an eine größere Menge zu kochen!
Bulgur ist übersetzt Weizenschrot/-grütze und ist in verschiedenen Sorten erhältlich, von sehr fein bis sehr grob.

REZEPT WINTER I

Kräuterquark mit Quetschkartoffeln

1. Zutaten für den Kräuterquark bereitstellen

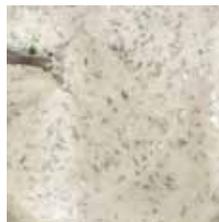
- 250 g Quark (20 % Fettgehalt)
- 300 g Joghurt (3,5 % Fettgehalt)
- 200 g saure Sahne
- 1-3 EL Zitronensaft
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 1 kleiner Bund Dill

(Alternativ können auch tiefgefrorene Kräuter verwendet werden.)

Salz und Pfeffer

Zutaten für die Quetschkartoffeln bereitstellen

- 1 kg Drillinge (kleine Kartoffelsorte)
- 3 Zehen Knoblauch
- 8 EL Olivenöl
- Getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer



2. Vorbereitung

- Kartoffeln mit Schale kochen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.



3. Zubereitung Quetschkartoffeln

- Backpapier auf dem Backblech auslegen.
- Gekochte Kartoffeln auf dem Backblech verteilen.
- Kartoffeln auf dem Backblech mit einem Stampfer oder dem Boden eines Trinkglases zerdrücken.
- Olivenöl mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.
- Die zerdrückten Kartoffeln mit dem gewürzten Olivenöl bestreichen.
- Alles für etwa 20-30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Zubereitung vom Kräuterquark

- Petersilie und Dill waschen.
- Danach Petersilie und Dill fein hacken.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Knoblauch fein hacken.
- Quark, Joghurt, saure Sahne, Knoblauch und Zitronensaft vermengen.
- Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss die gehackten Kräuter unterheben.

Der Kräuterquark passt auch
sehr gut zum Ofen-
Wurzelgemüse auf Seite 22!

REZEPT WINTER II

Quarkbrötchen

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

400 g	Vollkornmehl
1	Päckchen Backpulver
250 g	Quark
150 g	Joghurt
1 TL	Salz

2. Vorbereitung

- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Vollkornmehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
- Quark und Joghurt hinzufügen.
- Alles zu einem Teig verkneten.
- Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen (2 EL).



Mit den Quarkbrötchen aus Vollkornmehl haben Sie ein ballaststoff- und nährstoffreiches Lebensmittel, das sich bestens mit Eintöpfen kombinieren lässt.

3. Zubereitung

- Backpapier auf dem Backblech auslegen.
- Aus dem Teig etwa 8 Brötchen formen.
- Die Brötchen auf das Blech legen.
- Die Brötchen etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Quinoa-Gemüse-Schnitten

1. Zutaten für 4 Personen bereitstellen

- 250 g Quinoa
- 150 g Mehl (Typ 1050)
- 3 TL Backpulver
- 3 Eier
- 200 ml Milch
- 50 ml Olivenöl
- 400 g Mais aus der Dose
- 1 rote Paprika
- ½ Bund Lauchzwiebel
- ½ Bund glatte Petersilie
- 200 g geriebener Emmentaler
- 3 TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 TL Salz



TIPP:

Anstelle von Mais und Paprika können Sie auch andere Gemüsesorten verwenden. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Auch mit den Gewürzen können Sie experimentieren.

2. Vorbereitung

- Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
- Quinoa abkühlen lassen
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen.
- Eier, Milch und Olivenöl dazugeben.
- Alles mit einem Handrührgerät vermischen.
- Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
- Paprika, Lauchzwiebel und glatte Petersilie waschen.
- Paprika in Würfel schneiden.
- Lauchzwiebel in Ringe schneiden.
- Petersilie in feine Streifen schneiden.
- Quinoa, Mais, Paprika, Lauchzwiebel, Käse, Petersilie und Gewürze (Oregano, Cayennepfeffer, gemahlener Kreuzkümmel und Salz) unter den Teig heben.

3. Zubereitung

- Backpapier auf dem Backblech auslegen.
- Die Masse gleichmäßig auf dem Blech mit einem Teigschaber verteilen.
- Alles etwa 35-40 Minuten im Backofen backen.
- Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.



EINKAUFLISTE FRÜHLING

Gemüse und Obst

Kohlrabi	1 (ca. 500 g)
Zwiebeln	6
Paprika rot	2
Zucchini kleine	4
Cocktailtomaten	500 g
Karotten	200g
Frühlingszwiebel	1 Bund, 4 EL
glatte Petersilie	1 Bund
Zitrone	3 EL

Milchprodukte und Eier

Bergkäse	80 g
Schafskäse	200 g
Eier	6

Wie sind die Einkaufslisten aufgebaut?

Die Einkaufslisten enthalten alle Zutaten für die drei Rezepte jeder Jahreszeit. Hier sind einige Beispiele für Mengenangaben oder Abkürzungen:

- Frühlingszwiebel: 1 Bund, 4 EL
Sie benötigen einmal 1 Bund und einmal 4 EL Frühlingszwiebeln. Wenn der Bund eher klein ist, benötigen Sie vielleicht zwei.
- Tomatenmark: 2 EL
Wenn Sie bereits eine angebrochene Tube Tomatenmark im Kühlschrank haben, können Sie die Menge abschätzen.
- Tomaten a. d. D. stückig: 400 g
Die Abkürzung a. d. D. steht für „aus der Dose“.

Haltbare Lebensmittel

schwarze Oliven ohne Steine	4 EL
Berglinsen	230 g
Couscous Instant	200 g

Gewürze

Olivenöl	ca. 110 ml oder 11 EL
Essig	1 EL
Salz	
Pfeffer	
Muskatnuss	
Gemüsebrühe-Pulver	für 1300 ml

EINKAUFSLISTE SOMMER

Gemüse und Obst

Kartoffeln	600 g
Karotten	2
Paprika rot	4
Zucchini kleine	1
Champignon	250 g
Tomaten	3 und 700 g
Schnittlauch	1 Bund
Salatgurke	1
Knoblauch	2 Zehen
glatte Petersilie	1 Bund
Banane reif	1

Milchprodukte und Eier

Schafskäse	ca. 150 – 200 g
Eier	6

Haltbare Lebensmittel

braune Linsen	200 g
Fladenbrot	1
Tomatenmark	2 EL
Tomaten a. d. D. stückig	400 g

Gewürze

Olivenöl	8 EL
Rapsöl	3 EL
Aceto Balsamico	3 EL
Senf	2 TL
Salz	
Pfeffer	
Curry	3 TL
Cayennepfeffer	
Gemüsebrühe-Pulver	für 200 ml

EINKAUFLISTE HERBST

Gemüse und Obst

Zwiebeln	2
Knoblauch	3 Zehen
Staudensellerie	200 g
Paprika rot	2
Spinat frisch	500 g
Cocktailtomaten	150 – 200 g
Rote Bete roh	500 g
Möhren	500 g
Kartoffeln	500 g
glatte Petersilie	½ Bund
Zitrone	1 EL

Milchprodukte und Eier

geriebener Käse	ca. 150 – 200 g
Eier	10
Butter	125 g
Sahne	200 g
Joghurt	150 g

Haltbare Lebensmittel

Kidneybohnen a. d. D.	800 g
Tomaten a. d. D. stückig	800 g
Bulgur	150 g
Mehl Typ 1050	250 g
Kapern	1 EL

Gewürze

Olivenöl	4 EL
Rapsöl	6 EL
Salz	
Pfeffer	
Cayennepfeffer	
Muskatnuss	

EINKAUFLISTE WINTER

Gemüse und Obst

Kartoffeln Drillinge	1 kg
Paprika rot	1
Frühlingszwiebeln	½ Bund
glatte Petersilie	1 ½ Bund
Dill	1 Bund
Schnittlauch	1 Bund
Knoblauch	4 Zehen
Zitrone	2 EL

Milchprodukte und Eier

Emmentaler gerieben	200 g
Milch	200 ml
Quark 20 %	500 g
Joghurt 3,5 %	450 g
saure Sahne	200 g
Eier	3

Haltbare Lebensmittel

Vollkornmehl	400 g
Backpulver	1 Päckchen und 3 TL
Quinoa	250 g
Mehl Typ 1050	150 g
Mais a. d. D.	400 g

Gewürze

Olivenöl	50 ml, 8 EL
Salz	
Pfeffer	
Thymian getrocknet	
Oregano getrocknet	
Cayennepfeffer	
Kreuzkümmel gemahlen	

Herausgeber

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau
Fachbereich Gesundheit
Hauptstraße 1, 64521 Groß-Gerau

Tel. 06152 1870-0
info@kvhsgg.de
www.kvhsgg.de

Redaktion

Alexandra Stirmlinger
Kreisvolkshochschule, Fachbereich Gesundheit

Layout

Ulrike Messerer
Kreisvolkshochschule, Öffentlichkeitsarbeit

Fotos

www.pexels.com
www.pixabay.com
Privataufnahmen

Auflage: 300 Stück

Für den Inhalt wird keine Haftung übernommen.

Die aufgeführten Tipps und Rezepte basieren auf persönlicher Erfahrung.

Quellennachweis

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

- Meal Prepping
Essen vorbereiten neu entdeckt
<https://www.bzfe.de/einfache-sprache/meal-prepping/>
- Einkauf: Wie kaufe ich günstig und gesund ein?
<https://www.bzfe.de/einfache-sprache/einkauf/>
- Fertigprodukte: Worauf kann ich beim Einkauf von Fertigprodukten achten?
<https://www.bzfe.de/einfache-sprache/fertigprodukte/>
- Schnelle Küche
Wie kann ich beim Kochen Zeit sparen?
<https://www.bzfe.de/einfache-sprache/einkaufen/schnelle-kueche/>
- Schnelle Küche
Wie kann ich Fertigprodukte selber machen?
<https://www.bzfe.de/einfache-sprache/schnelle-kueche/>

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

Broschüre: Deutschland, wie es isst; Der BMEL-Ernährungsreport

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Broschüre: Die Nährstoffe, Bausteine für Ihre Gesundheit



Wir wünschen viel Freude
und gutes Gelingen beim
Vorkochen!

Ein Projekt der
Kreisvolkshochschule
Groß-Gerau und des DGB
Bildungswerks Hessen e.V.



DGB Bildungswerk Hessen e.V.

vhs  Kreisvolkshochschule
Groß-Gerau

 **HESSENCAMPUS** GROSS-GERAU – RÜSSELSHEIM
Wirtschaftshochschule Hessen