Mealprep-Session

am 09.07.23

Speiseplan:

- Lachs-Spinat-Pfanne mit Reis
- Ratatouille-Gemüse mit Linsennudeln
- Kaisergemüse aus dem Ofen mit Kichererbsen-Dipp
- Griechischer Kartoffelsalat
- Couscous-Gurken-Salat

Dein Einkaufszettel:

- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Gurke
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Dill
- 1 Feta
- 100 g Frischkäse
- 100 g körniger Frischkäse
- 1 Tasse Couscous
- 1 Tasse Naturreis
- 100 g Linsennudeln
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Glas entsteinte Oliven
- 450 g TK Blattspinat
- 450 g TK Kaisergemüse
- 2 Lachsfilets

Mealprep-Session

am 09.07.23

Speiseplan:

- Lachs-Spinat-Pfanne mit Reis
- Ratatouille-Gemüse mit Linsennudeln
- Kaisergemüse aus dem Ofen mit Kichererbsen-Dipp
- Griechischer Kartoffelsalat
- Couscous-Gurken-Salat

Step by Step:

Du benötigst:
2 Töpfe, 1 Pfanne, 2 Backbleche, 2 Salatschüsseln, 1 Sieb

1. Gemüse waschen, Ofen vorheizen
2. Wasser für Nudeln und Reis aufsetzen
3. Wasser für Couscous aufkochen
4. Kaisergemüse kurz in warmes Wasser legen, antauen lassen und abtropfen
5. Gemüse schneiden und in Töpfe/ Behälter aufteilen
6. Kartoffeln aufs Blech geben
7. Kaisergemüse aufs Blech geben
8. Ratatouille im Topf zubereiten
9. Lachs-Pfanne zubereiten
10. Salate fertigstellen und Dipp zubereiten