

Vegane Meal-Prep-Rezepte: 15 bunte Ideen zum Vorkochen



Hast du schon von dem Zauberwort **Meal Prep** gehört? Es hext ungesunde Ernährung durch mangelnde Zeit im Handumdrehen weg! Und das Beste: Vor allem **vegane Meal-Prep-Rezepte** gehen wie von Zauberhand ganz **einfach und schnell**. Dazu halten sie sich über mehrere Tage frisch und lassen sich super mit auf die Arbeit nehmen. Fix aufgewärmt erwartet dich dann ein wahrer Magic Moment, wenn du deine Kollegen jeden Tag mit einem neuen **vegane Meal-Prep-Gericht** verzauberst.

Vegane Salate und Suppen

Einfacher Bulgursalat mit gebratenem Gemüse

Wenn Bulgur auf knackiges gebratenes Gemüse trifft und sich ein cremig-nussiges Tahini-Dressing dazugesellt, kann die Mittagspause gar nicht schnell genug kommen. Er lässt sich so einfach zubereiten und in einer Lunchdose problemlos ins Büro transportieren. Das macht ihn zum perfekten **vegane Meal-Prep-Rezept**. So kommt es, dass der Bulgursalat mit Gemüse und ich regelmäßig ein Lunch-Date haben. [Zum Rezept](#)



[Einfacher Bulgursalat mit gebratenem Gemüse](#)

Apfelnudel-Gurken-Salat im Glas

Du hast genug von den immer selben Gerichten? Dann bring Abwechslung rein und verwöhne deinen Gaumen doch mal mit was Außergewöhnlichem! Wenn sich Apfel und Gurke in Spiralnudeln verwandeln, Quinoa und Avocado auf dem Gaumen verschmelzen und mit Rucola, gerösteten Cashews und einem cremigen Dressing getoppt werden, ist eine einzigartige Geschmacksexplosion vorprogrammiert. [Zum Rezept](#)



[Apfelnudel-Gurken-Salat im Glas](#)

Vegane Meal-Prep-Rezepte: 15 bunte Ideen zum Vorkochen

Selleriesalat

Kennst du diese anstrengenden Vormittage, nach denen man gar nicht weiß, wie man den Nachmittag überstehen soll? Wenn ich weiß, dass mir einer dieser Tage bevorsteht, Sorge ich vor und schnippel mir meinen Selleriesalat am Vorabend zurecht. Du wirst merken: Deine eigenen Batterien wurden noch nie so lecker und schnell aufgeladen, denn der Mix aus Obst, Rohkost und Cashews ist ein wahrer Vitaminbooster. [Zum Rezept](#)



[Selleriesalat](#)

Veganer Nudelsalat mit Erbsen-Pesto und Rucola

Dem veganen Nudelsalat mit köstlich-cremigem grünen Pesto aus Erbsen, bin ich sofort „Farfalle“. Mein persönliches veganes Highlight bei diesem Gericht ist aber, dass sich Hefeflocken und Chashews in veganen Parmesan verwandeln und dem Pesto-Nudelsalat mit Rucola noch das Krönchen aufsetzen. [Zum Rezept](#)



[Veganer Nudelsalat mit Erbsen-Pesto und Rucola](#)

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und Chili

Mit Suppen verbinde ich das Gefühl, wie die Hände an der warmen Schüssel gewärmt werden und mir von innen ganz warm wird. Eines meiner all time favorites in der Suppenküche ist und bleibt die Süßkartoffelsuppe. Wenn diese dann noch mit Kokosmilch, Ingwer und Chili ergänzt wird, ist der Tag zum Löffeln gut. Als echtes Vorzeige-Meal-Prep-Gericht, hält sie sich 3 Tage im Kühlschrank und lässt sich sogar einfrieren. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und Chili](#)

Selleriesuppe – vegan

Creinig, cremiger, Selleriesuppe – hört sich nicht logisch an? Für mich schon, denn diese Suppe ist die höchste Steigerung an Cremigkeit, obwohl sie absolut vegan ist. Hafersahne ist das Wundermittel, dass die gekochte und pürierte Sellerieknolle auf das oberste Cremigkeits-Level befördert. Mit einem Topping aus gebratenen Apfel-Walnuss-Stücken und frischer Petersilie, gibt es wirklich nichts mehr hinzuzufügen. [Zum Rezept](#)

Vegane Meal-Prep-Rezepte: 15 bunte Ideen zum Vorkochen



Selleriesuppe - vegan

Vegane Pho Bo mit Chai Tee

Einfach mal Mittagspause in Vietnam machen – ja davon träumen viele. Dein Vorteil: Du kannst mit diesem wahren Exoten unter den Suppen wirklich kurz in das Land der Aromenvielfalt reisen. Bei dieser Variante entsteht mit einem Beutel Chai Tee in der heißen Brühe im Nu der Duft nach Vietnam. Mit Reisbandnudeln, Möhren, Frühlingszwiebeln und Mungobohnensprossen wird die Reise dann vollendet. [Zum Rezept](#)



Vegane Pho Bo mit Chai Tee

Vegane und schnelle Hauptspeisen

Spaghetti mit veganer Spinatsoße

Nudeln gehen bei mir eigentlich immer, aber die typischen Spaghetti mit Tomatensauce hängen mir dann doch langsam aus dem Hals raus. Zum Glück nur im

übertragenen Sinne, aber gut, dass es auch andere vegane Nudelsoßen gibt. Da ich momentan total auf dem Spinat-Trip bin, steht diese vegane Spinatsoße gerade absolut hoch im Kurs bei mir. Die schmeckt auch am nächsten Tag im Büro noch unglaublich gut! [Zum Rezept](#)



Spaghetti mit veganer Spinatsoße

Vegane Vollkornnudeln in cremiger Champignon-Rahmsauce

Fix und Fertig vom Arbeitstag? Fix und Fertig ist auch diese vegane Rahmsauce mit Champignons, denn während die Vollkornnudeln bereits ihr heißes Salzwasserbad nehmen, werden die Champignons in der Pfanne gebräunt und verschmelzen mit Mandelmilch und Mandelmus zu einer cremigen Soße. Ich mache mir dann gleich immer ein bisschen mehr, um noch was für den nächsten Tag übrig zu haben! [Zum Rezept](#)



Vegane Vollkornnudeln in cremiger Champignon-Rahmsauce

Vegane Meal-Prep-Rezepte: 15 bunte Ideen zum Vorkochen

Tagliatelle mit veganer Champignon-Bolognese

Eine richtig gute Bolognese macht mich einfach immer glücklich, war aber auch mein Angstgegner, in ihrer veganen Variante. Denn Bolognese ohne Hackfleisch geht ja eigentlich nicht – dachte ich! Diese Champignon-Bolognese mit gehackten Walnüssen hat mich absolut vom Gegenteil überzeugt und ist für mich das Paradebeispiel, dass das Bolognese-Prinzip auch einfach und lecker ohne Fleisch funktioniert. [Zum Rezept](#)



[Tagliatelle mit veganer Champignon-Bolognese](#)

Wildreis mit gerösteten Kichererbsen und Möhren

Ein absolut perfektes Meal-Prep-Rezept ist für mich der Wildreis mit gerösteten Kichererbsen und Möhren, denn während der Reis kocht, können die Möhren und Kichererbsen im Backofen gebacken werden. Ich kann mich derweil in Ruhe dem dünsten des Babyspinats widmen. Wenn alles fertig ist, landet es in meiner luftdichten Box, in der das Gericht bis zu 3 Tage lang im Kühlschrank lecker und frisch bleibt und ich es je nach Appetit mit zur Arbeit nehmen kann. [Zum Rezept](#)



[Wildreis mit gerösteten Kichererbsen und Möhren](#)

Vegane Burrito Bowl mit Tofu und Tomaten-Limette-Salsa

Hol dir Mexiko in deine Schüssel mit dieser, in nur 5 Minuten zubereiteten, Burrito-Bowl. Typisch mexikanisch dürfen Mais, Kidneybohnen und eine würzige Tomaten-Limetten-Salsa natürlich nicht fehlen, eine Avocado gesellt sich aber auch gerne dazu. Da in meinem Mexiko aber die Tiere nicht die Schüssel gehören, benutze ich gerne scharf angebratenen Tofu, statt Fleisch. [Zum Rezept](#)



[Vegane Burrito Bowl mit Tofu und Tomaten-Limette-Salsa](#)

Veganes Linsencurry mit Süßkartoffel

Auf meinem Meal-Prep-Kochplan darf veganes Linsencurry nicht fehlen. Warum? Weil es aus so vielen verschiedenen Komponenten besteht und mir gezeigt

Vegane Meal-Prep-Rezepte: 15 bunte Ideen zum Vorkochen

hat, wie bunt die vegane Küche ist. Ihr merkt schon – mein Herz schlägt für dieses Curry und auch meine Kollegen habe ich schon mit dem Linsencurry-Fieber infiziert, weshalb ich jetzt immer die dreifache Menge zur Mittagspause mitbringen muss. [Zum Rezept](#)



[Veganes Linsencurry mit Süßkartoffel](#)

Tofu Teriyaki mit Pak Choi

Ich muss ehrlich sagen: In der veganen Küche geht matschiger Tofu gar nicht für mich, aber bei diesem Gericht wird der Tofu richtig schön knusprig. Mein Geheimnis: Der Tofu muss in Küchenpapier schön getrocknet werden, darf sich dann in Maisstärke wälzen und wird anschließend in der Pfanne scharf angebraten. Mit gedünstetem Pak Choi, einer leckeren Teriyakisauce und Sesam ist der Tofu "simple but yummy". [Zum Rezept](#)



[Tofu Teriyaki mit Pak Choi](#)

Hirsebratlinge mit Basilikum-Dip – vegan

Kürzlich saßen wir mittags gemütlich beisammen, als der fiese Geruch nach einer Frikadelle den Raum durchströmte und die Gemüter erhitzte. Da ich weder auf Frikadellen noch auf schlecht gelaunte Kollegen stehe, nahm ich meine Hirsebratlinge, ging zu dem fleischliebenden Frikadellen-Kollegen und bat ihm an, diese zu probieren. Das Ergebnis: Er wird in Zukunft Hirsebratlinge statt Frikadellen mit ins Büro bringen. [Zum Rezept](#)



[Hirsebratlinge mit Basilikum-Dip - vegan](#)