

MEAL PREP – GESUND DURCH DIE ARBEITSWOCHE

Meal-Prep-Tipps:

- Koche einen großen Topf Kartoffeln inkl. Schale vor.
(Für alle Rezepte, außer für den Tex-Mex-Salat.)
- Starte mit 2-3 Rezepten um Planungs- und Kochaufwand überschaubar zu halten.
- Rezeptmengen sind für eine Portion berechnet. Diese können nach Belieben vervielfacht werden.
- Lasse alle vorbereiteten und portionierten Gerichte vollständig abkühlen, bevor du sie in den Kühlschrank stellst, um Kondenswasser zu vermeiden.

Kartoffeln mit Frischkäse Topping

230 g	Kartoffeln	Kartoffeln kochen. Paprika und Schinken in kleine Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen. Körniger Frischkäse mit Paprika, Schinken und Mais vermengen und nach Belieben würzen. Separat abfüllen, die Kartoffeln vor dem Servieren erwärmen und mit dem Frischkäse toppen.
200 g	Körniger Frischkäse	
60 g	Paprika	
25 g	Schinken	
25 g	Mais	

Loaded Potatoes

230 g	Kartoffeln	Kartoffeln und Ei kochen. Sesam Mus und Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken und zu einer Creme vermengen. Nach Belieben würzen. Tomaten und Ei klein schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine verschließbare Form geben und mit der Creme, Ei und Tomaten toppen.
1	Ei	
30 g	Sesam Mus	
125 g	körniger Frischkäse	
50 g	Tomate	
	Salz, Pfeffer & Paprikapulver	

Kartoffel-Hähnchen-Auflauf

250 g	Kartoffeln	Ofen auf 220 °C vorheizen.
1	Hähnchenbrustfilet	Kartoffeln kochen. Paprika in Stücke schneiden.
1 EL	Rapsöl	Hähnchenbrust in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten.
1	Mozzarella	Auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
50 g	Paprika	Kartoffeln halbieren, dazugeben und mit Öl, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
etwas	Rosmarin	Paprika und den zerpfückten Mozzarella auf der Hähnchenbrust verteilen. Für 15-17 Minuten im Ofen fertig backen.
	Salz, Pfeffer	Aus dem Ofen nehmen und in einen verschließbaren Behälter geben.

Tipp: Auflauf kann direkt in einer kleinen Ofenfester Form portioniert gebacken werden.

Smashed Potatoes mit Chili sin Carne

200 g	Kartoffeln	Ofen auf 175 °C/ Heißluft vorheizen.
etwas	Öl	Kartoffeln kochen, mit Öl beträufeln und würzen. Auf ein Backblech geben und smashen.
	Salz, Pfeffer	Für ca. 20-25 Min. backen.
60 g	rote Linsen	Rote Linsen in einem Sieb kalt abspülen. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Paprika waschen und würfeln.
1	kleine Zwiebel	Zwiebel in einem tiefen Topf in Öl glasig dünsten. Linsen, Tomatenmark und Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen. Mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen, Paprika untermischen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Bohnen und Mais kurz vor Ende untermischen und nur wenige Minuten mitgaren. Mit Gewürzen abschmecken.
1/4	Knoblauchzehe	In einen verschließbaren Behälter füllen und mit Smashed Potatoes toppen.
1/2	Paprika	
	Öl	
1 TL	Tomatenmark	
1/2	Dose stückige Tomaten	
180 ml	Gemüsebrühe	
1 kl.	Dose Kidneybohnen	
1 kl.	Dose Mais	
	Salz, Pfeffer	
	Chilipulver, Paprikapulver	
100g	Kräuterquark	Kurz vor dem Verzehr mit Kräuterquark toppen.

Tex-Mex-Salat mit gerösteten Kartoffeln

2	Kartoffeln	Ofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 200 °C ca. 20 Minuten backen bis sie gar & knusprig sind.
1 EL	Rapsöl	
	Salz & Pfeffer	
½	Avocado	Avocadohälfte in feine Streifen schneiden. Rotkohl & Frühlingszwiebeln waschen & in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Tomate waschen & würfeln. Mais & Kidneybohnen im Sieb abtropfen lassen Salat waschen und trockenschleudern In einem Verschießbaren Behälter ein Salatbett ausbreiten. anschließend fächerförmig die gerösteten Kartoffelstücke, Kidneybohnen, Maiskörner, die Rotkohl- und Avocadostreifen & Tomatenstücke auf den Salatblättern anrichten. Mit dem Topping aus Schmand; Frühlingszwiebeln & Pikanten Nüssen dekorieren.
1/8	Kopf Rotkohl	
1	Frühlingszwiebel	
1 kl.	Dose Kidneybohnen	
1 kl.	Dose Mais	
1	große Tomaten	
1	Romana Salatherz	
1 EL	Schmand Pikante Nüsse	
1	Limette	Limette auspressen Aus Limettensaft, Rapsöl sowie Salz und Pfeffer je nach Geschmack das Dressing erstellen und in ein dichtes Gefäß abfüllen. Kurz vor dem servieren über den Salat geben.
2 EL	Rapsöl Salz & Pfeffer	