

## Fit im Homeoffice: 20 gesunde Gerichte



Hand auf's Herz - Zeiten wie diese, haben Gott sei Dank bisher die wenigsten von uns erlebt. Das ganze Leben scheint irgendwie von jetzt auf gleich auf den Kopf gestellt und **die meisten von uns arbeiten zum allerersten Mal in ihrem Berufsleben von Zuhause aus**. Diese Maßnahmen sind absolut sinnvoll und richtig, um uns und unsere Mitmenschen vor Covid-19 zu schützen und die Infektionskurve möglichst flach zu halten. Nichtsdestotrotz muss man sich an diese neuen Umstände definitiv erst gewöhnen... Für mich ist es daher umso wichtiger, meine Routinen wie Yoga am Morgen oder Meal Prep beizubehalten, um während dieser Pandemie fit, gesund und produktiv zu bleiben.

Da du und ich aus diesen Gründen gerade möglichst wenig Zeit in großen Menschenmengen verbringen sollten, habe ich einen **einwöchigen Meal Prep Plan** für dich ausgearbeitet, der dir mit **20 leckeren, gesunden Gerichten** das Homeoffice versüßt und nebenher, dank guter Inhaltsstoffe, deine Abwehrkräfte stärkt. Als extra Goodie gibt es eine **Einkaufsliste** direkt dazu, mit der du ohne Umwege in den Supermarkt gehen kannst und für **ca. 1 Woche versorgt** bist. Beib gesund und lass es dir gut gehen!

### Einkaufsliste für eine Woche

Mit dieser Einkaufsliste wirst du eine bärenstarke Meal Prep Woche haben. Die Mengen sind sehr genau angegeben - für den Fall, dass du die Zutaten auf Lager hast. Falls nicht, kauf einfach die nächst größere

Größere. [Einkaufsliste downloaden](#)



[Einkaufsliste downloaden](#)

### Drinks

Da **Vitamin C** aktuell wichtiger ist denn je, um unser **Immunsystem zu stärken**, solltest du darauf achten, reichlich davon zu dir zu nehmen. Am besten in Form von scharfen Ingwer-Shots, die du schon morgens auf nüchternen Magen trinkst oder als seelenstreichelndes Heißgetränk wie etwa eine Goldenen Milch. Auch frisch gepresster Orangensaft oder Wasser mit einem Spritzer Zitrone wirken wahre Wunder.

### Klassischer Ingwer-Shot mit Zitrone

Trink dich fit! Dieser klassische Ingwer-Shot mit Zitrone versorgt dich schon morgens mit vielen wichtigen Nährstoffen und macht dich richtig schön wach. Bereite dir am besten direkt eine ganze Flasche zu. Du kannst den Gesundheitsmacher nämlich ohne Probleme bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren. [Zum Rezept](#)

## Fit im Homeoffice: 20 gesunde Gerichte



Klassischer Ingwer-Shot mit Zitrone

### Goldene Milch

Ob Obelix als Kind wohl in diesen Zaubertrank gefallen ist? Fakt ist, dass das aryuvedischen Wohlfühlgetränk dank Kurkuma und Ingwer für seine gesundheitsfördernde wie reinigende Wirkung gleichermaßen gefeiert wird. Insbesondere Kurkuma wirkt im Körper entzündungshemmend und wird daher auch als "Gewürz des Lebens" bezeichnet. [Zum Rezept](#)



Goldene Milch

### Frühstück

Nicht nur in Zeiten von Homeoffice und Corona solltest du deinen Tag mit einem kaiserlichen Frühstück gesund beginnen. Auch sonst eignen sich diese 6 Rezepte hervorragend, um sie am Abend vorher vorzubereiten und am nächsten Morgen **stressfrei in den Tag** zu starten.

**Frühstückssmoothie mit Spinat, Kirschen und Kakao**  
Sieht zwar nicht so aus, aber dieser Smoothie schmeckt dank Kakao und Kirschen wie Schwarzwälder Kirschtorte zum Frühstück. Falls es in deinem örtlichen Supermarkt keine TK-Kirschen gibt, kannst du natürlich auch jedes andere TK-Obst verwenden. [Zum Rezept](#)



Frühstückssmoothie mit Spinat, Kirschen und Kakao

### Zweifarbiger Smoothie mit Apfel und Spinat

An apple a day, keeps the doctor away - und wenn das knackige Obst gleich in so einer ansehnlichen Form zu uns kommt, kann der Tag ja nur gut werden. [Zum Rezept](#)



Zweifarbiger Smoothie mit Apfel und Spinat

### Overnight Oats mit Limette und Kokos

In den Urlaub zu fahren ist zwar gerade schwierig, aber sobald wir diese exotischen Overnight Oats mit Kokosnote probiert haben, auch irgendwie gar nicht mehr

## Fit im Homeoffice: 20 gesunde Gerichte

so schlimm. Löffel für Löffel holen wir uns die Karibik nach Hause - einfach die Augen schließen und losträumen. Vorbereiten lässt sich das Haferschätzchen übrigens bereits am Abend vorher. [Zum Rezept](#)



[Overnight Oats mit Limette und Kokos](#)

### Schokoladen-Smoothie-Bowl mit Haselnüssen

Schokolade ist nicht gesund? Diese süße Smoothie-Bowl beweist das absolute Gegenteil! Neben Kakao und Zartbitterschokolade ist sie nämlich mit lauter gesunden Zutaten wie Bananen, Haselnüssen, Mandelmilch und Datteln gespickt. [Zum Rezept](#)



[Schokoladen-Smoothie-Bowl mit Haselnüssen](#)

### Süße Frühstückstaler mit Quinoa & Zucchini

Auf einem Schüleraustausch in Italien habe ich mal gelernt, dass man zum Frühstück nicht mehr braucht als Biscotti und Cappuccino. Diese Kekse hier sind dank Zucchini besonders saftig - Honig und Erdnussmus sorgen für die nötige Süße. Am besten bereitest du direkt ein

ganzes Blech zu, denn die leckeren Taler halten sich luftdicht verschlossen gleich mehrere Tage. [Zum Rezept](#)



[Süße Frühstückstaler mit Quinoa und Zucchini](#)

### Knuspermüsli mit Nüssen & Zimt

Knusper, knusper, knäuschen... auch Müsli-Jünger sollen hier natürlich nicht zu kurz kommen. Dieser Knusperspaß ist perfekt für dich, wenn du ohne göttlichen Crunch gar nicht erst aus den Federn steigst. Doch das Beste? Back dir am Sonntag ein komplettes Blech und sei bis zu 2 Wochen mit feinstem Müsli versorgt. So lange hält es sich nämlich luftdicht verschlossen. [Zum Rezept](#)



[Knuspermüsli mit Nüssen und Zimt](#)

### Dips & Saucen

Wenn wir eines in dieser Coronakrise gelernt haben, dann, dass **Nudeln scheinbar absolutes Grundnahrungsmittel** sind. Zum Horten und Hamstern möchten wir dich an

## Fit im Homeoffice: 20 gesunde Gerichte

dieser Stelle aber nicht ermutigen, denn es sollte in den Supermärkten genug für alle da sein. Fakt ist aber auch: Nudeln gehen immer und schmecken vor allem immer wie eine dicke Umarmung. Am besten natürlich mit **selbstgemachten Dips und Saucen**, die vielseitig einsetzbar sind und sich mindestens 1 Woche halten.

### Klassisches Basilikumpesto

Buon appetito - Pesto alla Genovese gehört wohl zu den Klassikern in der italienischen Küche. Schnell zubereitet ist es auch und passt neben Pasta besonders gut zu Brot sowie zwei weiteren, schmackhaften Rezepten, die du weiter unten findest. Im Kühlschrank hält sich die aromatische Köstlichkeit etwa 5 Tage. [Zum Rezept](#)



[Klassisches Basilikumpesto](#)

### Tomaten-Chutney mit Paprika

Dieses fruchtige Tomaten-Chutney ist aktive Küchenmeditation. Beim Einkochen der fruchtigen Zutaten kann man nämlich herrlich die Seele baumeln lassen. Abgefüllt und verschlossen in Einmachgläsern ist es zudem monatelang haltbar. Besonders gut zu Pasta und Brot, klar! [Zum Rezept](#)



[Tomaten-Chutney mit Paprika](#)

### Mittag-/Abendessen

Gerade jetzt sollte uns Essen vorrangig glücklich machen! Diese 7 **Comfort-Food-Rezepte** erfüllen dieses Kriterium perfekt und sind darüber hinaus natürlich auch sehr gesund - schließt sich ja auch nicht aus. Sobald die Welt wieder in geordneten Bahnen verläuft, eignen sich diese gesunden Gerichte grundsätzlich gut zum Meal Preppen.

### Pesto-Schnecken mit Zucchini

Pizza mal anders. Bestreich deinen Pizzateig mit deinem selbstgemachten Basilikumpesto, dann kommen Zucchinischeiben und geriebener Käse drauf und fertig ist der Feierabendschmaus. [Zum Rezept](#)



[Pesto-Schnecken mit Zucchini](#)

### Quinoa-Spinat-Bowl mit Pesto

Sieht fancy aus, schmeckt fancy, ist aber super schnell

## Fit im Homeoffice: 20 gesunde Gerichte

gemacht: Unsere Quinoa-Spinat-Bowl mit selbstgemachtem Pesto. In nicht einmal 25 Minuten steht die leckere, vegetarische Schüssel auf deinem Tisch. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Spinat-Bowl mit Pesto](#)

### Menemen – Türkisches Gemüserührei

Seit meines Erasmussemesters in der Türkei kann ich ohne dieses tomatige Vergnügen nicht mehr leben. Menemen wird dort klassischerweise zum Frühstück gegessen, aber auch als schnelles Mittag- und Abendessen mit Brot oder noch besser Simit schmeckt es einfach himmlisch. Falls ihr aktuell übrigens nicht an Acı Biber Salçası (Scharfes Paprikamark) kommt, könnt ihr als Alternative 1 EL Tomatenmark mit 1 TL Chilipulver oder -flocken vermischen. Afiyet olsun! [Zum Rezept](#)



[Menemen – Türkisches Gemüserührei](#)

### Djuvec Reis mit Hähnchen

Reis, Reis, Baby! Mit feinsten Hähnchenbrust wird der serbokroatische Beilagenstar Djuvec Reis ganz schnell zum ausgezeichneten Hauptgericht. [Zum Rezept](#)



[Djuvec Reis mit Hähnchen](#)

### Schnelle Hühnersuppe ohne Nudeln

Die aktuelle Situation ruft förmlich nach einer seelenschmeichelnden Hühnersuppe, die so richtig schön von innen wärmt und die Sorgen für einen Moment vergessen lässt. Dieses Exemplar kommt zudem in gerade einmal 30 Minuten in deine Schüssel und lässt sich überdies hervorragend portionsweise einfrieren. Im Tiefkühlfach hält sich die Suppe so bis zu 3 Monate. [Zum Rezept](#)



[Schnelle Hühnersuppe ohne Nudeln](#)

## Fit im Homeoffice: 20 gesunde Gerichte

### Süßkartoffel-Spinat-Salat mit Quinoa

Knackfrischer Spinat und Granatapfelkerne, knuspriger Quinoa und im Ofen gebackene Süßkartoffel vereint zu einem himmlisch-leckeren Power-Salat. Mehr Genuss geht nicht, oder? [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel-Spinat-Salat mit Quinoa](#)

### Süßkartoffelsuppe

Tolle Knolle! Noch mehr Süßkartoffel-Power gibt es mit dieser Suppe, die dich zusätzlich mit scharfem Ingwer und Chili verwöhnt. In kürzester Zeit kommst du so zu neuer Energie und Wohlbefinden - Nachschlag bitte! Übrigens: Auch diese Suppe hält sich eingefroren ca. 3 Monate im Tiefkühlfach. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und Chili](#)

### Snacks

Das Nachmittagstief grüßt leider auch im Homeoffice.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf [www.springlane.de/magazin](http://www.springlane.de/magazin)

Aber keine Bange, mit diesen gesunden Snacks bist du ruckzuck zurück auf 100 Prozent.

### Nana Ice Cream

Keine Eismaschine, kein Problem. Für dieses gesunde Dessert schmeißt du einfach 4 gefrorene Bananen in den Mixer und löffelst dich in den Eishimmel. Warum sich Bananen so simpel zu Eis verarbeiten lassen? Sie sind reich an Pektin, das verdickend wirkt und die Bananenmasse so extra cremig werden lässt. [Zum Rezept](#)



[Nana Ice Cream](#)

### Knusprige Paleo-Müsli-Happen

Für Jäger und Sammler: Dieser Paleo-Snack füllt deine leeren Depots dank einer Vielzahl an gesunder Nüsse, Kerne und Samen blitzschnell mit neuer Energie. Luftdicht verschlossen halten sich die Happen etwa 1 Woche. [Zum Rezept](#)



[Knusprige Paleo-Müsli-Happen](#)

## Fit im Homeoffice: 20 gesunde Gerichte

### Energy Balls mit Pistazien

Energy Balls sind klein und rund, mit einem Haps... wie der Spruch weitergeht, muss ich dir nicht sagen. Die süßen Bällchen sorgen für eine ordentliche Ladung frischen Wind, wenn dich die Müdigkeit überrollt. [Zum Rezept](#)



Energy Balls mit Pistazien, Cranberries und Chia-Samen