# simplify-Trend Meal Prepping

Entspannter kochen mehr genießen

um ersten Mal in meinem Leben koche ich regelmäßig!", gestand mir (Ruth) neulich ein Freund. Wer Corona-bedingt mehr zu Hause ist, isst auch mehr zu Hause. Doch selbst zu kochen fühlt sich oft an wie eine Sisyphusarbeit: Einkaufen, kochen, essen, Küche aufräumen – und schon gilt es, wieder die nächste Mahlzeit zu planen.

Wie lässt sich das vereinfachen? Ein aktueller Küchentrend ist Meal Prepping. Dabei planen Sie mehrere Mahlzeiten im Voraus, kaufen gezielt dafür ein und bereiten einzelne Speisekomponenten schon vor. Ich habe mich mit der Diplom-Ökotrophologin Sabine Schulz

unterhalten, wie sich das auf simplify-Art gestalten lässt:



## Die Grundidee von Meal Prepping

Schon immer wurden Mahlzeiten in größeren Mengen vorgekocht und wie-





der aufgewärmt. Doch niemand hat Lust, gleich mehrere Tage hintereinander Risotto, ein Kichererbsen-Curry oder Nudeln mit Tomatensugo zu verzehren. Solch langweiliger Eintönigkeit beugt beim Meal Prepping die Komponententechnik vor.

Typischerweise ist der Samstag zum Einkaufen vorgesehen und der Sonntag zum Werkeln in der Küche. Haben Sie an anderen Wochentagen mehr Zeit (etwa, weil Sie Schicht arbeiten), können Sie natürlich auch die zum Meal Prepping nutzen.

simplify-Tipp Fürs Meal Prepping benötigen Sie nichts, was Sie nicht schon daheim hätten! Sie brauchen sich weder ein Extra-Kochbuch anzuschaffen noch Kühlschrankboxen oder gar eine Gefriertruhe. Eine gute Alternative zu einer Batterie an Kühlschrankboxen, wie sie manche Meal-Prepping-Ratgeber fordern, sind große Schraubgläser mit breiten Öffnungen (etwa von Essiggurken).

### Was Meal Prepping Ihnen bringt

- **1.** Sie brauchen weniger Zeit fürs Einkaufen: Wenn Sie mehrere Tage im Voraus planen, müssen Sie nicht alle ein, zwei Tage für Kleinigkeiten in einen Laden springen. Das reduziert auch die Corona-Ansteckungsgefahr.
- **2.** Sie sind **beim Kochen rationeller,** weil Sie einzelne Komponenten gleich in größerer Menge zubereiten.

- **3.** Indem Sie die Vorbereitung von Mahlzeiten teilweise auf ruhigere Tage verlegen, **entlasten** Sie Ihre Stresstage.
- **4.** Sie essen **gesünder und abwechslungsreicher,** weil Sie nicht auf die Schnelle "irgendetwas" kochen.
- **5.** Kochen wird von einer Pflichtübung im Haushalt zu einer **kreativen Freizeitbeschäftigung,** an der Sie
  Freude haben. Vorteil für Familien: Am
  Wochenende können alle **mitmachen**.
  Das Kochen kann dadurch zu einer entspannten gemeinsamen Aktivität werden.

simplify-Tipp: Fangen Sie klein an. Anders, als viele Meal-Prepping-Ratgeber raten, brauchen Sie keinen minutiösen Kochplan für die ganze Woche aufzustellen. Starten Sie mit Basiskomponenten, die bei Ihnen gern gegessen werden. Das können Grundzutaten wie Kartoffeln, aber auch Pfannkuchen oder geröstete Gemüsestückchen sein.

#### Erweitern Sie Ihr Repertoire

Das A und O von Meal Prepping: Verlassen Sie schon beim Planen Ihre ausgetretenen Küchenpfade. Fahnden Sie in Kochbüchern und im Internet nach neuen Verwendungsmöglichkeiten einzelner Zutaten.

Beispiel Kichererbsen: Aus den Hülsenfrüchten lässt sich Hummus zubereiten – als Brotbelag oder zu Nudeln, Kartoffeln oder Reis. Kichererbsen eignen sich aber auch als Zutat zu grünem

Salat. Wenn Sie sie zerstampfen, können Sie Falafel daraus kreieren. Lecker ist auch ein Kichererbseneintopf. Besonders gut bekömmlich sind Kichererbsen geröstet (beispielsweise als Topping für Ihre Lunchbox).

Beispiel Tomatensugo: Die würzige Tomaten-Gemüse-Soße können Sie nicht nur zu Nudeln auf den Tisch bringen. Sie lässt sich auch als Pizzabelag oder für vegetarische Lasagne verwenden, mit Riesenbohnen kombinieren oder in eine Tomatensuppe verwandeln. Oder Sie vermischen sie mit nicht gekochtem Couscous, lassen das Ganze 30 Minuten lang quellen und fügen Olivenöl und Kräuter hinzu – fertig ist das Mittagessen.

**simplify-Tipp** Sorgen Sie für mehr Abwechslung, indem Sie für Ihre persönlichen Hauptzutaten oder Basiskomponenten gezielt suchen nach:

- verschiedenen **Zubereitungsarten** (Pfanne, Backofen, Topf)
- kalten und warmen Verwendungsmöglichkeiten (z. B. Nudeln als Salat oder als Auflauf)
- süßen und herzhaften Rezepten (z. B. Pfannkuchen süß mit Zimt und Nüssen oder pikant mit einer Hackfleischsoße).

#### Mal was Besonderes!

Nichts ist so nervig wie Rezepte, die exotische Zutaten verlangen, welche Sie in Ihrem Supermarkt vergeblich suchen. Experimentieren Sie lieber mit unge-

wohnten Kombinationen gewöhnlicher Lebensmittel.

Besonders schmackhaft: Fügen Sie Speisen kleine Mengen von Zutaten anderer Geschmacksrichtungen hinzu. Süß (ein Löffel Honig), sauer (ein Schuss Zitronensaft, Apfelessig oder Balsamico), bitter (Zitronenschale oder Rucola), scharf (geriebener Ingwer). Gedünstetem Gemüse oder einer Gemüsesoße können Sie mit ein paar Apfelwürfeln eine neue Geschmacksnote verleihen.

simplify-Tipp Meal Prepping eignet sich hervorragend dazu, schnell zubereitete Standardmahlzeiten aufzupeppen. Bereiten Sie beispielsweise jedes Wochenende ein schmackhaftes Salatdressing zu: mal fruchtig mit Honig, Fruchtaufstrich oder einer Mango. Mal mediterran mit Oregano und schwarzen Oliven. Mal pikant mit verschiedenen Kräutern, Sojasoße oder Tahin (Sesampaste).

Haben Sie dann in Ihrer Homeoffice-Mittagspause nur Zeit für Gnocchi
aus der Packung, können Sie dazu einen
herrlich angemachten grünen Salat genießen. Mit einem originellen Dressing
lassen sich auch gekochtes Getreide
(Reis, Hirse) oder überbackene (Süß-)
Kartoffeln aufmotzen. Frische Kräuter
und rohe Zwiebeln bitte für bessere
Haltbarkeit erst direkt vor dem Verzehr
zugeben.

#### Die Sache mit der Haltbarkeit

Der Kühlschrank macht's möglich: Vieles, was Sie vorbereitet oder vorgekocht



# Tägliche Abwechslung – dank Über-Kreuz-Technik

Nudeln und Kartoffeln lassen sich beide gut vorkochen. Essen Sie sie dann über Kreuz: Montags gibt es Nudeln (z. B. mit Soße), dienstags Kartoffeln (z. B. als Pellkartoffeln mit Quark), mittwochs die zweite Portion Nudeln (z. B. als Auflauf), donnerstags die restlichen Kartoffeln (z. B. als Bratkartoffeln).

haben, können Sie problemlos mehrere Tage lang lagern. Gemüsesugo, Gemüseoder Fleischfond oder Pesto beispielsweise lassen sich eine ganze Woche lang im Kühlschrank aufheben. Recherchieren Sie die Haltbarkeit von Zutaten vorab im Internet.

Für mehrtägige Haltbarkeit das Wichtigste: Lassen Sie Vorgekochtes wie Reis oder Nudeln nicht stundenlang in der warmen Küche stehen, sondern bringen Sie es direkt nach dem Abkühlen im Kühlschrank unter. In der kühlen Jahreszeit können Sie das Erkalten ganz einfach beschleunigen: Stellen Sie Töpfe und gefüllte Schraubgläser zunächst nach draußen (Balkon, Terrasse, breites Außenfensterbrett).

**simplify-Tipp.** Möchten Sie von einer Soße mehrere Portionen aufbewahren, füllen Sie sie noch heiß in Schraubgläser. Anschließend stellen Sie die Gläser gut verschlossen kopfüber auf ihren Deckel. Haben Sie die Soße wieder erwärmt, sollten Sie allerdings längeres Warmhalten vermeiden.

Die Website von Sabine Schulz, die übrigens auch simplify-Leserin ist: wohlfuehlessen.de. Ihr Buchtipp für alle, die sich gern genauer anleiten lassen: Andrea Martens/Jo Kirchherr: Alles schön vorbereitet. Entspannte Meal-Prep-Rezepte für die ganze Woche. AT Verlag, Aarau/Schweiz 2018. ISBN: 978-3038009191. 24 €.