

Einkaufen, Vorkochen, Mitnehmen – 7 Meal Prep Rezepte für (d)eine Woche



Kennst du das auch? Du hast eine stressige Woche, um die Mittagszeit macht sich der Hunger bemerkbar und schon greifst du nach etwas Ungesundem ...

Ganz klar, es muss eine Lösung her! Frisch und gesund. Die sich am besten schon fix und fertig vorbereitet ins Büro oder in die Uni nehmen lässt. Deine Lösung lautet ... Meal Prep!

Was ist Meal Prep?

Meal Prep ist die Abkürzung von dem englischen Ausdruck "Meal Preparation", was so viel bedeutet wie **Vorkochen** von Mahlzeiten. Erst werden die Rezepte mit Zutatenliste geplant, dann eingekauft und schließlich die Gerichte für die Woche oder die nächsten Tage zubereitet.

In **Lunchboxen abgepackt** können die fertig zubereiteten Mahlzeiten dann morgens einfach in die Tasche wandern und werden auf unterwegs zur idealen Zwischenmahlzeit oder auf der Arbeit zum gesunden Mittagessen.

Die Vorteile

Was spricht für Meal Prep? Zum einen die **Zeitersparnis**. Du hast zwar erstmal das Gefühl das ganze Vorkochen raubt dir an einem Sonntag eine Menge Zeit und du siehst deine Couch nur aus der Ferne aber das ist nicht so: Du brauchst nicht viel länger, als wenn du jedesmal unter der Woche etwas zubereitest. Und wenn du es geschickt anstellst, brauchst du auch nach der Arbeit nur den

Kühlschrank aufmachen, dein Essen rausholen und kannst dann ganz schnell den wohlverdienten Feierabend genießen.

Zum anderen **sparst du eine Menge Geld**: Auch wenn es dir bei dem Einkauf erstmal nicht so vorkommen mag - du schmeißt viel weniger Lebensmittel weg und der Imbissbudenbesitzer bekommt dich auch nicht mehr so häufig zu sehen.

Bedeutet also: Du **ernährst dich auch gesünder und bewusster**.

Tipps für Meal-Prep-Anfänger

- Immer wieder sonntags ... Der Meal-Prep-Tag par excellence ist der **Sonntag**. Was nicht bedeutet, dass du nicht an einem anderen Tag "meal-preppen" könntest. Aber samstags hat man Zeit zum Einkaufen. Sonntags hat man Zeit in der Küche zu stehen.
- **Planung ist die halbe Miete** - je konkreter du deine Mahlzeiten planst, desto einfacher wird das Einkaufen, Vorkochen und Schlemmen. Am besten klappt das mit einem praktischen Meal Planner für die Woche, in den du alle Gerichte und Zutaten eintragen kannst oder einem umfassenden Jahresplaner.
- Damit das Kochen für dich entspannt bleibt, solltest du als "Meal-Prep-Neuling" erstmal **nur für 2-3 Tage vorkochen** und am besten nur Rezepte die du schon kennst. So vermeidest du, gerade am Anfang, den Überblick zu verlieren oder es dir unnötig zu verkomplizieren. Sobald du dann die nötige Routine hast, kannst du eine ganze Woche vorplanen und dich an neue Gerichte wagen. Aber, step by step.

So wirst du zum Meal-Prep-Pro

- Am besten eignen sich für deinen Meal-Prep-Plan

Einkaufen, Vorkochen, Mitnehmen – 7 Meal Prep Rezepte für (d)eine Woche

Gerichte, die sich aus einer **Proteinquelle** (wie z.B. Hühnchen oder Putenfleisch) aus **Gemüse** (wie Paprika, Zucchini oder Tomaten) und einer **Kohlenhydratsquelle** zusammensetzen. Bei den Kohlenhydraten ist es natürlich besser, wenn es gesunde wie Quinoa oder Vollkornbrot sind. Aber ab und zu spricht nichts gegen Pasta.

- Auch mit Gewürzen und verschiedenen Saucen solltest du dich eindecken, denn so kannst du demselben Gericht verschiedene Geschmacksrichtungen verleihen. Vermeide Zutaten, die im Kühlschrank oder Eisfach an Geschmack verlieren.
- Wenn du alles vorgekocht und in Tupperdosen oder Lunchboxen verteilt hast solltest du es am besten **einfrieren**. Zumindest wenn du **für mehr als 3 Tage** geplant hast. Wenn du nur für 2-3 Tage gekocht hast, kannst du sie auch bedenkenlos im Kühlschrank aufbewahren. Länger sollten sie dort aber nicht bleiben. Sicher ist sicher.
- Am besten ist es natürlich, Gerichte vorzukochen, die mehr oder weniger **dieselben Zutaten** haben. Zum Beispiel könntest du Kichererbsen erst in deinen Salat, dann zu Ofenlachs packen. Dein Hähnchen mal mit Pasta, mal mit Reis kombinieren. Und dein Gemüse als Beilage zu Fisch, Quinoa oder Fleisch geben. Einmal geschnippelt kannst du alle **Komponenten immer neu mixen**.

So, jetzt wird es nach so viel Theorie etwas konkreter - denn so könnte dein Meal Prep Plan für eine Woche Mittagessen aussehen:

Apfelnudel-Gurken-Salat im Glas

Für deine nächste Mittagspause lässt sich dieses leckere und einfache Gericht wunderbar vorbereiten. Einfach Gurken und Apfel zu Nudeln verarbeiten. Gurkennudeln in ein Einmachglas füllen und mit Quinoa, Avocadowürfeln und Cashewkernen bedecken. Mit Apfelnudeln und Rucola auffüllen. Und frisch und fertig ist dein veganer Fitmachersalat. [Zum Rezept](#)



Apfelnudel-Gurken-Salat im Glas

Low-Carb-Lachs mit mediterranem Ofengemüse

In deiner Mittagspause darfst du dir auch mal was richtig Feines gönnen, wie diesen Lachs mit mediterranem Ofengemüse und Feta. Das Beste ist, du kannst ihn prima vorbereiten, einpacken und brauchst im Büro oder in der Uni nur noch die Tupperdose aufmachen. Und weil das Ganze auch noch Low Carb ist, wirst du ganz ohne schlechtes Gewissen schön satt. [Zum Rezept](#)



Low Carb Lachs mit Ofengemüse

Gurken-Kichererbsen-Salat

Hier wird die Gurke geraspelt und kommt mit getrockneten Tomaten und Kichererbsen in ein Vorratsglas. Mit Joghurt, frischer Minze und Walnüssen bedeckst du das Ganze. Und was musst du mittags tun? Nur den Deckel öffnen und schon hast du leichte Kost, die dich mit allem versorgt, was du brauchst. [Zum Rezept](#)

Einkaufen, Vorkochen, Mitnehmen – 7 Meal Prep Rezepte für (d)eine Woche



Gurkensalat mit Kichererbsen und Minze

Wildreis mit gerösteten Kichererbsen und Möhren

Hier werden deine Kichererbsen und Möhren mit Thymian und Agavensaft im Ofen geröstet und kommen dann mit Wildreis und Babyspinat in deine Lunchbox. So lecker, das macht nicht nur die Veganer ganz neidisch.

Zum Rezept



Wildreis mit gerösteten Kichererbsen

Hähnchen mit grünen Bohnen, Kirschtomaten und rotem Pesto

Frische grüne Bohnen, Kirschtomaten und Hähnchenstreifen mit rotem Pesto - das passt einfach! Nicht nur geschmacklich, sondern auch in deine

Tupperdose. Perfekt zum Vorbereiten, Mitnehmen und Genießen! Zum Rezept



Hähnchen mit Pesto, Tomaten und Bohnen

Quinoa-Salat Greek Style

Das Superfood Quinoa eignet sich perfekt für deinen Meal-Prep-Plan. Zusammen mit Gurken, Tomaten, Oliven, Feta und einem würzig-süßen Honig-Olivenöl-Dressing kommt er wunderbar griechisch in deine Lunchbox. Zum Rezept



Quinoa Salat Greek Style

Hähnchen mit buntem Gemüse und Pasta

Mittagstief? Hunger? Dann öffne ganz schnell deine Lunchbox. Was ist drin? Zartes Hähnchenfleisch, buntes Gemüse und Pasta. Von dir stressfrei vorgekocht darfst du jetzt einfach nur genießen! Zum Rezept

Einkaufen, Vorkochen, Mitnehmen – 7 Meal Prep Rezepte für (d)eine Woche



Hähnchen mit Gemüse

Hol dir deinen Wochenplaner zum Ausdrucken

Lust bekommen Meal Prep auszuprobieren? Dann mach dir den Einstieg ganz leicht und behalte mit unserem Wochenplaner immer den Überblick. Einfach runterladen, ausfüllen und die ganze Woche schlemmen.



Sicher dir deinen Meal-Planner: Laden, Ausdrucken, Losplanen