

MEAL PREPPING

FRÜHJAHRSWOCHENPLAN

- ▶ Für jeden Arbeitstag eine leckere Hauptmahlzeit.
- ▶ Einmal kochen, fünfmal genießen.
- ▶ Eine Einkaufsliste für alle Gerichte.
- ▶ Mit Zubereitungsanleitung für die gesamte Kochaktion.
- ▶ Schnelle Kochanleitung für einen unkomplizierten Ablauf.
- ▶ Rezepte für die Saison.

OLIVEN-TOMATEN-HEFEBROT MIT LINSEN-NUSS-AUFSTRICH

RHABARBERKOMPOTT MIT VANILLESÖÙE

LACHS AUF SPINAT

SPARGELSALAT ITALIENISCHE ART

ROTE-BETE-CARPACCIO MIT ZIEGENFRISCHKÄÙE

LINSENBLOGNEÙE



Einkaufsliste

Frisch einkaufen

Getreide, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte:

- ▶ 40 g Buchweizen
- ▶ 480 g braune Linsen
- ▶ 450 g Bandnudeln

Obst und Gemüse:

- ▶ 75 g säuerlicher Apfel (etwa 1 kleiner Apfel)
- ▶ 500 g frischer Spinat
- ▶ 400 g frischer oder tiefgekühlter weißer Spargel
- ▶ 400 g frischer Rhabarber
- ▶ 450 g frischer oder tiefgekühlter Porree/Lauch
- ▶ 350 g frische oder tiefgekühlte Möhren
- ▶ 170 g getrocknete Tomaten, eingelegt in Öl
- ▶ 1200 g gehackte Tomaten aus der Dose
- ▶ 300 g rohe Rote Bete, möglichst mit Blattgrün
- ▶ 100 g schwarze Oliven, ohne Kern

Weitere Zutaten:

- ▶ 20 g Haselnüsse
- ▶ 50 ml Orangensaft
- ▶ 45 ml naturtrüber Apfelsaft
- ▶ 500 g Lachsfilet (2 Scheiben)
- ▶ 80 g geriebener Parmesankäse
- ▶ 60 g Ziegenfrischkäse
- ▶ 42 g frische Hefe (1 Würfel)
- ▶ ggf. 50 g rohen oder gekochten Schinken

- ▶ _____
- ▶ _____

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

Eventuell auf Vorrat, sonst besorgen

Kräuter, Gewürze und würzende Zutaten:

- ▶ Jodsalz mit Fluorid
- ▶ Pfeffer
- ▶ Curry
- ▶ Zimtpulver
- ▶ Getrocknete Kräuter der Provence (1 TL)
- ▶ Getrockneter oder frischer Thymian (1 TL)
- ▶ Nach Wunsch frischer oder getrockneter Basilikum und Oregano
- ▶ 20 g frische Petersilie
- ▶ 650 ml Gemüsebrühe

Speisefette und -öle, Essige:

- ▶ 35 ml Rapsöl
- ▶ 90 ml Olivenöl
- ▶ 15 ml Apfelessig (1 EL)
- ▶ 15 ml Balsamicoessig (1 EL)
- ▶ 50 g Margarine

Gemüse, Gemüseerzeugnisse:

- ▶ 3-4 frische Zwiebeln mittlerer Größe
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 20 g Tomatenmark

Weitere Zutaten:

- ▶ 200 ml Milch (1,5 Prozent Fett)
- ▶ 300 g Weizenmehl Type 1050
- ▶ 200 g Dinkelmehl Type 630
- ▶ Vanillepuddingpulver (2 TL)
- ▶ 85 g Zucker

- ▶ _____
- ▶ _____

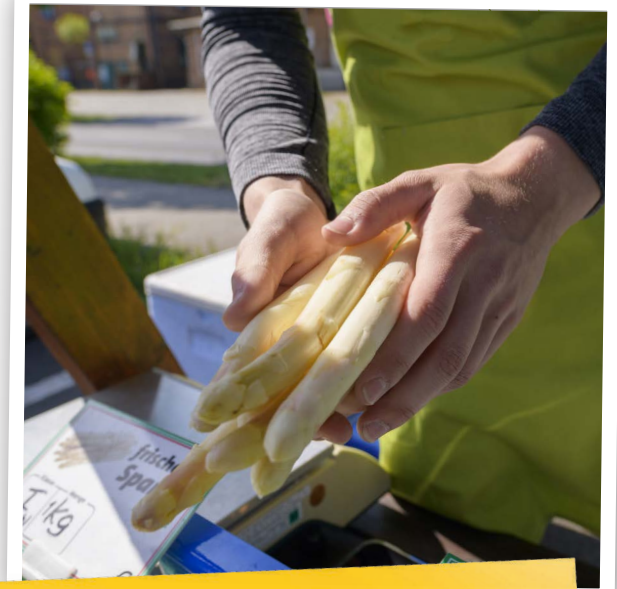


Foto: © Ronald Ramppschy / stock.adobe.com

Der Meal Prepping Frühjahrswochenplan inspiriert und lädt ein, saisonale, bunte und vielleicht auch neue Hauptmahlzeiten für den Arbeitsplatz auszuprobieren. Nur einmal zu Hause kochen und an fünf Tagen ein leckeres Essen genießen. Mit der Basis-Einkaufsliste haben Sie alle Zutaten für zwei Portionen im Blick und gestalten so Ihren Wocheneinkauf ohne großen Aufwand. Wenn Sie für mehr Personen planen, rechnen Sie die Mengenangaben in der Einkaufsliste einfach entsprechend um. Übrigens die Rezepte gibt es auch als Frühjahrsspeiseplan - nur einmal einkaufen und jeden Tag eine neue Hauptmahlzeit kochen: www.bzfe.de/_data/files/Fruhjhrsspeiseplan_stand1704._final.pdf



Foto: © iildy / stock.adobe.com

Foto: © trassleinworld / stock.adobe.com

Montag

Oliven-Tomaten-Hefebrot mit Linsen-Nuss-Aufstrich, 6 Portionen

300 g Weizenmehl Type 1050, 200 g Dinkelmehl Type 630, 1 Teelöffel Jodsalz mit Fluorid, 1 Teelöffel getrocknete Kräuter der Provence (je 3 g), 1 Prise Zucker, 250 ml lauwarmes Wasser, 1 Würfel frische Hefe (42 g), 55 ml Olivenöl, 100 g schwarze Oliven in Scheiben, 50 g getrocknete Tomaten, eingeweicht in Öl.

<https://www.in-form.de/rezepte/snack/oliven-tomaten-hefebrot/>

Linsen-Nuss-Aufstrich, 6 Portionen

100 g braune Linsen, 20 g Haselnüsse, 20 g frische Petersilie, 100 g frische Zwiebel, 50 ml Orangensaft, 50 g Margarine, Curry, Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer nach Geschmack.

<https://www.in-form.de/rezepte/snack/ciabatta-mit-linsen-nuss-aufstrich-dazu-rohkoststicks/>

Rhabarberkompott mit Vanillesoße, 4 Portionen

400 g frischer Rhabarber, 80 g Zucker, Zimtpulver nach Geschmack, 200 ml Milch (1,5 % Fett), 2 Teelöffel Vanillepuddingpulver (6 g).

<https://www.in-form.de/rezepte/dessert/rhabarberkompottmitvanillesosse/>



Foto: © Tiramisu Studio / stock.adobe.com

Dienstag

Lachs auf Spinat, 2 Portionen

2 Scheiben Lachsfilet (pro Filet 250 g), 500 g frischer Spinat, 1 Esslöffel Rapsöl (15 ml), 1 Esslöffel Olivenöl (15 ml), 1 Knoblauchzehe.

<https://www.in-form.de/rezepte/hauptspeise/lachs-auf-spinat/>



Foto: © Annett Seidler / stock.adobe.com

Mittwoch

Spargelsalat italienische Art, 2 Portionen

800 g frischer oder tiefgekühlter weißer Spargel, 1 Prise Jodsalz mit Fluorid, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 Teelöffel Olivenöl (10 ml), 2 Esslöffel Balsamicoessig (30 ml), 100 g getrocknete Tomaten, eingelegt in Öl, 20 g geriebener Parmesankäse, ggf. 50 g roher oder gekochter Schinken – Als Beilage selbst gemachtes Oliven-Tomaten-Hefebrot.



Foto: © BLE, Digharvon Gramm

Donnerstag

Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenfrischkäse, 2 Portionen

40 g braune Linsen, 1 Teelöffel getrockneter oder frischer Thymian, 1 Teelöffel Jodsalz mit Fluorid, 1 Teelöffel Pfeffer (je 3 g), 150 g rohe Rote Bete, möglichst mit Blattgrün, 1 kleiner säuerlicher Apfel (75 g), 1 bis 2 Esslöffel naturtrüber Apfelsaft (30 ml), 1 Esslöffel Apfelessig (15 ml), 1 Esslöffel Olivenöl (15 ml), 30 g, 20 g Buchweizen – Dazu selbst gemachtes Oliven-Tomaten-Hefebrot.

<https://www.in-form.de/rezepte/vorspeisenbeilagen/rote-beete-carpaccio-mit-linsen-apfel-und-ziegenkaese/>



Foto: © iradubs7 / stock.adobe.com

Freitag

Linsenbolognese mit Bandnudeln, 2 Portionen

20 g frische Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150 g frischer oder tiefgekühlter Porree/Lauch, 120 g frische oder tiefgekühlte Möhren, 1 Esslöffel Rapsöl (15 ml), 40 g getrocknete, abgetropfte Tomaten in Öl, 100 g braune Linsen, 450 g gehackte Tomaten in Konserve, 10 g Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Prise Jodsalz mit Fluorid, 1 Prise Pfeffer, Oregano und Basilikum nach Geschmack, 150 g rohe Bandnudeln, 20 g geriebener Parmesankäse.

<https://www.in-form.de/rezepte/hauptspeise/linsenbolognese-mit-bandnudeln/>

1. Brot backen

- ▶ Die eingelegten, getrockneten Tomaten klein schneiden.
- ▶ Die Oliven bei Bedarf abtropfen und in schmale Ringe schneiden.
- ▶ Das lauwarme Wasser, die Hefe und eine Prise Zucker in einer Schüssel verrühren und etwa 10 Minuten stehen lassen, bis sich kleine Blasen gebildet haben.
- ▶ In der Zwischenzeit die Mehle in einer neuen Schüssel mit dem Jodsalz und den getrockneten Kräutern der Provence vermischen.
- ▶ Den Hefe-Mix, 55 ml Olivenöl, Oliven und 50 g der Tomaten zu den Mehlen geben und zu einem glatten Teig verrühren.
- ▶ Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen.
- ▶ Danach den Brotteig auf einer mit etwas Mehl bestreuten Unterlage gut durchkneten und den Teig in ein längliches Brot formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen und zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.
- ▶ Währenddessen den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.
- ▶ Den Brotteig mit etwas Olivenöl bestreichen und für etwa 30 Minuten im Ofen backen.
- ▶ Danach das Brot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- ▶ Das Brot hält sich bei Raumtemperatur, mit der Schnittkante nach unten gelegt etwa 3 bis 5 Tage, im Gefriergerät bei -18 °C etwa 1 bis 3 Monate.



Foto: © Lucky Dragon / stock.adobe.com



Foto: © kikiimer / stock.adobe.com

2. Linsen kochen, Gemüse waschen und schneiden

- ▶ 140 g der Linsen in einem Topf mit der doppelten Menge an Wasser und ½ Teelöffel Thymian kochen.
- ▶ Die Linsen salzen, etwa 40 g entnehmen und mit Apfelessig vermischen.
- ▶ Die Rote Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln.
Tipp: Da Rote Bete leicht abfärbt, empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen.
- ▶ Die Blätter der Roten Bete in feine Streifen schneiden und beiseitestellen.
- ▶ Den Apfel waschen, in kleine Stücke schneiden und beiseitestellen.
- ▶ Den Spinat waschen und abtropfen lassen.
- ▶ Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und beiseitestellen.
- ▶ Die Kräuter waschen, fein hacken und beiseitestellen.
- ▶ Falls frischer Porree/Lauch oder frische Möhren verwendet werden, diese waschen, schälen und den in kleine Ringe oder in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- ▶ Den Rhabarber waschen und in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Im Anschluss alle Arbeitsflächen und Küchenutensilien gründlich reinigen.

3. Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenfrischkäse

- ▶ Die Rote Bete in einem Gefäß flächig auslegen.
- ▶ Die Hälfte der Apfelstücke mit den Apfelessig-Linsen, naturtrüben Apfelsaft, Olivenöl und einer Prise Jodsalz vermischen und auf der Roten Bete verteilen.
- ▶ Die zweite Hälfte des Apfels mit den gehackten Rote-Bete-Blättern, dem Ziegenfrischkäse und ½ Teelöffel Thymian vermischen.
- ▶ Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und mittig auf die Rote Bete platzieren.
- ▶ Den Buchweizen kurz in einer beschichteten Pfanne anrösten und ebenfalls über die Rote Bete geben.
- ▶ Das angerichtete Gefäß gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.



Foto: © BLE, Dagmar von Gramm



Foto: © Arnett Seidler / stock.adobe.com

4. Spargelsalat

- ▶ Die Spargelstücke in kochendem Wasser mit jeweils einer Prise Jodsalz und Zucker bissfest kochen.
- ▶ Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, etwas Wasser, Jodsalz und Pfeffer gründlich miteinander verrühren und in einem kleinen Gefäß gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Den Spargel und etwa 100 g der eingelegten, getrockneten Tomaten in ein Gefäß geben, vermengen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.
- ▶ Vor dem Verzehr den geriebenen Parmesan und das Dressing unter den Salat heben und als Beilage ein Stück Oliven-Tomaten-Hefebrot bereitlegen.

Tipp: Wer möchte, kann auch 50 g rohen oder gekochten Schinken geschnitten zum Salat geben.

5. Linsenbolognese

- ▶ Etwas Rapsöl in einem Topf erhitzen und etwa eine gehackte Zwiebel sowie eine gehackte Knoblauchzehe darin glasig andünsten.
- ▶ Klein geschnittener Porree/Lauch sowie die zerkleinerten Möhren dazugeben und mitdünsten.
- ▶ **Tipp: Gefrorenes Gemüse wird tiefgefroren in den Topf gegeben.**
- ▶ Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- ▶ Die Dosentomaten, 40 g der getrockneten, abgetropften Tomaten in Öl und das Tomatenmark hinzugeben.
- ▶ 100 g rohe Linsen untermischen, etwa 35 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Danach mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.
- ▶ Die Bandnudeln in kochendem Wasser mit etwas Jodsalz bissfest garen.
- ▶ Die Nudeln und Linsenbolognese in ein Gefäß geben, abkühlen lassen und luftdicht verpackt in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Vor dem Verzehr mit Parmesan bestreuen und evtl. Kräutern bestreuen.

Tipp: Übriggebliebenes hält sich luftdicht verpackt für etwa drei Monate im Gefriergerät.



Foto: © radiu857 / stock.adobe.com

Tipp: Für alle Bolognesefans der klassischen Fleischvariante eine neue Inspiration.

6. Linsen-Nuss-Aufstrich

- ▶ Die Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen und hacken.
- ▶ Die Haselnüsse, die fein gehackte Petersilie sowie 2 gehackte Zwiebeln mit 100 g gekochten Linsen und dem Orangensaft fein pürieren.
- ▶ Mit Gewürzen abschmecken und gut verschlossen in den Kühlschrank geben.
- ▶ Am Tag des Verzehrs das Tomaten-Oliven-Hefebrot mit Margarine bestreichen und den Linsen-Nuss-Aufstrich auftragen.

Tipps:

Der Linsen-Nuss-Aufstrich hält sich im Kühlschrank luftdicht verschlossen etwa 1 bis 2 Tage, im Gefriergerät bei -18 °C etwa 3 Monate.

Wenn Sie noch Ziegenfrischkäse übrig haben, geben Sie einen Klecks auf den Linsen-Nuss-Aufstrich.



7. Lachs mit Spinat

- ▶ Die Lachsfilets trocken tupfen und von beiden Seiten etwa 5 Minuten in Rapsöl anbraten.
- ▶ In einem Topf etwas Olivenöl und dem restlichen Knoblauch geben und leicht erhitzen.
- ▶ Die Spinatblätter hinzugeben, den Topf schließen und den Spinat kurz zerfallen lassen.
- ▶ Spinat und Lachs in ein Behältnis legen und gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.

8. Rhabarberkompott mit Vanillesauce

- ▶ Den klein geschnittenen Rhabarber mit der Hälfte des Zuckers und einer Prise Zimt in einen Topf geben und etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis sich etwas Saft gebildet hat.
- ▶ Mit 100 ml Wasser bei mittlerer Hitze für etwa 4 bis 5 Minuten garen.
- ▶ Das Kompott in kleine Twist-Off Gläser oder Einmachgläser portionieren.
- ▶ Die Milch, die zweite Hälfte des Zuckers und Puddingpulver in einen Topf geben, unter stetigem Rühren erhitzen.
- ▶ Die Masse abkühlen lassen und über das Kompott geben.
- ▶ Die Gläschen gut verschließen und anschließend in den Kühlschrank stellen.



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