



MO

## MEAL-PREP-NUDELSUPPE



4 Portionen



10 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Sellerie waschen, putzen und hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken.
3. Den Tofu fein würfeln und in einer Pfanne in 1 TL Olivenöl knusprig anbraten. Anschließend die Möhren und den Sellerie darin kurz anschwitzen.
4. 4 große Schraub- oder Bügelverschlussgläser (ca. 500 ml Fassungsvermögen) bereitstellen.
5. In jedes Glas 1 TL Brühpulver geben. Die Nudeln, den Tofu, die Möhren, den Sellerie, die Zwiebeln und die Petersilie hineinschichten.
6. Gut verschließen und über Nacht kühl stellen.
7. Zur Mittagspause einfach kochendes Wasser darüber gießen, umrühren und die Nudelsuppe genießen.

### ZUTATEN

<b>200 g</b>	Kleine Nudeln
<b>175 g</b>	Räuchertofu
<b>4 TL</b>	Gemüsebrühe
<b>4 Zweige</b>	Petersilie
<b>1 Stange</b>	Staudensellerie
<b>2</b>	Frühlingszwiebeln
<b>1</b>	Möhre

### Außerdem:

<b>4 (ca. 500 ml)</b>	Schraubgläser
-----------------------	---------------

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 147 G)

Brennwert	282 kcal / 1179 kJ
Fett	6.4 g
davon ges. Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	38.9 g
davon Zucker	3.8 g
Eiweiß	15.4 g
Salz	1.3 g

DI

# GNOCCHI-AUFLAUF mit Mozzarella



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel grob und den Knoblauch fein hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen.
2. Die Zwiebel in dem Olivenöl anschwitzen, die Pilze dazugeben und knusprig anbraten. Den Knoblauch untermischen und die Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Pesto mit der Sahne verrühren und zusammen mit den Gnocchi unter das Gemüse mischen. Alles in eine ofenfeste Auflaufform geben und die Tomaten in der Form verteilen.
4. Den Mozzarella würfeln und über die Gnocchi geben. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten überbacken.
5. Mit frischem Basilikum garniert servieren.
6. Tipp: Dazu passt ein grüner Salat aus Rucola, Lauchzwiebeln und Gurke.

## ZUTATEN

- 400 g Gnocchi
- 200 g Braune Champignons
- 200 g Cherry-Rispen Tomaten
- 200 g Schlagsahne
- 190 g Pesto alla Genovese
- 125 g Mozzarella
- 1 EL Olivenöl
- ½ Topf Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Rote Zwiebel
- Salz
- Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 361 G)

Brennwert	712 kcal / 2955 kJ
Fett	53.3 g
davon ges. Fettsäuren	20.4 g
Kohlenhydrate	39.3 g
davon Zucker	6.4 g
Eiweiß	15.1 g
Salz	0.9 g

MI

## OVERNIGHT OATS mit Kiwi und Himbeer-Chiasamen



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken und den Haferdrink in eine Schüssel geben und verrühren. Die Bananen schälen. Eine Banane mit der Gabel quetschen und unter die Haferflockenmasse rühren. Die zweite Banane in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Haferflockenmasse und die Bananenscheiben in ein Einmachglas mit 500 ml Fassungsvermögen füllen.
2. Die Himbeeren waschen, in ein hohes Gefäß geben, den Ahornsirup hinzufügen und pürieren. Die Chiasamen unter das Himbeerpüree rühren. Die Himbeermasse als zweite Schicht in das Einmachglas füllen und die restliche Haferflockenmasse als dritte Schicht auf das Himbeerpüree geben. Das Einmachglas mit einem Deckel verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen die Overnight Oats aus dem Kühlschrank holen. Die Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und über die Overnight Oats geben. Das Früchte-Müsli in einer Pfanne ohne Fett anrösten und direkt vor dem Verzehr über die Overnight Oats geben.

### ZUTATEN

160 g	Haferflocken
100 g	Himbeeren
80 g	Müsli
300 ml	Haferdrink
2 EL	Ahornsirup
6 TL	Chiasamen
2	Bananen
2	Kiwis

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 268 G)

Brennwert	396 kcal / 1668 kJ
Fett	7.8 g
davon ges. Fettsäuren	1.1 g
Kohlenhydrate	66.1 g
davon Zucker	29.6 g
Eiweiß	10.5 g
Salz	0.3 g

DO

## LACHS-AVOCADO-BOWL zum Mitnehmen



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl und etwas Chilissalz verrühren und die Süßkartoffelwürfel damit vermischen.
2. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.
3. Die Eier 7–10 Minuten (nach eigenem Geschmack) kochen.
4. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und hacken. Die Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl, 1 TL Apfelessig, der Petersilie und Salz, Pfeffer sowie Currypulver vermischen.
5. Die Gurke waschen und stifteln. Die Avocados halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft vermischen.
6. Den Senf und den Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Stremellachs in Würfel schneiden.
8. Die Süßkartoffel, den Lachs, die Gurke, die Avocado und die Kichererbsen auf vier Lunchboxen oder -dosen verteilen. Die Honig-Senf-Sauce in einer kleinen Extradose oder einem Extrafach transportieren und vor dem Essen über die Bowl geben. Die Eier vor dem Servieren schälen, halbieren und auf die Bowl legen.

### ZUTATEN

500 g	Süßkartoffel
200 g	Stremellachs
4 EL	Senf
3 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Apfelessig
3 Zweige	Petersilie
1 Dose	Kichererbsen
4	Eier
2	Avocados
½	Gurke
	Currypulver
	Chilissalz
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 450 G)

Brennwert	695 kcal / 2887 kJ
Fett	47.2 g
davon ges. Fettsäuren	6.9 g
Kohlenhydrate	37.1 g
davon Zucker	13.4 g
Eiweiß	23.5 g
Salz	3.5 g

FR

## GYROSPFANNE mit Reis



4 Portionen



35 Minuten  
(ohne Marinierzeit)



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Schweinenacken-Steaks in mundgerechte Streifen schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Koriander, Oregano und Paprika miteinander verrühren und unter das Fleisch mischen.
2. Die Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
3. Die Zwiebeln, den Knoblauch und 1 EL Zitronensaft zum Fleisch geben. Das Fleisch gut abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) marinieren.
4. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Die Petersilie waschen und hacken. Die Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Das marinierte Fleisch mit den Zwiebeln in der Pfanne knusprig braten. Die Petersilie untermischen.
6. In einer Lunchbox den Gyros und Reis anrichten. Mit der Gurke und dem Joghurt garniert servieren.

### ZUTATEN

500 g	Schweine-Nackensteak
250 g	Reis
4 EL	Joghurt nach griechischer Art
3 EL	Olivenöl
1 EL	Paprikapulver
1 EL	Zitronensaft
3 Zweige	Petersilie
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
½	Gurke
	Oreganogewürz
	Koriandergewürz
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 316 G)

Brennwert	623 kcal / 2608 kJ
Fett	29.5 g
davon ges. Fettsäuren	5.8 g
Kohlenhydrate	51.9 g
davon Zucker	4.1 g
Eiweiß	36.0 g
Salz	0.3 g