

WOCHENMENÜ

Meal Preppen mit Mepal

...



MEPAL

Immer eine gesunde Mahlzeit auf Vorrat

Wir laden dich dazu ein, die Vorteile des Meal Preppings zu entdecken. Denn wer z.B. am Sonntag mehrere leckere Mahlzeiten zubereitet, kann so viel Zeit in der Folgewoche sparen.

Mit den 5 Rezepten in diesem Wochenmenü kannst du 10 verschiedene Gerichte zubereiten. Bei jedem Rezept geben wir einen Tipp, wie sich die Zutaten für eine andere Mahlzeit verwenden lassen - bereite also einfach die doppelte Portion zu, teile diese auf und friere beides ein. So hast du unter der Woche immer eine gesunde Speise zur Auswahl!



Die Rezepte wurden in Zusammenarbeit mit Lisa vom Blog FoodLies erstellt.

Als Rezeptentwicklerin und Food-Fotografin entwickelt Lisa leckere und zugleich nahrhafte Rezepte. Lisa ist zudem Ernährungsberaterin und gibt gerne Tipps zur Ernährung und zu einer gesunden Einstellung zum Essen.

Lass es dir schmecken!

Inhalt

...



- › Thailandische Mie-Nudeln
- › Marokkanischer Stampopot
 - › Kürbis-Lasagne
- › Mexikanische Taco-Bowl
- › Melanzane alla parmigiana



Thailändische Mie-Nudeln



4P



15-20M



2T



90T

ZUTATEN

400 g Hühnerbruststreifen
3 Karotten
2 Knoblauchzehen
800 g Thai-Gemüse
1 Salatgurke
ca. 10 Vollkorn Mie-Nudelnester
6 EL Sojasauce
4 EL Ketjap Manis
4 EL Röstzwiebeln
75 g Maniok-Kroepoek

SO BEREITEST DU DIE NUDELN ZU

1 • Ausreichend Wasser in einem Topf mit Deckel aufkochen und die Nudelnester ca. 8 Minuten lang garkochen. Die Nudeln abgießen und ausdampfen lassen.

2 • Die Karotten kleinwürfeln, den Knoblauch kleinschneiden oder durchpressen. Die Gurke längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften in ca. 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

3 • In einer Pfanne 1 EL Pflanzenöl erhitzen. Die Hühnerbruststreifen zusammen mit dem Knoblauch unter Rühren ca. 6 Minuten lang anbraten. Danach das Thai-Gemüse und die Karottenwürfel zufügen und weitere 6-8 Minuten braten. Zum Schluss die Gurkenscheiben mitbraten, dann mit Sojasauce und Ketjap Manis abschmecken.

4 • Die Mie-Nudeln zum Hühnerfleisch und dem Gemüse geben und alles gut durchmischen. Den Pfanneninhalt in eine Cirqula Multischüssel füllen.

5 • Die Thailändischen Mie-Nudeln mit Röstzwiebeln garnieren und mit Kroepoek servieren.

MEAL PREP TIPP

Du kannst im Handumdrehen zwei verschiedene Gerichte aus diesem Rezept herstellen: Bereite dafür die doppelte Menge ohne die Nudeln zu, teile sie auf zwei Cirqula Multischüsseln auf und friere diese ein. Eine Portion kannst du dann später mit frisch gekochten Nudeln und die andere mit Reis genießen (ersetze dafür die Nudelnester durch 300 g Vollkornreis).

NÄHRWERTE PRO PORTION

- 664 Kcal
- 16,1 g Fett, davon:
4,6 g gesättigtes Fett
- 35,7 g Eiweiß
- 87,4 g Kohlenhydrate
- 13,9 g Ballaststoffe





Marokkanischer Stamppot

4P 30-35M 3T 90T

ZUTATEN

- 800 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 600 g Karottel (geschält, gewürfelt)
- 400 g Zwiebeln (geschält, gewürfelt)
- 1 Schuss Milch
- 3 EL Ketjap Manis
- 1 Dose Kichererbsen (400 g; Abtropfgewicht 265 g)
- 1 TL Paprikapulver
- 4 Chipolata-Lammwürste
- 4 Scheiben Ziegenkäse (natur)
- 1 bis 2 EL Ras el Hanout (nach Geschmack)

SO BEREITEST DU DEN STAMPPOT ZU

- Den Ofen auf 200° C vorheizen. Für die Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln ausreichend Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.* Die Kartoffeln und das Gemüse mit Deckel ca. 18 Minuten kochen. Abgießen, dabei einen Teil des Kochwassers auffangen, und ausdämpfen lassen.
- Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch trockentupfen. Die Kichererbsen mit dem Paprikapulver sowie 1 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 20-25 Minuten knusprig backen. Die Kichererbsen dabei gelegentlich wenden.
- In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Chipolata-Lammwürste bei sanfter Hitze gar braten.
- Die Kartoffeln und das Gemüse mit etwas Kochwasser, einem Schuss Milch, dem Ketjap Manis und Ras el Hanout in einem Topf mischen. Mit einem Kartoffelstampfer alles grob stampfen.
- Den Stamppot in eine oder mehrere Cirqula Schüsseln füllen und mit den Würstchen belegen. Die Kichererbsen in eine separate Cirqula Schüssel geben.
- Den marokkanischen Stamppot mit den Würstchen servieren. Nach dem Aufwärmen den Ziegenkäse über den Stamppot bröseln und mit den gerösteten Kichererbsen garnieren.

* Du kannst auch 2 kleinere Töpfe verwenden.

MEAL PREP TIPP

Möchtest du mit diesem Rezept gleich zwei verschiedene Gerichte herstellen? Bereite dafür die doppelte Menge an Kartoffeln und Gemüse zu, verteile sie auf verschiedenen Multischüsseln und friere diese ein. Nach dem Auftauen kannst du dann einmal einen Stamppot und das andere mal eine Gemüsesuppe mit Ziegenkäse als Topping zubereiten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- 574 Kcal
- 16,4 g Fett, davon:
 - 5,9 g gesättigtes Fett
- 25,7 g Eiweiß
- 72,5 g Kohlenhydrate
- 16,8 g Ballaststoffe





Kürbis-Lasagne

 3-4P  40-45M  3T  90T

ZUTATEN

800 g Kürbis, gewürfelt
2 Knoblauchzehen
500 g frischer Spinat
250 g Ricotta
1 Ei
1 EL Thymian
100 g junger Gouda
6 Vollkorn-Lasagneplatten
1 Kugel Mozzarella light

Optional

Frisches Basilikum

SO BEREITEST DU DIE LASAGNE ZU

1 • Den Ofen auf 200° C vorheizen. Den Knoblauch durchpressen oder kleinschneiden. Die Kürbiswürfel in einer Schüssel mit der Hälfte des Knoblauchs und 2 EL Olivenöl vermischen. Die Kürbiswürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 35 Minuten im Ofen backen bis der Kürbis gar ist.

2 • 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den übrigen Knoblauch ca. 2 Minuten sanft anschwitzen. Den Spinat portionsweise hinzufügen und zusammenfallen lassen. Den Pfanneninhalt danach in ein Abtropfsieb geben und mit einem Löffel die verbleibende Flüssigkeit aus dem Spinat pressen.

3 • In einer Schüssel den Ricotta mit dem Ei und dem Thymian verrühren. Den ausgedrückten Spinat hinzufügen und gut vermischen.

4 • Die Kürbiswürfel in einem Rührbecher mit einem Stabmixer grob pürieren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

5 • Ein Drittel der Spinat-Ricotta-Mischung in eine Auflaufform geben. Darauf dann ein Drittel des Goudas und die Hälfte des Kürbispürees verteilen. Alles mit der Hälfte der Lasagneplatten bedecken und den Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Mit einer Schicht der Spinat-Ricotta-Mischung abschließen.

6 • Den Mozzarella auf der Lasagne verteilen, die Auflaufform in den Ofen stellen und die Lasagne ca. 30 Minuten bei 180° C Grad backen. Die fertige Lasagne nach Belieben mit etwas Basilikum garnieren, dann abkühlen lassen.

7 • Die Lasagne in eine rechteckige Cirquelschüssel umfüllen und in Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahren. Zum Verzehr dann in der Mikrowelle aufwärmen.

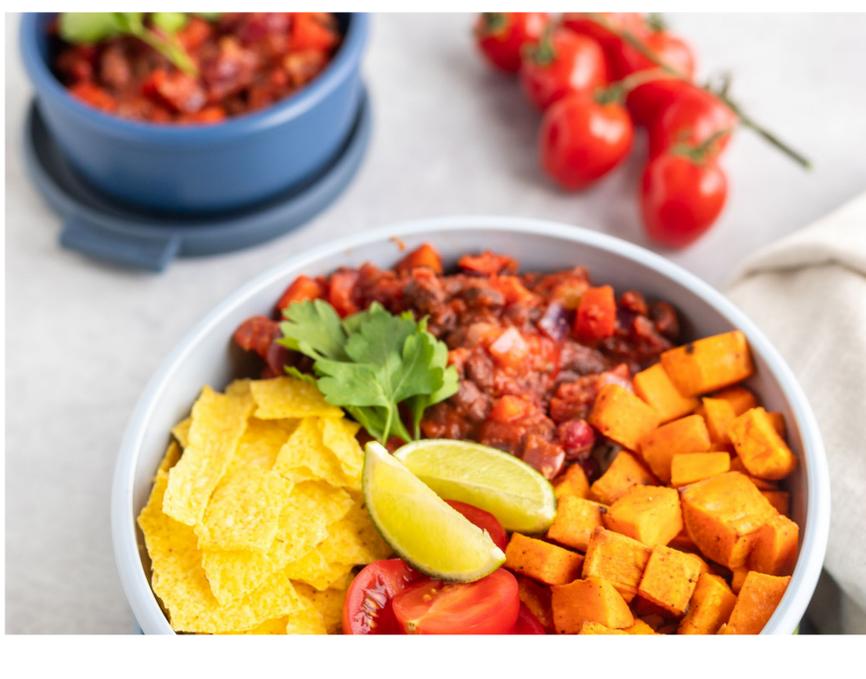
MEAL PREP TIPP

Möchtest du aus dem Grundrezept ein weiteres Gericht zubereiten? Ganz einfach lässt sich mit den Zutaten auch ein leckeres Nudelgericht herstellen. Püriere dafür die Kürbiswürfel nicht, nachdem sie im Ofen waren. Verwende anstelle der Lasagneplatten pro Person 75 g Vollkorn-Penne.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- 443 Kcal
- 20,4 g Fett, davon:
 - 8,1 g gesättigtes Fett
- 27,1 g Eiweiß
- 34,2 g Kohlenhydrate
- 7,3 g Ballaststoffe





Mexikanische Taco-Bowl



4P



30-35M



3T



90T

ZUTATEN

300 g Vollkornreis

2 kleine Zwiebeln oder 1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 gelbe Paprika

1 Dose Kidneybohnen (400 g;

Abtropfgewicht 250 g)

1 Dose schwarze Bohnen (200 g;

Abtropfgewicht 130 g)

2 TL Burrito-Gewürz

1 Dose Tomatenpüree (70 g)

1 Dose Tomatenwürfel (400 g)

300 g Süßkartoffeln, in Würfel geschnitten

200 g Mini-Roma-Tomaten

8 Taco-Schalen

Optional

Koriander nach Geschmack

SO BEREITEST DU DIE TACO-BOWL ZU

1 • Den Ofen auf 200° C vorheizen.

Ausreichend Wasser in einem Topf mit Deckel aufkochen und den Reis abgedeckt bei kleiner Hitze 10-12 Minuten garkochen. Reis abgießen und ausdampfen lassen.

In einer Schüssel die Süßkartoffelwürfel mit 2 EL Olivenöl vermengen. Die Süßkartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen backen. Während der letzten 4 Minuten auch die Taco-Schalen in den Ofen geben.

2 • Den Knoblauch durchpressen oder kleinschneiden, die Zwiebeln fein würfeln. Stielansatz und Kerne der Paprika entfernen, Paprika dann klein würfeln. Die Kidneybohnen und die schwarzen Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen.

3 • 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch mit den Zwiebelwürfeln sanft anschwitzen. Die Paprika hinzufügen und ca. 5 Minuten mitschmoren. Danach das Burrito-Gewürz, die Kidneybohnen und schwarzen Bohnen dazugeben. Den Pfanneninhalt 2 Minuten unter Rühren weiterschmoren, danach das Tomatenpüree unterrühren. Nachdem das Tomatenpüree gut verteilt ist, die Tomatenwürfel hinzugeben und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

4 • Den Reis, die Süßkartoffeln, die Tacoschalen (diese in Stücke brechen) und die Tomaten-Bohnen-Mischung auf separate Cirqula Multischüsseln verteilen.

5 • Die Roma-Tomaten erst kurz vor dem Servieren halbieren. Den Reis auf Teller verteilen und mit den restlichen Zutaten in einer großen Cirqula Multischüssel die Taco-Bowl anrichten.

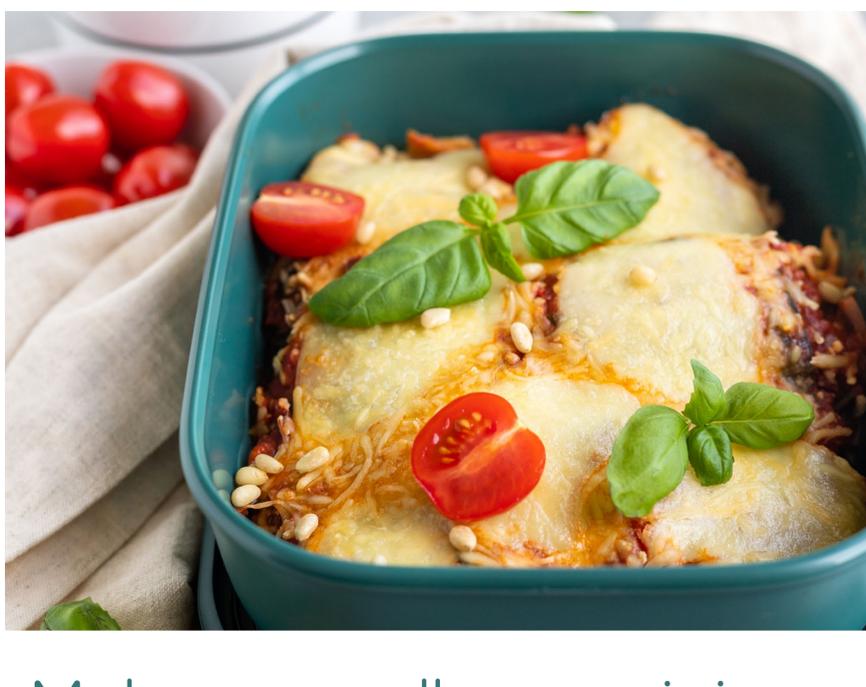
MEAL PREP TIPP

Dieses Rezept kannst du auch als Basis für ein weiteres Gericht verwenden. Bereite dazu die doppelte Portion mit allen Zutaten außer dem Reis und den Tacoschalen zu friere diese aufgeteilt in zwei Cirqula Multischüsseln ein. Du kannst diese Zutaten aufgetaut dann auch als Füllung für leckere Tacos oder Wraps verwenden.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- 661 Kcal
- 8,8 g Fett, davon:
 - 3,3 g gesättigtes Fett
- 22,6 g Eiweiß
- 112,3 g Kohlenhydrate
- 21,6 g Ballaststoffe





Melanzane alla parmigiana

Auberginenaufwurf mit Spinat und Pinienkernen



4P



40-45M



3T



90T

ZUTATEN

3 Auberginen
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Kugel Mozzarella
75 g mittelalter Gouda (gerieben)
800 g Tomatenwürfel
70 g Tomatenpüree
100 g Spinat
4 EL Pinienkerne
10 g frisches Basilikum

SO BEREITEST DU DEN AUFLAUF ZU

- 1 • Den Ofen auf 180° C vorheizen. Die Aubergine der Länge nach in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben auf ein Sieb legen, mit Salz bestreuen und die austretende Flüssigkeit ca. 20 Minuten lang abtropfen lassen. Anschließend mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch trockentupfen.
- 2 • Den Knoblauch durchpressen oder fein schneiden. Die Zwiebel kleinwürfeln und das Basilikum fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch sowie die Zwiebel 2 Minuten lang sanft anschwitzen. Dann den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Das Tomatenpüree hinzugeben, danach die Tomatenwürfel und das Basilikum darunterühren. Die Tomatensoße für 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- 3 • 1 EL Olivenöl in einer Grillpfanne sanft erhitzen. Die Auberginenscheiben ca. 2-3 Minuten auf jeder Seite bei starker Hitze anbraten, bis sie weich sind. Kurz vor Ende der Garzeit den restlichen Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen, ohne dass er Farbe annimmt (und bitter wird).
- 4 • Den Boden der Auflaufform mit einer Lage Auberginenscheiben bedecken. Die Tomatensauce darüber verteilen. Den Vorgang wiederholen, bis alle Auberginenscheiben aufgebraucht sind, mit einer Schicht Tomatensauce abschließen.
- 5 • Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die oberste Tomatenschicht des Auflaufs mit Reibekäse, Mozzarellascheiben und Pinienkernen belegen. Für 20-25 Minuten im Ofen backen.
- 6 • Die Form aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Auflauf in die Multischüssel Cirqula umfüllen und in Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahren. Zum Verzehr dann in der Mikrowelle aufwärmen.

MEAL PREP TIPP

Auch mit diesem Rezept lassen sich ganz leicht zwei verschiedene Gerichte herstellen. So kannst du mit den Zutaten auch eine leckere Lasagne-Sauce zaubern! Verwende dann nur eine Aubergine und schneide diese in kleine Würfel. Einfach die Auberginenwürfel anbraten, bis sie weich sind, und zur Tomatensauce geben. Schon hast du eine leckere Nudelsauce.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- 348 Kcal
- 17,7 g Fett, davon:
 - 7 g gesättigtes Fett
- 21,5 g Eiweiß
- 22,1 g Kohlenhydrate
- 8,1 g Ballaststoffe

