

Mealprepping Sommer Wochenplan

- ▶ Für jeden Arbeitstag eine leckere Hauptmahlzeit.
- ▶ Einmal kochen, fünfmal genießen.
- ▶ Mit Einkaufsliste für den schnellen Einkauf.
- ▶ Spart Zeit bei der Planung.
- ▶ Mit Zubereitungsanleitung für die gesamte Kochaktion.
- ▶ Schnelle Kochanleitung für einen unkomplizierten Ablauf.
- ▶ Rezepte für die Saison.

Pfannkuchen mit Spinat-Schafskäse-Füllung
Marinierte Zucchini und Couscous-Salat
Sellerie-Fenchel Salat
Ofengemüse mit Kräuterquark
Italienische Gemüsesuppe



Foto: © Oliver-Tuffe / foto-cadobe.com

Einkaufsliste

Frisch einkaufen

Hülsenfrüchte:

- ▶ 50 g weiße Bohnen (Dose)

Obst und Gemüse:

- ▶ 500 g frische Tomaten
- ▶ 500 g frischer Spinat
- ▶ 1 Möhre (100 g)
- ▶ 1 Fenchel (200 g)
- ▶ 1 Aubergine (200 g)
- ▶ 2 Paprika (400 g)
- ▶ 3 Zucchini (700 g)
- ▶ 2 Stangen Bleichsellerie (200 g)
- ▶ 1 kleine Kartoffel
- ▶ 1 reife Avocado
- ▶ 1 kleine Salatgurke
- ▶ 1 unbehandelte Zitrone
- ▶ 2 Lauchzwiebeln

Weitere Zutaten:

- ▶ Parmesankäse (2 EL)
- ▶ 80 g Schafskäse (Feta)
- ▶ 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
- ▶ 125 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- ▶ 40 g Sauerrahm (10 % Fett)
- ▶ 4 Vollkornbrötchen
- ▶ 2 Eier
- ▶ ggf. 120 g Hähnchenbrustfilet
- ▶ ggf. 150 g Hackfleisch

Eventuell auf Vorrat, sonst besorgen

Kräuter, Gewürze und würzende Zutaten:

- ▶ Jodsalz mit Fluorid
- ▶ Pfeffer
- ▶ Paprikapulver
- ▶ Getrocknete Kräuter der Provence (1 TL)
- ▶ 425 ml Gemüsebrühe
- ▶ 30 g frische Kräuter: davon 1 Bund Petersilie, etwas Schnittlauch, Dill, Kresse, Minze und Basilikum
- ▶ Senf, mittelscharf (1 TL)

Speiseöl, Essig:

- ▶ 100 ml Olivenöl
- ▶ 50 ml Rapsöl
- ▶ 15 ml Essig (z. B. Balsamico bianco)

Gemüse:

- ▶ 2 mittlere Zwiebeln
- ▶ 2 Knoblauchzehen

Weitere Zutaten:

- ▶ 200 g Vollkornmehl
- ▶ 100 g Couscous
- ▶ 350 ml Milch (1,5 % Fett)
- ▶ Zucker (½ TL)
- ▶ Honig (1 EL)



Der Meal Prepping Sommerwochenplan inspiriert und lädt ein, saisonale, bunte und vielleicht auch neue Hauptmahlzeiten für unterwegs auszuprobieren. Mit der Basis-Einkaufsliste haben Sie alle Zutaten für zwei Portionen auf einen Blick und gestalten so Ihren Wocheneinkauf ohne großen Aufwand. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten für mehr Personen planen, rechnen Sie die Mengenangaben in der Einkaufsliste einfach entsprechend um.

Foto: © Ralf Geithe / stock.adobe.com

▶  _____

▶ _____

▶ _____

▶ _____

Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, ergänzen Sie z. B. die Rezeptvorschläge nach Lust und Laune mit Ihren Lieblingszutaten.



Montag

Pfannkuchen mit Spinat-Schafskäse-Füllung

200 g Vollkornmehl, 350 ml Milch (1,5 % Fett), 2 Eier, 3 Esslöffel Rapsöl (45 ml), ½ Zwiebel, 500 g frischer Spinat, 50 ml Gemüsebrühe, 80 g Schafskäse (Feta), 120 g Joghurt (1,5 % Fett), 40 g Sauerrahm (10 % Fett), frische Petersilie nach Geschmack, Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer.

<https://www.in-form.de/rezepte/hauptspeise/pfannkuchen-mit-spinat-feta-fuellung/>



Dienstag

Marinierte Zucchini und Couscous-Salat

1½ Zucchini (400 g), 2 Stiele Minze, 1 unbehandelte Zitrone, 4 Esslöffel Olivenöl (60 ml), 1 Esslöffel Honig (15 g), 100 g Couscous, 125 ml Gemüsebrühe, 2 Stiele Petersilie, 1 Lauchzwiebel, 1 kleine Salatgurke, 1 Tomate (50 g), 1 reife Avocado, Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer.

<https://www.in-form.de/rezepte/vorspeisenbeilagen/marinierte-zucchini-mit-minze-und-honig/>

<https://www.in-form.de/rezepte/salat/couscous-salat/>



Mittwoch

Sellerie-Fenchel Salat

50 g weiße Bohnen (Dose), 100 g frische Tomaten, 1 Stange Bleichsellerie (100 g), ½ Fenchel (100 g), ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Esslöffel Essig (z. B. Balsamico bianco) (15 ml), 1 Esslöffel Olivenöl (15 ml), 1½ Esslöffel frische Petersilie, ½ Teelöffel Zucker, 1 Teelöffel mittelscharfer Senf, Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer, 2 Vollkornbrötchen.

<https://www.in-form.de/rezepte/salat/sellerie-fenchel-salat-mit-weissen-bohnen/>



Donnerstag

Ofengemüse mit Kräuterquark

Kräuterquark: 125 g Quark (20 % Fett i. Tr.), 2 Esslöffel Joghurt (30 g), 2 Esslöffel frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse), Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer.

Ofengemüse: 2 Paprika (400 g), 1 Aubergine (200 g), 1 große Zucchini (200 g), ½ Fenchel (100 g), 250 g frische Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Teelöffel getrocknete Kräuter der Provence, 1 Knoblauchzehe, 3 Esslöffel Olivenöl (45 ml), Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer.

<https://www.in-form.de/rezepte/vorspeisenbeilagen/ofengemuese/>

<https://www.in-form.de/rezepte/snack/kraeuterquark/>



Freitag

Italienische Gemüsesuppe

1 frische Tomate (etwa 100 Gramm), 1 frische Möhre, ½ Zucchini, 1 frische Lauchzwiebel, 1 Stange Bleichsellerie, 1 kleine Kartoffel, 1 Teelöffel Rapsöl (5 ml), 250 ml Gemüsebrühe, Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer, frischer Basilikum, 2 Esslöffel Parmesankäse (10 g), gehobelt, 2 Vollkornbrötchen.

<https://www.in-form.de/rezepte/suppe/italienische-gemuessesuppe/>

1. Gemüse putzen, schneiden und Bohnen abtropfen

- ▶ Die Zitrone, das Gemüse und die Kräuter gründlich putzen und waschen.
- ▶ Den Spinat beiseitestellen und abtropfen lassen. Die Möhre schälen.
- ▶ 1½ Zucchini in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und beiseitestellen. Die verbliebene Hälfte in kleine Stücke schneiden. Eine weitere Zucchini in grobe Stücke schneiden.
- ▶ Eine Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die andere Zwiebel in grobe Stücke schneiden.
- ▶ Einen halben Fenchel, zwei Paprika, eine Aubergine, eine große Zucchini und die Hälfte der Tomaten für das Ofengemüse in grobe Stücke schneiden.
- ▶ Die Möhre, Salatgurke, Kartoffel sowie die restlichen Tomaten, Zucchini und den verbliebenen Fenchel in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Die Petersilie, den Schnittlauch und den Dill fein hacken. Die Minze grob hacken.
- ▶ Den Bleichsellerie und die Lauchzwiebel in kleine Stücke bzw. in feine Scheiben schneiden.
- ▶ Die reife Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- ▶ Auch den Schafskäse in Würfel schneiden.
- ▶ Die Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.



Foto: © Thomas / stock.adobe.com

2. Ofengemüse

- ▶ Das grob geschnittene Ofengemüse in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln, getrocknete Kräuter der Provence und weitere Gewürze wie Paprikapulver zugeben und gut durchmischen.
- ▶ Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei etwa 200 Grad 30 bis 40 Minuten garen.
- ▶ Das Gemüse in einem Gefäß gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Für den Kräuterquark 2 Esslöffel Joghurt und den Quark in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.
- ▶ Die fein gehackten Kräuter (außer die Minze) unter den Quark heben. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und in einem separaten Gefäß gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



Foto: © Studio Gif / stock.adobe.com

3. Italienische Gemüsesuppe

- ▶ Etwas Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse (außer die Tomaten) darin andünsten.
- ▶ Die Tomate zugeben und alles mit Gemüsebrühe ablöschen und für etwa 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
- ▶ Danach die Suppe schnell herunterkühlen, in ein kleines Gefäß umfüllen und kühl lagern.
Tipp: Portionsweise eingefroren hält sich die Suppe etwa drei Monate im Gefriergerät.
- ▶ Vor dem Verzehr etwas frischen Basilikum fein hacken und nach dem Erhitzen der Suppe mit dem geriebenen Parmesankäse auf die Suppe streuen. Ein Vollkornbrötchen zur Suppe genießen.



Foto: © Daniel Vnecek / stock.adobe.com



Foto: © HandmadePictures / stock.adobe.com



Foto: © Quarite / stock.adobe.com

4. Sellerie-Fenchel Salat

- ▶ Für den Salat die Bohnen in eine Schüssel geben, mit ½ gehackten Zwiebel, einer gehackten Knoblauchzehe, dem restlichen Fenchel, einer Stange Bleichsellerie und 100 g der klein gewürfelten Tomaten gut vermischen.
- ▶ Für das Salat-Dressing Olivenöl, Essig, Senf und etwas gehackter Petersilie miteinander vermischen.
- ▶ Mit Jodsalz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, über den Salat geben und diesen gut verschlossen in einem Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.
- ▶ Mit einem Vollkornbrötchen servieren.



Foto: © O.B./ stock.adobe.com

5. Pfannkuchen mit Spinat-Schafskäse-Füllung

- ▶ Für die Pfannkuchen das Vollkornmehl, Milch, Eier und Jodsalz zu einem Pfannkuchenteig anrühren und 10 Minuten quellen lassen.
- ▶ Für die Füllung die Hälfte der Zwiebelwürfel in etwas Rapsöl anschwitzen, den Spinat zugeben, einen Teelöffel Vollkornmehl einstreuen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles für zwei Minuten dünsten.
- ▶ Danach die Schafskäsewürfel unterheben.
- ▶ Für die Soße Joghurt und Sauerrahm verrühren und nach Geschmack mit Gewürzen und frischer Petersilie abschmecken.
- ▶ Die Pfannkuchen und die Füllung abkühlen lassen, jeweils in ein separates Behältnis geben und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.
- ▶ Vor dem Verzehr die Füllung in einer Pfanne oder Mikrowelle erhitzen, auf den Pfannkuchen verteilen, einrollen und alles zusammen erneut kurz erhitzen.
- ▶ Zusammen mit dem Joghurt-Dip verzehren.

Tipp: Wer möchte, kann die Spinat-Schafskäse-Pfannkuchen dazu auch mit 150 g krümelig gebratenem und gewürztem Hackfleisch befüllen.

6. Marinierte Zucchini und Couscous-Salat

- ▶ Den Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen, umrühren und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
- ▶ In der Zwischenzeit etwas Schale von der unbehandelten Zitrone abreiben und den Saft der ganzen Zitrone auspressen.
- ▶ Etwa zwei Esslöffel Zitronensaft, mit etwa der Hälfte des Zitronenabriebs, dem Honig, dem Olivenöl und der Minze verrühren.
- ▶ Danach die Zucchinischeiben in eine Pfanne geben, mit Öl bestreichen und auf jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten anbraten.

Tipp: Alternativ können die Zucchinischeiben auch kurz auf dem Grill gegart werden.

- ▶ Im Anschluss die Zucchinischeiben in eine Schüssel oder Auflaufform legen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- ▶ Die Marinade über die heißen Zucchinischeiben gießen, gut vermischen und durchziehen lassen.
- ▶ Alles gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Den Couscous mit den Gurken-, Tomaten- und Avocado-Stückchen vermischen.
- ▶ Für das Couscous-Dressing den Rest Zitronensaft und Abrieb von der Zitronenschale mit Olivenöl gut vermischen, Jodsalz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Tipp: Wer möchte, kann zu dem Couscous-Salat auch 120 g gewürfeltes, gewürztes und gebratenes Hähnchenbrustfilet hinzugeben.



Foto: © Idris / stock.adobe.com

Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Impressum

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion

Hannah Schon, BLE

Rezepte

www.in-form.de/rezepte

Layout und Grafik

Arnout van Son, Alfter

© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Datei ist unzulässig; eine Weiterlizenzierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.

© BLE 2020