

Organisations-Hack:

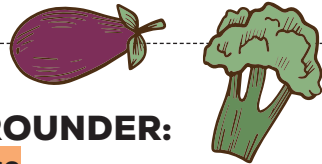
Das Fleisch oder Gemüse am Wochenende vorbereiten und direkt in fünf Behälter aufteilen und ab in den Kühlschrank oder Tiefkühler. Unter der Woche einfach eine Portion nehmen und noch die wenigen frischen Zutaten hinzufügen.

1 DER KRAFTPROTZ: Mageres Rinderhack (Bolognese Style)

Rinderhack ist ideal, weil es beim Wiederaufwärmen oft sogar noch besser schmeckt, da die Gewürze richtig durchziehen.

DIE BASIS: Eine große Pfanne Rinderhack (oder veganes Hack), scharf angebraten mit Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer.

- Tag 1: Spaghetti Bolognese** – Hack mit passierten Tomaten und italienischen Kräutern (Basilikum, Oregano) einkochen. Über Spaghetti geben und mit Parmesan bestreuen..
- Tag 2: Chili con Carne** – Hackfleisch mit Tomatenmark, Kidneybohnen und Mais im Topf erwärmen, mit Kreuzkümmel und Chili würzen. Dazu Reis oder Brot servieren.
- Tag 3: Gefüllte Paprika** – das Hackfleisch mit vorgekochtem Reis (oder Couscous) mischen, abschmecken, in eine halbierte Paprika füllen, etwas Tomatensauce in die Form geben und ca. 20 Minuten backen, bis die Paprika weich ist.
- Tag 4: Korean Beef Bowl** – Das Hack in der Pfanne mit viel Ingwer, Knoblauch und Sojasauce knusprig "nachbraten". Auf Reis mit Gurkensalat und einem Spiegelei servieren. Mit Sesamöl verfeinern.
- Tag 5: Taco-Salat** – Fleisch kurz mit etwas Paprikapulver erwärmen, mit Eisbergsalat, Tomaten, Avocado und zerbröselten Tortilla-Chips mischen. Als Dressing passt ein Klecks saure Sahne.

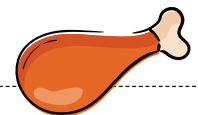


2 DER KLASSIKER: Saftiges Zupf-Hähnchen (Pulled Chicken)

Hähnchenbrust oder -keulen im Ofen oder Schmortopf gegart, lassen sich wunderbar zerkleinern und vielseitig würzen.

DIE BASIS: 1–1,5 kg ausgelöste Hähnchenkeulen, mit Salz, Pfeffer und Öl langsam im Ofen gegart, bis es fast zerfällt.

- Tag 1: Caesar Salad** –Fleisch kurz in der Pfanne kross anbraten. Auf Romanasalat geben, mit Parmesan, Croutons und einem Joghurt-Zitronen-Dressing toppen.
- Tag 2: BBQ Chicken Sandwich** – Eine Portion Fleisch mit Lieblings-BBQ-Sauce mischen und kurz erwärmen. Mit Salatblatt, Essiggurken oder Coleslaw auf Brötchen nach Wahl.
- Tag 3: Hähnchen-Quesadillas** – Fleisch zwischen zwei Tortillas legen, Streukäse und ein paar Maiskörner dazu, goldbraun braten, bis der Käse schmilzt. In Viertel schneiden und mit Salsa dippen..
- Tag 4: Pesto-Pasta** – Nudeln kochen und kurz vor Ende das Hähnchenfleisch zum Erwärmen mit ins Wasser werfen. Mit grünem Pesto, Kirschtomaten und frischem Rucola vermengen.
- Tag 5: Asiatische Reispfanne** – Fleisch mit Sojasauce, einem Teelöffel Honig und etwas Sesamöl marinieren. Mit Tiefkühl-Gemüse und vorgekochtem Reis scharf anbraten..



3 GARTEN-ALLROUNDER: Buntes Röstgemüse

Perfekt für die vegetarische Woche: Röstgemüse ist vielseitig und wandelbar, bringt maximale Farbe und Nährstoffe mit.

DIE BASIS: Zwei bis drei Backbleche voll mit einer Mischung aus z.B. Paprika, Zucchini, Auberginen, roten Zwiebeln und Brokkoli, geröstet mit Olivenöl, Salz und Pfeffer.

- Tag 1: Mediterrane Antipasti-Platte** – Das warme Gemüse direkt vom Blech mit etwas Balsamico-Creme, Baguette und Mozzarella genießen.
- Tag 2: Cremige Gemüsesuppe** – Ein Drittel des Röstgemüses mit Gemüsebrühe und einem Schuss Kokosmilch oder Sahne pürieren. Das Röstaroma macht die Suppe besonders tiefgründig.
- Tag 3: Veggie-Pasta-Auflauf** – Das Gemüse unter Penne mischen, mit Tomatensauce übergießen, mit Käse bestreuen und kurz überbacken.
- Tag 4: Ratatouille-Style Shakshuka** – Das Gemüse in der Pfanne mit Tomatenmark und Dosentomaten kurz aufköcheln, abschmecken, Mulden hineindrücken und Eier darin stocken lassen.
- Tag 5: Regenbogen-Sandwich (oder Wrap)** – Das kalte Röstgemüse mit Hummus und frischem Rucola dick in ein Vollkornbrot oder einen Wrap schichten.



4 KLEINE PROTEINPAKETE: Rote Linsen

Rote Linsen sind ideal für Meal-Prep – im Kühlschrank halten sie 3 bis 5 Tage, eingefroren bis zu 3 Monate.

DIE BASIS: Eine große Portion rote Linsen (in Wasser oder Brühe weich gekocht, bis sie fast zerfallen).

- Tag 1: Rotes Linsen-Dal** – Linsen mit Kokosmilch, Kurkuma und Ingwer kurz aufkochen und mit Reis servieren.
- Tag 2: Rote-Linsen-Hummus** – Die kalten Linsen mit Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel mixen. Perfekt als Dip für Rohkost oder Brot.
- Tag 3: Veggie-Bolognese** – Linsen in eine kräftige Tomatensauce rühren, abschmecken, mit Pasta nach Wahl servieren.
- Tag 4: Protein-Puffer** – Die kalte Linsenmasse mit Haferflocken, geriebenen Karotten, Salz und Kräutern mischen und als kleine Bratlinge in der Pfanne goldbraun ausbacken.
- Tag 5: Türkische Linsensuppe (Mercimek Çorbası)** – Die Linsen mit heißer Gemüsebrühe glatt pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit geschmolzener Paprika-Butter garnieren.

