

# Einkaufsliste

für unsere „Meal Prep“-Woche, eingeteilt nach Grund-Zutaten und Rezepten (inkl. Mengenangaben aus den Rezepten). Wir haben vier Grund-Zutaten ausgewählt: Reis, Linsen, Quinoa und Gemüse. Suche dir selbst aus, welche Rezepte du kochen möchtest und fühl dich frei, sie nach Lust und Laune zu ergänzen – beispielsweise mit Fleisch. Die Rezepte sind auf mindestens zwei bis vier Portionen ausgelegt.

## Reis

### Sommerrollen

#### Rollen

- Basmati-Reis (100 g)
- verschiedenes Gemüse nach Belieben (200 g)  
zum Beispiel rote Paprika, Gurken, Karotten, und

#### Avocado

- Tofu (optional, 50 g)
- Sojasauce
- Reispapier (58 Stk.)
- Salz und Pfeffer

#### Dip

- Soja-Joghurt (100 g, gerne auch Milchjoghurt)
- 2 Bio-Limetten (Saft)
- Ingwer (gerieben, 1 TL)
- Sesam (1 TL)
- Sojasauce
- Reissirup
- Sesamöl
- Chili-Flocken (optional)
- Koriander (optional)

### Reis-Bowl mit Gemüse

#### Bowl

- Basmati-Reis (40 g)
- gekochte weiße Bohnen (100 g)
- Rotkraut (100 g)
- Grünkohl (100 g)
- Karotten (100 g)
- 1 Orange (Saft einer 1/2 Orange)
- Sonnenblumenkerne (eine Hand voll)
- Olivenöl (zum Anbraten)
- Salz und Pfeffer

#### Dressing

- Soja-Joghurt (2 EL, gerne auch Milchjoghurt)
- 1 Orange (Saft einer 1/2 Orange)
- gehackte Kräuter (1 EL)
- Olivenöl (1 EL)
- Honig (1 TL)
- Apfelessig (1 EL)
- Salz und Pfeffer



## Linsen

### Rote-Linsen-Dal

- Rote Linsen (500 g)
- Zwiebel (1 Stk.)
- Ingwer (1 kleines Stk.)
- Lorbeerblatt (1 Stk.)
- Nelken (2 Stk.)
- Ghee (1 EL)
- gemahlener Kreuzkümmel (1 TL)
- Kurkuma (1 TL)
- Garam Masala (Gewürzmischung, 1 TL)
- etwas Zitronensaft (1 Stk.)
- etwas frischer Koriander
- Salz und Pfeffer



## Quinoa

### Quinoa-Melonen-Salat

- Quinoa (100 g)
- Wassermelone (150 g)
- Tomaten (100 g)
- Salatgurke (100 g)
- Petersilie (1/2 Bund)
- Minze (1/2 Bund)
- Olivenöl (2 EL)
- Balsamicodressing (1 EL)
- Salz und Pfeffer



### Schichtsalat

#### Salat

- Quinoa (50 g)
- Erbsen (100 g)
- Karfiol (100 g)
- kleine Rote Rübe (1 Stk.)
- kleiner Apfel (1 Stk.)
- mittelgroße Karotte (1 Stk.)
- Petersilie (1 kleiner Bund)
- Zitrone (Saft einer 1/2 Zitrone)

#### Dressing

- weißer Balsamico (3 EL)
- Wasser (2 EL)
- Walnussöl (1 EL)
- Olivenöl (1 EL)
- Honig oder Agavendicksaft (1 TL)
- Salz und Pfeffer



# Einkaufsliste

für unsere „Meal Prep“-Woche, eingeteilt nach Grund-Zutaten und Rezepten (inkl. Mengenangaben aus den Rezepten). Wir haben vier Grund-Zutaten ausgewählt: Reis, Linsen, Quinoa und Gemüse. Suche dir selbst aus, welche Rezepte du kochen möchtest und fühl dich frei, sie nach Lust und Laune zu ergänzen – beispielsweise mit Fleisch. Die Rezepte sind auf mindestens zwei bis vier Portionen ausgelegt.

## Gemüse

### Zoodles mit vegetarischer Bolognese

- Zucchini (mittelgroß, 5 Stk.)
- Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Pastinaken, 300 g)
- Räuchertofu (250 g)
- Zwiebel (1 Stk.)
- Knoblauchzehen (5-7 Stk., gepresst)
- Olivenöl (6 EL)
- Paprikapulver (2 EL)
- Oregano (1 EL)
- Kurkuma (1 EL)
- Senf (1 TL)
- Tomatenmark (1 EL)
- Tomatensauce (300 ml)
- Hefeflocken
- frische Kräuter
- Salz und Pfeffer



### Sommerlicher Antipasti-Salat

#### Salat

- Zucchini (1/2 Stk.)
- Melanzani (1/2 Stk.)
- Champignons (100 g)
- rote Paprika (1 Stk.)
- Gurke (1/2 Stk.)
- kleine Tasse Kirschtomaten (1 Stk.)
- Feta (150 g)
- Salz und Pfeffer

#### Dressing

- weißer Balsamico (1/8 l)
- Wasser (1/16 l)
- Zitrone (1/2 Stk.)
- rote Paprika (1 Stk.)
- Olivenöl (1/16 l)
- Honig (1 EL)
- Kräuter (gehackt, 1 EL)

### Gemüsepalatschinken mit Tomaten-Dip

#### Palatschinken

- helles Dinkelmehl (150 g)
- Dinkel-Vollkornmehl (150 g)
- Backpulver (1/2 TL)
- Milch (Kuh, Hafer, Reis, Soja, 1/2 l)
- Kurkuma (1/2 TL)
- Olivenöl (2 EL)
- Salz (1 Prise)

#### Füllung

- Zucchini (mittelgroß, 2 Stk.)
- Fleischtomaten (2 Stk.)
- rote Paprika (2 Stk.)
- Knoblauchzehen (4 Stk.)
- Zwiebel (1 Stk.)
- Chilli (1 Stk.)
- Minze (1 kleiner Bund)
- Gemüsesuppe (100 ml)
- Zucker (1 EL)
- Apfelessig (2 EL)
- Olivenöl (1 EL)
- Salz und Pfeffer

#### Tomaten-Dip

- Zwiebel (1 Stk.)
- Knoblauchzehen (2 Stk.)
- Tomatenmark (2 EL)
- Chili (optional, 1 Stk.)
- Harissa (2 TL)
- Honig (1 EL)
- Tomatensaft (1 l)
- Paprikapulver (1/2 TL)
- Zimt (1/2 TL)
- Olivenöl (3 EL)
- Salz