

voneinander gelagert. Das bedarf Vorplanung und Vorbereitung, am Ende können Sie aber die komplette Mahlzeit in nur etwa 15 Minuten fertigstellen. Gerade für Familien, bei denen der Hunger die Kinder in Windeseile überrollt, ist das ein entscheidender Vorteil, der dabei hilft, gelassen zu bleiben und schnell gesunde Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen.

Diese Methode spart zudem Zusatzausgaben. Denn wenn die Wochenmahlzeiten klar geplant sind, kommt es weniger häufig zu Spontankäufen.

## **Meal Prep Step by Step**

Meal Prep besteht aus den Schritten Planung, Einkauf, Vorbereitung und Fertigstellung.

Die **Planung** haben wir bereits für Sie übernommen. In diesem Buch finden Sie abwechslungsreiche Zubereitungspläne für 10

Wochen. Die Wochenenden sind davon ausgenommen. Allerdings sollten Sie Platz in Ihrem Kühlschrank einplanen, um die Mahlzeitenkomponenten dort lagern zu können. Nutzen Sie doch die Gelegenheit und putzen Sie Ihren Kühlschrank gleich, wenn Sie ohnehin schon am Aus- und Aufräumen sind. Wenn Sie keinen großen Kühlschrank besitzen, können Sie manche Komponenten an einem kühlen Ort wie dem Keller lagern.

Auch die **Einkaufslisten** gibt es bereits. Sie können also gleich losziehen und für Ihre Lieblingswoche einkaufen. Dabei müssen Sie sich keinesfalls an die Reihenfolge in diesem Buch halten. Sie können sich nach Lust und Laune die Wochen heraussuchen, die Ihrer Familie am besten gefallen.



Den Einkauf erledigen Sie idealerweise am Samstag, da Sie manche Lebensmittel bis zu einer Woche lagern und frischhalten müssen. Achten Sie bei den Produkten auf eine möglichst lange Haltbarkeit, ganz besonders wichtig ist das bei Fleisch, Fisch und Geflügel.



Backwaren wie Baguette können Sie im Voraus, in

der haltbaren Variante kaufen, Fladenbrot können Sie ggf. einfrieren. Oder Sie kaufen derartiges Gebäck am entsprechenden Wochentag selbst frisch.

Am Sonntag ist ein guter **Vorbereitungstag**, da sich manche Gerichte in diesem Buch, die für Montag vorgesehen sind, nicht lange lagern lassen.

Das Wichtigste ist: Machen Sie es sich in der Küche gemütlich. Schaffen Sie sich Platz und stellen Sie sich zusammen, was Sie verarbeiten möchten. Außerdem ist es praktisch, sich bereits eine Reihe an Vorratsgefäßen in unterschiedlichen Größen zurechtzustellen. Stapelbare Glasboxen sind praktisch, weil man den Inhalt sieht und weil man sie im Kühlschrank platzsparend lagern kann. Aber auch Schraub- oder Einmachgläser und andere Dosen und Behältnisse sind geeignet. Wir empfehlen Ihnen,

scharfe Messer zu benutzen. Damit können Sie schneller und sicherer arbeiten als mit stumpfen.



Sie benötigen etwa 1 ½ Stunden, um alle Speisen vorzubereiten. Wenn Sie gerne gemütlicher kochen, können Sie für die Vorbereitung auch gern mal 2 Stunden brauchen.

Die Reihenfolge der Vorbereitung ist so gewählt, dass die Zeit optimal genutzt ist. Lassen Sie sich nicht davon irritieren, dass die Zubereitungsschritte von den einzelnen Rezepten entkoppelt sind.

Ist alles fertig, können Sie sich entspannen, denn Sie haben den Großteil der Arbeit bewältigt und