



## MEALPREP PROBEWOCHE

# 5 REZEPTE. 90 MINUTEN. EINE WOCHEN WENIGER KOCHSTRESS.

---

Dein einfacher Einstieg in Mealprep, das  
im echten Familien-Alltag funktioniert.



## Impressum

Nadja Blattner  
*Mealprep-Coaching*

Blattner Consulting & Digital Services Ltd  
Agiar Kyriakis 8  
8560 Pegeia  
-Zypern-

**info@nadjablattner.de**  
[www.nadjablattner.de](http://www.nadjablattner.de)

**Hinweis:** Das unerlaubte Weitergeben, Verteilen und Kopieren der PDF ist strengstens untersagt und führt zu rechtlicher Verfolgung.

## **DAS IST KEIN REZEPT-EBOOK**

Du hast kein Rezeptproblem.

Du weißt wahrscheinlich längst, dass Gemüse, Protein und vernünftige Beilagen eine gute Idee sind.

Das Problem ist:

### **Wann sollst du das alles noch kochen?**

Zwischen Kindergarten, Schule, Job, Terminen, Haushalt und dem ganz normalen Familienwahnsinn bleibt oft genau dann keine Zeit, wenn alle Hunger haben.

Und dann passiert:

### **„Was essen wir heute?“**

- Nudeln.
- Brot.
- irgendwas Schnelles.
- Lieferdienst.

Nicht, weil du nicht weißt, wie gesunde Ernährung funktioniert.

**Sondern weil du jeden Tag wieder bei NULL anfängst.**

**Genau das ändern wir in dieser Probewoche.**

## **Deine Aufgabe für diese Woche: 90 Minuten.**

Mehr brauchst du für deinen ersten Test nicht.

Du bekommst:

- ✓ 5 einfache Gerichte
- ✓ eine fertige Einkaufsliste
- ✓ einen konkreten 90-Minuten-Ablauf
- ✓ ein System zum Austauschen von Zutaten
- ✓ mehrere fertige Mahlzeiten für deine Woche

Und vor allem:

**Du erlebst einmal selbst, wie es sich anfühlt, wenn Essen einfach schon  
DA ist wenn der Hunger kommt.**

**Du musst das System noch nicht perfekt beherrschen.**

Du musst es nur einmal ausprobieren und anfangen.

## Anders als herkömmliches Mealprep

**Mealprep bedeutet nicht: 5 Gerichte nacheinander kochen.**

Das wäre genau der Grund, warum Mealprep so oft nach stundenlanger Arbeit klingt.

Mein Prinzip:

**GEMÜSE + PROTEIN + KOHLENHYDRATE**

**werden miteinander kombiniert und anschließend unterschiedlich zubereitet:**

🔥 Pfanne

🔥 Ofen

🔥 Onepot

Und das Entscheidende:

Du machst mehrere Dinge gleichzeitig.

Während im Ofen etwas gart, läuft auf dem Herd schon das nächste.

Während etwas köchelt, bereitest du die nächste Komponente vor.

**Nicht schneller kochen.**

**Smarter organisieren!**

Das ist der Kern dieses Systems.

## Was du am Ende im Kühlschrank hast

Nach nur 90 Minuten kochen hast du...

### 3 warme Gerichte:

- Brokkoli-Hähnchen-Curry
- Sellerie-Paprika-Eintopf
- Sahniges Wurzelgemüse

### 2 kalte Gerichte:

- Quinoa-Salat mit Gurke & Granatapfel
- Couscous-Tomaten-Salat

### Warum diese Kombination?

Weil die Gerichte sich sehr gut zur zeitgleichen Zubereitung eignen und weil es eine gute Mischung ist, die die Bedürfnisse von Familien erfahrungsgemäß am besten erfüllt. Der eine mag nämlich gerne Eintopf, der nächste lieber Pfannengerichte, der übernächste mag Rohkost integriert haben oder isst lieber kalte Gerichte.

Somit haben wir für deinen Test von allem etwas dabei!

Mengenmäßig hast du am Ende **je Gericht ca 2 Portionen** raus. Also **mindestens 10 Portionen an leckerem Essen**.

Je nach Anzahl der Familienmitglieder musst du eben von allem ein bisschen mehr Menge machen. Mach dich aber nicht verrückt, starte einfach mal mit den Angaben hier im eBook und optimiere beim nächsten Mal.

Du entscheidest außerdem selbst, wann du welches Gericht isst.

**Kein starrer Montag-bis-Freitag-Plan.**

**Dein Kühlschrank wird zum kleinen gesunden Buffet.**

## Deine Einkaufsliste.

### SPEISEPLAN:

Brokkoli-Hähnchen-Curry

Sellerie-Paprika-Eintopf mit Kichererbsen

Sahniges Wurzelgemüse

Quinoa-Gurkensalat mit Granatapfel

Couscous-Tomatensalat mit Edamamebohnen



### DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Brokkoli

1 Knollensellerie

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

2 Kartoffeln

2 Karotten

2 Rote Bete (roh)

1 Gurke

200 g Cockailtomaten

1 Granatapfel

1 Bund Kräuter (zB Dill)

1 Hähnchenfilet (alt.: 1 Tempeh)

200 g (vegane) Kochsahne

1 (veganer) Feta

1 Tasse Reis

1 Tasse Quinoa

1 Tasse Couscous

1 Dose gehackte Tomaten

1 Glas Kichererbsen

200 g Edamamebohnen

1 Dose Kokosmilch

ergibt je ca 2 Portionen

### Wieso ist der Plan bunt?

Weil die Zutaten farblich passend den Gerichten zugeordnet sind, sodass du schon siehst, welche Zutat zu welchem Gericht gehört.

**Gewürze und Öl sind bewusst NICHT auf dem Einkaufszettel. Diese solltest du schon zu Hause haben oder selbständig ergänzen.**

Die Einkaufsliste ist außerdem so strukturiert, dass du zielgerichtet durch den Supermarkt gehen kannst und auch beim Einkauf Zeit sparst. Genial oder?

## Ein wichtiger Unterschied: Du musst nicht exakt nach Rezept kochen.

Strikt nach Rezept kochen kann anstrengend sein. Vor allem, wenn ausgefallene Zutaten drin sind, die du nicht oft nutzen würdest oder auch, weil die Familie wählerisch ist.

**Bei meinen Rezepten ist es so, dass JEDE Hauptzutat einfach gegen eine andere Zutat der gleichen "Kategorie" ausgetauscht werden kann.**

Du kannst das Gemüse gegen eine andere Gemüsesorte tauschen, die Proteinquelle gegen ein anderes proteinreiches Lebensmittel und die Kohlenhydratbeilage gegen andere Kohlenhydrate eintauschen. Sogar die "Soße" und die Gewürzrichtung kannst du tauschen. Und die Zubereitung funktioniert TROTZDEM gleichermaßen, du wirst sehen!

### Beispiel:

🥦 Brokkoli → Zucchini → Blumenkohl

🍗 Hähnchen → Tofu → Kichererbsen

🍚 Reis → Kartoffeln → Nudeln

🥥 Kokosmilch & Curry → gehackte Tomaten & italienische Kräuter → Sahne & Kräuter

### Tipp:

Lege dir drei **Lebensmittel-Listen** an. Eine Gemüseliste mit sämtlichen Gemüsesorten, die du kennst. (Ein Saisonkalender kann auch sehr nützlich sein)

Eine Proteinliste, mit proteinreichen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Tofu und Hülsenfrüchten und eine Kohlenhydratliste mit hochwertigen Beilagen wie Quinoa, Kartoffeln, Reis etc.

### Wichtig:

Für diese erste Probewoche musst du nichts verändern!

**Wenn du willst, kochst du einfach exakt nach Plan.**

## Dein Mealprep-Rezeptbaukasten

Aus diesem beispielhaften Baukasten kannst du im Prinzip zig neue Rezepte bauen oder auch bekannte Rezepte damit einfach umbauen. Exakt so, wie es DIR passt!

### **GEMÜSE**

*Wähle 1–3 Sorten.*

Karotte, Zucchini, Tomate, Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen, grüne Bohnen, Paprika, Spinat

### **PROTEIN**

*Wähle 1 Quelle.*

Hähnchen, Rind, Eier, Fisch, Tofu, Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen

### **KOHLENHYDRAT**

*Wähle 1 Beilage.*

Kartoffeln, Nudeln, Reis, Quinoa, Bulgur, Couscous

### **GESCHMACK**

*Wähle eine Richtung.*

Mediterran, Asiatisch, Orientalisch, Sahmig

### **ZUBEREITUNG**

Pfanne / Ofen / Onepot

**Die Rezepte sind nicht das System.**

**Die Rezepte sind nur ein Beispiel dafür, wie das System funktioniert.**

## Sahniges Wurzelgemüse

### Zutaten:

2 Kartoffeln  
2 Karotten  
2 Rote Bete roh  
200 g Kochsahne (oder vegane Sahne)  
Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Petersilie

### Gewürz-Tipp:

*mediterraner Gemüseallrounder  
(zB Just Spices)*

*Optional: 1 Feta zum Überbacken  
oder frisch oben drauf streuen*

### Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten und Rote Bete in gleichmäßig große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und mediterranen Kräutern marinieren.

In einer Schüssel die Sahne mit Kräutersalz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Die gewürzte Sahne in eine Auflaufform geben und darauf das marinierte Gemüse geben.

Im Ofen bei 180 Grad ca 30 Minuten backen.

Wenn du das Gemüse zusätzlich mit Feta überbacken möchtest, dann gib den zerbröselten Feta nach der Hälfte der Backzeit oben drüber.



## Sellerie-Paprika-Eintopf

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Knollensellerie  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 Glas gehackte Tomaten  
250 ml Wasser  
1 Glas Kichererbsen  
1 TL Kokosöl zum anbraten  
Paprikapulver  
Chili  
Gemüsebrühpulver (zB dm Bio)

### Zubereitung:

Sellerie schälen, Wurzeln und Stiele abschneiden. Zwiebel und Sellerie klein würfeln, Paprika in größere Würfel schneiden. Gemüse und Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten, dann die gehackten Tomaten, Wasser und Gewürze dazu geben und aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca 15 Minuten köcheln lassen, bis die Selleriewürfel weich sind. Dann zum Schluss die Kichererbsen abtropfen lassen und mit in den Topf geben.

### Gewürz-Tipp:

*Eintopf-Allrounder (zB Just-Spices)*



## Brokkoli-Hähnchen-Curry

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Brokkoli  
1 Hähnchenfilet  
1 Dose Kokosmilch  
1 TL Kokosöl zum anbraten  
rote Currypaste oder

### Gewürz-Tipp:

*Asia-Allrounder (zB Just Spices)*

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Brokkoli in Röschen teilen. Fleisch in Streifen schneiden.  
Fleisch und Zwiebeln in etwas Kokosöl anbraten. Dann die Brokkoliröschen sowie die Kokosmilch und die Currypaste dazu geben. Mit Gewürzen abschmecken und bei geschlossenem Deckel ca 5 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli bissfest weich ist.  
Reis nach Packungsanleitung kochen und als Beilage servieren.

1 Tasse Reis als Beilage

### vegane Alternative:

Tempeh oder Räuchertofu gewürfelt eignet sich gut als Alternative zum Hähnchen.



## Quinoa-Salat mit Gurke und Granatapfel

### Zutaten:

1 Tasse Quinoa  
1 Granatapfel  
1 Gurke  
Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
frische Petersilie

### Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung kochen.  
Gurke in kleine Würfel schneiden.  
Granatapfel entkernen (geht am einfachsten in einer Schüssel mit Wasser) und Petersilie klein hacken.  
Alle Komponenten miteinander in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl und frischer Petersilie mischen.  
Kräutersalz und Pfeffer erst direkt vor dem Verzehr hinzufügen, da das Salz der Gurke sonst Wasser entzieht.

### Gewürz-Tipp:

*Kräuter-Dressing-Mix (zB Just Spices)*



## Couscous-Tomaten-Salat

### Zutaten:

1 Tasse Couscous  
200 g Cocktailtomaten  
ca 200 g TK Edamamebohnen  
Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
frische Kräuter (zB Dill)

### Gewürz-Tipp:

*Couscous-Gewürz (zB Just Spices)*

### Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge an kochendem Wasser übergießen. Umrühren und für ca 10 Minuten ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit mit einem Löffel auflockern.

Edamame in einer Schüssel mit heißem Wasser für 2-3 Minuten auftauen, abgießen und dann zum Couscous in die Schüssel geben.

Cocktailtomaten halbieren, Kräuter zerkleinern und beides zum Couscous geben.

Mit Olivenöl mischen.

Salz erst direkt vor dem Verzehr dazu geben, damit die Tomaten nicht matschig werden.



## 90 MINUTEN. LOS GEHT'S!

Wenn deine Mealprep-Routine wirklich schnell gehen soll, ist es wichtig, dass du die Gerichte in der **richtigen Reihenfolge** zubereitest.

MULTITASKING statt alles nacheinander ohne Plan.

### Für dieses Mal macht diese Reihenfolge Sinn:

1. Quinoa und Reis aufsetzen
2. Couscous übergießen und quellen lassen
3. gesamtes Gemüse schneiden
4. Ofengericht zubereiten
5. Während das Essen im Ofen ist, Eintopf zubereiten
6. Während der Eintopf köchelt, Curry zubereiten
7. die Salate fertigstellen

---

### ZEITPLAN:

#### 00-10 MIN

Ofen vorheizen  
Wasser aufsetzen  
Zutaten bereit legen

#### 10-30 MIN

Gesamtes Gemüse schneiden  
Quinoa/Reis vorbereiten  
Couscous quellen lassen

#### 30-50 MIN

Ofengericht starten  
Eintopf aufsetzen

#### 50-70 MIN

Curry kochen  
Salate vorbereiten

#### 70-90 MIN

Alles fertigstellen  
Portionieren  
Kühlschrank befüllen

## DIE RESTE-STRATEGIE.

Wenn etwas übrig bleibt, wird daraus kein Problem.

Kleine Reste kannst du mit minimalem Aufwand wieder zu einer neuen Mahlzeit machen, ohne dafür wieder ein "Rezept" zu brauchen.

### **Reste → Pfanne**

erweitere deine Reste zB mit TK Gemüse, Fleisch und/oder Ei als schnelles Pfannengericht

### **Reste → Bowl**

Mix & Match aus verschiedenen Einzelkomponenten deines Mealprep-Baukastens

### **Reste → Salat**

nochmal Rohkost dazu und daraus ne große Salatplatte gemacht

### **Reste → Wrap**

Vollkorn-Tortilla befüllt mit deinen Resten, ergänzt durch Blattsalat und Rohkost

### **Einfach zusammenwerfen. Würzen. Fertig.**

Das ist genau die Art von Alltagstauglichkeit, die du im vollen Familienalltag brauchst.

## MEINE NOTFALL-VORRATS-BASIS

Halte dir für diese Strategie ein paar unkomplizierte Zutaten im Haus:

- Tiefkühlgemüse
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen
- Reis / Couscous / Nudeln
- Tomaten und Kokosmilch aus der Dose
- Eier bzw. andere Proteinquellen wie Thunfisch oder TK Fisch
- ein paar Gewürzmischungen

### **Du brauchst nicht immer einen perfekten Einkaufsplan.**

Du brauchst einen Vorrat, aus dem du im Notfall etwas Vernünftiges bauen kannst.

## **JETZT BIST DU DRAN.**

### **Deine einzige Aufgabe:**

1. Einkaufen.
2. 90 Minuten einplanen.
3. Den Ablauf nutzen.
4. Essen in den Kühlschrank stellen.
5. Eine Woche lang beobachten:

### **Wie viel Zeit und mentale Energie spare ich dadurch?**

Und dann:

### **Nicht bewerten, ob es perfekt war.**

Bewerte nur eine Sache:

### **Hat dein Alltag dadurch besser funktioniert?**

## WENN DU DANACH WEITER MACHEN WILLST.

Du weißt jetzt: Mealprep muss nicht kompliziert sein.

Du kannst mit einem einfachen System in kurzer Zeit mehrere Mahlzeiten vorbereiten – und dir damit an den nächsten Tagen jede Menge Kochstress sparen.

Die Frage ist nur:

**Willst du das System selbst lernen – oder möchtest du jede Woche einfach direkt mitmachen?**

### DU WILLST ES SELBST LERNEN?

Dann ist das Mealprep-System-eBook für dich.

Du lernst Schritt für Schritt, wie du dein Mealprep selbst planst und an deinen Familienalltag anpasst.

#### **Du lernst:**

- wie du deine Woche einfach & schnell planst
- wie du Zutaten flexibel austauschst
- wie du in 60 oder 90 Minuten vorkochst
- wie du aus wenigen Bausteinen unterschiedliche Mahlzeiten machst
- wie du es für deine Familie passend machst

Du willst verstehen, wie das System funktioniert – und es danach selbst anwenden können?

👉 [Dann hol dir das Mealprep-System-eBook.](#)

### DU WILLST EINFACH MITMACHEN?

Dann ist die Mealprep-Masterclass dein Shortcut.

Du musst nicht erst ein Buch lesen, alles verstehen und deinen eigenen Plan erstellen.

#### **Du startest das Video – und machst einfach mit.**

Du bekommst:

- fertige Pläne & Einkaufslisten
- Anleitung zur richtigen Reihenfolge
- Video zum direkt mitmachen
- persönliche Anpassungshilfe, wenn mal was nicht passt

Weniger lesen. Weniger planen. Weniger überlegen. Einfach machen.

👉 [Wenn du lieber direkt loslegen möchtest, ist die Masterclass dein Weg.](#)

