

Meal Prep

Bei Meal prep geht es darum mit wenig Zeitaufwand verschiedene leckere und gesunde Mahlzeiten gleichzeitig zuzubereiten. Dabei sind einem in der Kombination der Lebensmittel keine Grenzen gesetzt. Zum Ausprobieren haben wir 4 Rezepte vorbereitet.

Dafür wird folgendes benötigt:

200g	Quinoa
200g	Vollkorn - Basmatireis
200g	Paprika rot
100g	Paprika gelb
250g	Zucchini
250g	Cherrytomaten
200g	Brokkoli
60g	rote Zwiebel
100g	Räuchertofu
130g	Hähnchenbrustfilet
100g	Kichererbsen
100g	Kidneybohnen
50g	Goldmais



Avocado	200g
Römersalat	50g
Naturjoghurt	6 EL
Saft einer 1/2 Zitrone	
Sesampaste (Tahini)	6 EL
Olivenöl	1 TL
Knoblauchzehen	2
Kreuzkümmel, gemahlen	1 Prise
Gemüsebrühe	1 TL
Harissa	1 TL
Tomaten, gehackt	200g
Salz & Pfeffer	

Zubereitung



Diese Zutaten werden im Ofen zubereitet



Alle Zutaten bis auf die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel vierteln



Alle Zutaten in Reihen auf einem Blech verteilen und die Zwiebel sowie das Öl und Gewürze darüber geben



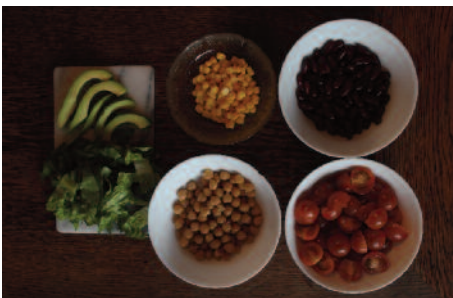
Diese Zutaten werden auf dem Herd zubereitet



Den Reis waschen und mit der doppelten Menge mit Salz einmal aufkochen; danach bei geringer Hitze mit Deckel köcheln lassen



Den Quinoa waschen und mit der doppelten Menge Wasser und einem TL Brühe aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze köcheln lassen



Diese Zutaten werden frisch hinzugegeben; Römersalat waschen und in Streifen schneiden; Avocado in Scheiben schneiden; Tomaten vierteln



Joghurt-Tahini-Soße:

Die Zitrone in den Joghurt auspressen und vermengen, langsam einen TL Öl einrühren und danach das Tahini; Knoblauch pressen, hinzugeben und mit Kreuzkümmel würzen



Scharfer Tomatendip mit Harissa:

20g Zwiebel und 100g Paprika schneiden und zusammen mit den gehackten Tomaten und einem TL Harissa pürieren



Hähnchenbrust mit Quinoa und Zucchini-Tomatengemüse



Die Hälfte des Quinoas in die linke Hälfte der Box und dann die Zucchini und ein paar Zwiebelviertel in die rechte Hälfte füllen. Auf der Zucchini die frischen Tomaten verteilen. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und auf dem Quinoa platzieren.

Zu diesem Gericht empfehlen wir den scharfen Tomaten-Dip mit Harissa.

Die Hälfte von dem Reis in die linke Hälfte der Box füllen. Den Boden der rechten Hälfte mit den Römersalatstreifen bedecken und darauf die Kidneybohnen, den Mais und ein paar frische Tomaten geben. Dann die Avocadostreifen hinzugeben.

Zu diesem Gericht empfehlen wir den scharfen Tomaten-Dip mit Harissa.

Mexikanischer Reissalat mit Avocado



Ofengemüse mit Kichererbsen und Quinoa



Die Hälfte des Quinoas in die linke Hälfte der Box und daneben jeweils die Hälfte der roten und der gelben Paprika geben. Ins untere Viertel die halbe Menge des Brokkolis und in das obere die Kichererbsen geben.

Zu diesem Gericht empfehlen wir die Joghurt-Tahini-Soße.

Die Hälfte von dem Reis in die linke Hälfte der Box füllen und daneben jeweils die Hälfte der roten und der gelben Paprika geben. Den Rest der Box mit Brokkoli bedecken. Den Tofu auf dem Gemüse platzieren.

Zu diesem Gericht empfehlen wir den Tahini-Joghurt-Dip.

Gebackener Räuchertofu mit Gemüse und Reis

