

## Kochen, mitnehmen, genießen: 15 einfache Meal-Prep-Rezepte



Mit frischen Zutaten selbst kochen, gesund und ausgewogen essen und das Ganze bestenfalls an möglichst vielen Tagen der Woche - ein Plan, den wohl nicht nur du gerne in die Tat umsetzen würdest. Wenn da doch bloß nicht die 40-Stunden-Woche im Büro oder die langen Uni-Tage wären, die sich so gar nicht mit täglichen Großeinkäufen und langen Brutzelstunden am Herd vereinbaren lassen wollen.

Die Lösung: „Meal Prep“. Mit anderen Worten: Mahlzeiten vorbereiten, vorkochen, einpacken und mitnehmen - für einen oder gleich mehrere Tage die Woche. Alles, was du dazu brauchst, sind dichte Frischhalteboxen oder Einmachgläser, frische Zutaten und ein paar einfache Rezepte, die dich zum Meal-Prep-Profi machen.

Welche dieser 15 würzigen Meal-Prep-Rezepte schafft es zuerst auf deinen Essensplan?

### Suppen und Salat im Glas

#### Instant Asia Nudelsuppe Teriyaki-Style

Suppenkasper aufgepasst: Ab heute wird asiatische Nudelsuppe nicht mehr nur beim Japaner des Vertrauens gelöffelt, sondern selbst gekocht. Einfach alle Zutaten in ein Einmachglas füllen, mitnehmen und in der Mittagspause heiß aufgießen. So schnell ging frische, selbstgemachte Suppe noch nie. [Zum Rezept](#)



Instant Asia Nudelsuppe Teriyaki-Style

#### Spinat-Erbsen-Cremesuppe

Eine Erbse kommt selten allein! Für diese Suppe hat sie neben zahlreichen Artgenossen noch knackigen Spinat, Petersilie und Kürbiskerne mit ins Glas geholt. Zusammen mit ihren grünen Kollegen wird die süße Erbse zu einer cremigen Suppe, die sich ideal vorbereiten und mitnehmen lässt. [Zum Rezept](#)



Spinat-Erbsen-Cremesuppe

#### Thunfischsalat Nicoise

Schichten, zuschrauben, genießen: Hier feiern kleine Pellkartöffelchen, grüne Bohnen, knackige Paprika, fruchtige Tomaten, würzige Sardellen, gekochte Eier und

## Kochen, mitnehmen, genießen: 15 einfache Meal-Prep-Rezepte

knusprige Croûtons zusammen mit feinem Thunfisch eine bunte Salat-Party für dich. [Zum Rezept](#)



[Thunfischsalat Nicoise](#)

### Sandwiches zum Mitnehmen

#### Pulled-Chicken-Sandwich mit Spinat

Deine Rettung, wenn das kleine Hüngecherchen Minute für Minute merklich zu einem großen ausgewaschenen Hunger wird? Ein ordentliches Pulled-Chicken-Sandwich, das seinen Namen auch wirklich verdient: Eingerahmt von knusprigem Ciabatta, liegt das mediterran gewürzte Hähnchen mit Spinat und Tomaten auf cremigem Frischkäse perfekt in der Hand. [Zum Rezept](#)



[Pulled-Chicken-Sandwich](#)

#### Spinat-Waffel-Sandwich mit Lachs

Waffeln sind immer süß? Ohne Brot kommt ein Sandwich

nicht aus? Falsch! Vergiss langweiliges Weißbrot. Mach herzhaft grüne Spinat-Waffeln zu echten Sandwichhelden und gib Frischkäse, buttriger Avocado und würzigem Räucherlachs ein neues Zuhause. [Zum Rezept](#)



[Waffel-Sandwich mit Lachs](#)

#### Pumpernickel-Sandwich mit Süßkartoffeln

Ach wie gut, dass jeder weiß, dass ich Pumpernickel heiß' ... denn das ist schon der erste Schritt zum perfekten Pausenbrot. Das dunkle Brot mit Ricotta bestreichen und mit Süßkartoffeln, Rote Bete, Cranberries und Co. belegen - fertig ist die köstliche Stulle für Sandwichliebhaber und alle, die es werden wollen. [Zum Rezept](#)



[Pumpernickel-Sandwich mit Süßkartoffeln](#)

#### Naan-Sandwich mit Hähnchen

Was geschmacklich perfekt zu indischem Naanbrot und

## Kochen, mitnehmen, genießen: 15 einfache Meal-Prep-Rezepte

gebratenem Hähnchen passt? Richtig, würziges Curry und fruchtige Mango als cremiges Dressing. Vereint in einem selbstgebauten Sandwich, bringen dir die vier köstlichen Aromabomben die ganze Würze Indiens auf die Faust!

[Zum Rezept](#)



[Naan-Sandwich mit Hähnchen](#)

### Snacks für Unterwegs

#### Linsen-Spinat-Taler mit Joghurt-Minz-Dip

Frikadelle war gestern. Deine würzigen Snack-Begleiter kommen auch ohne Fleisch ganz prima aus. Als handliche Happen lassen sich die runden Linsentaler mit Spinat abends vorbereiten, morgens einpacken und mittags in den cremigen Joghurt-Dip tunken. [Zum Rezept](#)



[Linsentaler mit Joghurt-Minz-Dip](#)

#### Zucchini-Pesto-Schnecken

Für die nächste Lunchpause drehen sich in deiner Küche fluffiger Hefeteig, frische Zucchini und würziges Basilikum-Pesto zu köstlichen Schnecken. Direkt nach ihrer Zubereitung suchen sie heimlich Schutz in deiner Lunchbox. Sicher sind sie dort allerdings nur, bis der kleine Hunger dich dazu bringt sie zu öffnen ... [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Pesto-Schnecken](#)

#### Herzhafte Pecorino-Muffins

Ein Muffin, zwei Muffins, drei Muffins ... na gut, heute dürfen gleich vier herzhafte Muffins in der Lunchbox Platz nehmen. Gespickt mit getrockneten Tomaten, Basilikum und würzigem Pecorino wartet das fluffig gebackene Quartett nur darauf, von einem oder gleich mehreren hungrigen Genießern verputzt zu werden. [Zum Rezept](#)



# Kochen, mitnehmen, genießen: 15 einfache Meal-Prep-Rezepte

## Herzhafte Pecorino-Muffins

### Pasta to go

#### Chorizo-Pasta-Pfanne mit Rucola

Eine Pfanne voll Pasta, bitte. Gerne mit gebratener Chorizo, Oliven, kleinen Tomaten und knackigem Rucola. Das Beste, wenn auf dem Herd direkt die große Pfanne zum Einsatz kommt: Alles was nicht sofort im Magen landet, wird einfach umgefüllt und entspannt an den nächsten Tagen gegessen. [Zum Rezept](#)



Chorizo-Pasta-Pfanne

#### Gefüllte Meatballs in Risoni-Tomatensugo

Bolognese kann ja jeder. Mach mehr aus deinem Hack und gönn ihm eine versteckte Füllung aus Mozzarella, der bei seiner Entdeckung im Kern der kugeligen Meatballs vor Freude dahinschmilzt. Statt klassischen Spaghetti, lass doch mal kleine Risoni mit deinen Hackbällchen in der tomatigen Sauce baden. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Meatballs

### Vegetarische Meal-Prep-Stars

#### Buddha-Veggie-Lunchbox

Mach die Buddha-Bowl zur „Buddha-Box“: Geraspelte Möhren, gebackene Süßkartoffeln, Gurkenspalten, Sprossen, Blattspinat und farbenfroher Rotkohl - sie alle wollen neben Wildreis und Koriander unbedingt einen Stammplatz in deiner Kiste der Köstlichkeiten ergattern. [Zum Rezept](#)



Buddha-Veggie-Lunchbox

#### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse

Weil die einfachsten Rezept oft die besten sind, darf diese Zucchini bei echten "Meal Prepern" auf der Speisekarte auf keinen Fall fehlen. Einmal zubereitet, lässt sich das gefüllte und überbackene Gemüse prima wieder aufwärmen und zum nächsten Mittag- oder Abendessen

# Kochen, mitnehmen, genießen: 15 einfache Meal-Prep-Rezepte

genießen. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse

## Vegetarische Pita mit frittierten Zucchini

Deine Pita braucht kein Fleisch. Deine Pita verlangt nach getrockneten Tomaten, frischem Spinat, Kichererbsen, Feta und knusprig frittierten Zucchini. Einfach alle Zutaten einpacken und kurz vorm Essen zusammenbauen. Alternativ lassen sich die Teigtaschen auch fertig gefüllt perfekt mitnehmen. [Zum Rezept](#)



Vegetarische Pita mit frittierten Zucchini