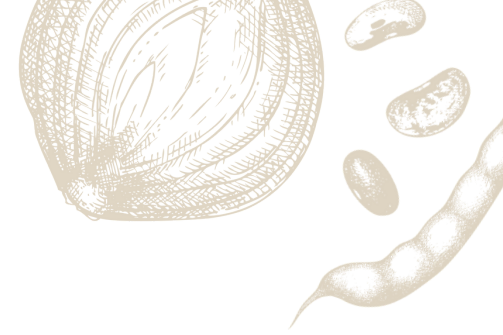


# Mealprep-Session

am 18.06.23



## Speiseplan:

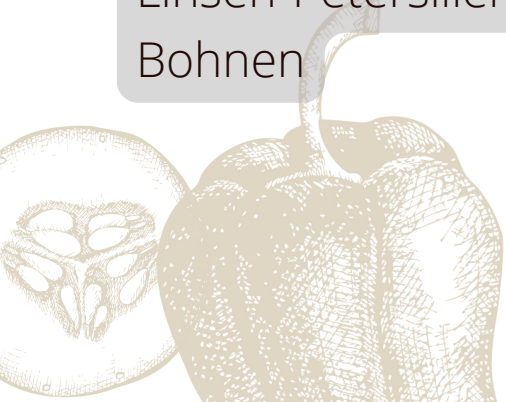
Chinakohl-Hack-Pfanne mit Reis

Kohlrabi-Süßkartoffel-Eintopf mit schwarzen Bohnen

gefüllte Paprika mit Spinat und Kichererbsen

Fenchel-Chicoree-Salat mit Apfel und Walnüssen

Linsen-Petersilien-Salat mit grünen Bohnen



## Dein Einkaufszettel:

1 Chinakohl

1 Zwiebel

1 Kohlrabi

1 Süßkartoffel

2 Paprika

1 Fenchel

2 Chicoree

1 Apfel

frische Petersilie

1 Tasse Naturreis

1 Tasse rote Linsen

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose schwarze Bohnen

1 Dose Kichererbsen

1 handvoll Walnüsse

100 g Frischkäse

1 Feta

200 g TK Blattspinat

450 g TK grüne Bohnen

300 g Hackfleisch

# Mealprep-Session

am 18.06.23



## Speiseplan:

Chinakohl-Hack-Pfanne mit Reis

Kohlrabi-Süßkartoffel-Eintopf mit schwarzen Bohnen

gefüllte Paprika mit Spinat und Kichererbsen

Fenchel-Chicoree-Salat mit Apfel und Walnüssen

Linsen-Petersilien-Salat mit grünen Bohnen



## Step by Step:

### Du benötigst:

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

1. Gemüse waschen
2. Wasser für Linsen und Reis aufsetzen
3. Ofen vorheizen
4. Gemüse schneiden und in Töpfe/ Behälter aufteilen
5. Paprikahälften aufs Blech und vorgaren
6. Linsen und Reis kochen
7. Füllung für die Paprika zubereiten
8. Paprika befüllen und überbacken
9. Eintopf zubereiten
10. Pfannengericht zubereiten
11. Salate fertigstellen
12. Portionieren & aufräumen

# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Ofengericht:

gefüllte Paprika mit Spinat und Kichererbsen

2 Paprika

200 g TK Spinat

1 Dose Kichererbsen

1 Feta

## Step by Step:

- Paprika längs halbieren, Kerngehäuse entfernen
- im Ofen bei 180 Grad vorgaren
- gefrorenen Spinat in die Pfanne geben und auftauen
- Kichererbsen in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken
- Kichererbsen mit Spinat in der Pfanne mischen
- Feta zerbröseln und mit untermischen
- Paprika füllen und nochmal für 15-20 Minuten in den Ofen



# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Eintopfgericht:

Kohlrabi-Süßkartoffel-Eintopf mit schwarzen Bohnen

1 Kohlrabi

1 Süßkartoffel

1 Dose schwarze Bohnen

1 Dose gehackte Tomaten

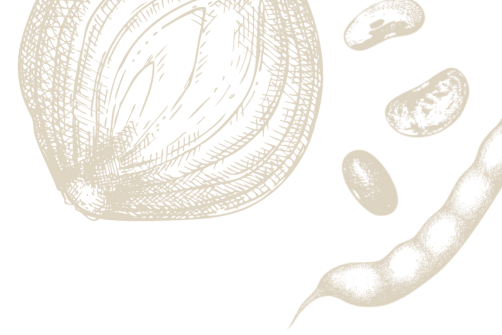
## Step by Step:

- Kohlrabi in kleine Würfel schneiden
- Süßkartoffel längs halbieren und mittelgroße Scheiben runterschneiden
- zusammen mit gehackten Tomaten und etwas Gemüsebrühe in einen Topf geben und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist
- schwarze Bohnen zum Schluss untermischen



# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Pfannengericht:

### Chinakohl-Hack-Pfanne mit Reis

1 Chinakohl

1 Zwiebel

300 g Hackfleisch

1 Tasse Naturreis

100 g Frischkäse

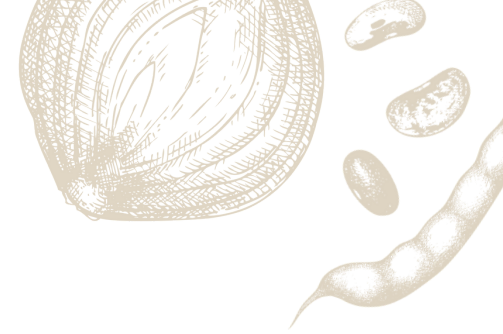
## Step by Step:

- Zwiebel würfeln
- Chinakohl in Streifen schneiden
- Zwiebeln und Hackfleisch anbraten, dann den Chinakohl zugeben
- bei geschlossenem Deckel dünsten, bis Chinakohl weich ist
- Frischkäse dazu geben und gut mischen
- Reis separat abkochen und als Beilage servieren



# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Salat Nr. 1:

Fenchel-Chicoree-Salat mit Apfel  
und Walnüssen

1 Fenchel

2 Chicoree

1 Apfel

1 handvoll Walnüsse

## Step by Step:

- Strunk und Stiele des Fenchel abschneiden
- längs halbieren und in ganz feine Streifen schneiden
- Apfel in kleine Würfel schneiden
- Walnüsse grob hacken
- alles außer Chicoree miteinander mit Olivenöl und Zitronensaft mischen
- Chicoree erst frisch in Streifen schneiden und unterheben



# Mealprep-Session

am 11.06.23



## Salat Nr. 2:

Linsen-Petersilien-Salat mit grünen Bohnen

1 Tasse rote Linsen

450 g TK Bohnen

1 Bund frische Petersilie

## Step by Step:

- Linsen in einem großen Topf kochen
- kurz vor Ende der Garzeit die gefrorenen Bohnen in den Topf geben und kurz mit garen
- gemeinsam abgießen und abkühlen lassen
- Petersilie grob zerkleinern und zum Salat geben

