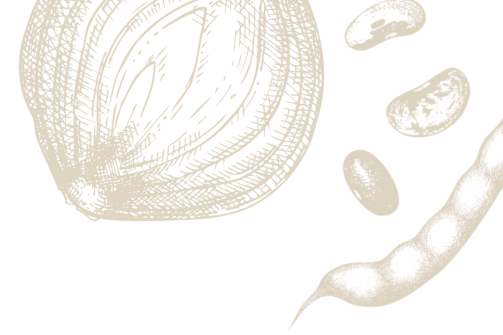


# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Speiseplan:

Tofu-Sellerie- Bolognese mit  
Linsennudeln

Kartoffel-Sauerkraut-Eintopf

Lauch-Zwiebel-Quiche

Brokkoli-Radieschen-Salat

Quinoa-Erbсен-Salat mit Feta

## Deine Einkaufsliste:

1 Staudensellerie

2 Kartoffeln

2 Paprika

1 Brokkoli

1 Bund Radieschen

2 Lauch

2 Zwiebeln

1 Zwiebel

Babyspinat

5 Eier

1 Räuchertofu

1 Tasse Quinoa

3 EL Leinsamen

1 Dose Sauerkraut

1 Dose gehackte  
Tomaten

1 Dose gehackte  
Tomaten

100 g Linsennudeln

1 Feta

100 g geriebener  
Mozzarella

450 g TK Erbsen



# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Speiseplan:

Tofu-Sellerie- Bolognese mit  
Linsennudeln

Kartoffel-Sauerkraut-Eintopf

Lauch-Zwiebel-Quiche

Brokkoli-Radieschen-Salat

Quinoa-Erbсен-Salat mit Feta

## Step by Step:

### Du benötigst:

1 kleineren Topf, zwei größere Töpfe, eine Pfanne, eine Auflaufform, 2 Salatschüsseln, Thermomix

1. Gemüse waschen
2. Wasser für Linsennudeln und Quinoa aufsetzen
3. Ofen vorheizen
4. Gemüse schneiden und in Töpfe/ Behälter aufteilen
5. Brokkoli im Thermomix zerkleinern
6. Linsennudeln und Quinoa kochen
7. Ofengericht zubereiten
8. Eintopf zubereiten
9. Bolognese zubereiten
10. Salate fertigstellen
11. Portionieren & aufräumen



# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Ofengericht:

### Lauch-Zwiebel-Quiche

2 Lauch

2 Zwiebeln

5 Eier

100 g geriebener  
Mozzarella

## Step by Step:

- Lauch und Zwiebeln in Ringe schneiden
- in der Pfanne in etwas Kokosöl anbraten, bis Lauch an Volumen verliert
- Lauch und Zwiebel dann in eine Auflaufform verteilen
- Eier miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen
- Eier über das Gemüse geben
- mit Käse bestreuen
- im Ofen bei 180 Grad, bis Eier gestockt und Käse leicht braun



# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Eintopfgericht:

### Kartoffel-Sauerkraut-Eintopf

2 Kartoffeln

2 Paprika

1 Dose Sauerkraut

1 Dose gehackte  
Tomaten

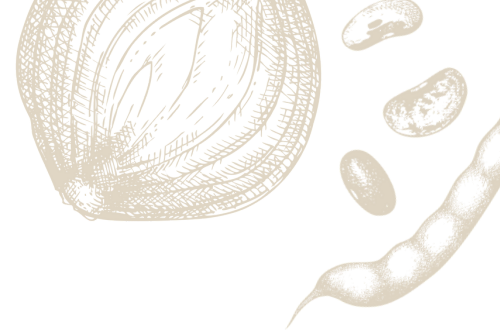
## Step by Step:

- Kartoffeln und Paprika in mittelgroße Würfel schneiden
- gemeinsam mit Sauerkraut in den Topf geben
- gehackte Tomaten zugeben, Dose nochmal mit Wasser auffüllen und zugeben
- Mit Gemüsebouillon, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken
- köcheln lassen, bis Kartoffeln weich sind



# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Pfannengericht:

Tofu-Sellerie- Bolognese mit  
Linsennudeln

1 Staudensellerie

1 Zwiebel

1 Räuchertofu

1 Dose gehackte  
Tomaten

100 g Linsennudeln

## Step by Step:

- Sellerie in schmale Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln
- Tofu zerbröseln
- gemeinsam in Kokosöl anbraten
- Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen
- Nudeln separat abkochen



# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Salat Nr. 1:

### Brokkoli-Radieschen-Salat

1 Brokkoli

1 Bund Radieschen

3 EL Leinsamen

## Step by Step:

- Brokkoli im Thermomix fein häckseln (oder mit dem Messer ganz klein hacken)
- Radieschen in Scheiben schneiden oder raspeln
- Leinsamen mit dem Gemüse mischen
- Olivenöl, etwas Zitronensaft und/oder Essig, (optional 1-2 EL Tomatenmark), Salz und Pfeffer dazugeben und mischen



# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Salat Nr. 2:

### Quinoa-Erbсен-Salat mit Feta

1 Tasse Quinoa

450 g TK Erbsen

1 Feta

Babyspinat

## Step by Step:

- Quinoa in einem Topf kochen
- kurz vor Ende der Kochzeit des Quinoa die gefrorenen Erbsen mit ins Wasser und 2-3 Minuten mit kochen
- Gemeinsam abgießen und in einer Schüssel etwas abkühlen lassen
- Feta in Würfel schneiden oder zerbröseln und zu Quinoa und Erbsen geben
- Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen
- Babyspinat frisch unterheben

