

die Idee des Vorkochens ganz offenbar schon viel früher und auch noch in verschiedenen Varianten. Die Antwort ist ganz einfach. Bei unseren Rezepten geht es nicht mehr nur um einen bestimmten Nutzen, vielmehr vereinen sie alle Vorteile ihrer Vorgänger-Varianten:

1. Meal-Prep-Rezepte sind gesund und nährstoffreich. Frische Zutaten werden schonend zubereitet – gerade so wie beim Meal Prepping für Sportler.

2. Meal-Prep-Gerichte lassen sich optimal mitnehmen, und viele von ihnen können auch unterwegs ohne großen Aufwand genossen werden – gerade so wie aus der Bento Box.

3. Meal-Prep-Gerichte lassen sich mit dem Thermomix® zubereiten. Der praktische Küchenhelfer nimmt uns dabei viele umständliche Arbeitsschritte ab, führt sie gleichzeitig aus und minimiert Unordnung in der Küche – das ist noch zeitsparender als Großmutter's Vorkochen!

## Das macht Meal-Prep-Rezepte mit dem Thermomix® aus

Wie viele sicherlich schon wissen, setzt sich der Begriff »Meal Prep« aus den Worten »meal« (Mahlzeit) und »prep« für »preparation« (Vorbereitung) zusammen und meint das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten. Ziemlich simpel – hilft aber dabei, viel Zeit einzusparen und gleichzeitig auch noch auf eine gesündere, frischere und natürlichere Ernährung zu achten.

Im Gegensatz zu den weniger familien- und alltagstauglichen Sportler- und Fitness-Varianten des Meal Preppings sind die in diesem Buch vorgestellten Gerichte nicht nur ein Genuss, sondern für die ganze Familie geeignet und gleichzeitig ausgewogen und abwechslungsreich. Selbstverständlich werden sie aus

vielen frischen Zutaten zubereitet und sind darum reich an gesunden Nährstoffen.



Die Rezepte lassen sich außerdem ideal vorbereiten und die Speisen auch noch

## Meal Prep mit dem Thermomix®

---

einige Tage nach dem Kochen lecker und frisch. So können Sie Ihre Mahlzeiten vorausplanen und vorkochen und haben auch während einer stressigen Arbeitswoche immer ein gesundes Gericht griffbereit. Das Wochenende beispielsweise eignet sich gut zum »Preppen«, während sich in der Woche niemand mehr Gedanken ums Einkaufen oder Kochen machen muss.

Noch zeitsparender und stressfreier als zu Großmutter's Zeiten gelingen diese Rezepte dank der tatkräftigen Unterstützung durch den Thermomix®, der es ermöglicht, so viele Arbeitsschritte wie möglich miteinander zu vereinbaren. Das Vorbereiten gelingt viel schneller und minimiert lästige Aufräum- und Abwascharbeiten in der Küche.

## Meal Prep: noch mehr Vorteile im Überblick

Meal Prep mit dem Thermomix® lässt nicht nur das Kochen stressfreier gelingen, sondern bietet noch eine Reihe weiterer Vorteile:

### Zeit sparen

Wer sich für Meal Prep entscheidet, spart nicht nur Zeit bei der Zubereitung der Mahlzeiten. Mittag- und Abendessen können gleich für mehrere Tage oder eine ganze Woche vorbereitet werden, sodass auch nur ein Mal eingekauft werden muss. Abendliche hektische Gänge zum Supermarkt gehören nun der Vergangenheit an.

### Die Haushaltskasse schonen

Ein Mittagessen in der Kantine, ein schneller Snack unterwegs und Spontankäufe im Supermarkt: All das ist meist



nicht nur schlecht für die Figur, sondern geht auch ganz schön ins Geld. Werden Mahlzeiten jedoch im Voraus geplant, fällt es viel leichter, nur die Lebensmittel einzukaufen, die auch wirklich gebraucht werden. Und das hilft nicht nur dabei, weniger wertvolle Lebensmittel wegzwerfen, sondern spart auch bares Geld.

## Frischer und gesünder essen

Wer kennt das nicht: Am Abend kommen wir hungrig nach Hause und greifen



lieber zu einem schnellen Gericht anstatt frisch zu kochen. Da fällt die Wahl oft auf Fast Food oder ein Fertiggericht. Finden wir jedoch eine gesunde, fertig

vorbereitete Mahlzeit im Kühlschrank oder Gefrierfach vor, ist es viel leichter, die gesündere Alternative zu wählen. So hilft uns Meal Prep mit dem Thermomix® dabei, gesünder zu essen, künstliche Inhaltsstoffe zu vermeiden, auf »Heißhunger-Snacks« zu verzichten oder vielleicht sogar einen bestimmten Diätplan einzuhalten.

Darüber hinaus hat man bei vorbereiteten Mahlzeiten auch die Größe der Portionen besser im Griff. Schließlich lassen sich einzelne Mahlzeiten so vorportionieren, dass sie optimal zum gewünschten Kalorienbedarf passen und der Überblick behalten wird. So lässt sich vermeiden, dass beim spontanen Kochen die Portion größer ist als der eigentliche Hunger – und am Ende dennoch nichts übrig bleibt.

## Was den Thermomix® zum idealen Meal-Prep-Helfer macht

Der Thermomix® ist unendlich praktisch und erfreut sich darum größerer Beliebtheit als die meisten anderen Universal-Küchenmaschinen. Kein Wunder, schließlich kocht, zerkleinert, mixt und dämpft er verschiedenste Lebensmittel fast ohne unser Zutun. Aber warum genau soll das gerade beim Meal Prepping so praktisch sein?

Ganz einfach: Der Thermomix® macht es auch in einem noch so stressigen Alltag

leicht, gesünder und zeitsparender zu kochen. Und gerade darum geht es schließlich beim Meal Prep! Hauptspeise und Beilagen können beispielsweise in nur einem Schritt zubereitet werden. Der Thermomix® zerkleinert Gemüse und Gewürze, reibt Käse, schlägt Eischnee und hilft bei vielen weiteren Arbeitsschritten. So können Sie gleichzeitig verschiedene Gerichte für mehrere Tage zubereiten.

# Meal Prep mit dem Thermomix® – nachgefragt

Der Thermomix® zerkleinert, püriert, kocht und dämpft – mit diesen und vielen anderen hilfreichen Funktionen lässt er das Vorbereiten verschiedenster Speisen fast wie von selbst gelingen. Dennoch gibt es einige wichtige Tipps, die beachtet werden sollten:

## Welche Gerichte sind überhaupt Meal-Prep-tauglich?

Insbesondere Gerichte mit viel frischem Gemüse eignen sich besonders gut und lassen sich zubereitet auch problemlos mehrere Tage aufbewahren. Positiver Nebeneffekt von Gerichten aus Paprika, Zucchini, Brokkoli und Co.: Sie liefern viele notwendige Vitamine und Mineralstoffe, sind aber gleichzeitig meist fett- und kalorienarm. Außerdem können, wenn es einmal besonders schnell gehen muss, auch tiefgekühlte Gemüsesorten verwendet werden. Diese enthalten die gleichen wertvollen Inhaltsstoffe, wie auch ihre frischen Kollegen.

Um die Mahlzeit ausgewogen zu gestalten, sollten außerdem gesunde Protein- und Kohlenhydratquellen nicht fehlen. Besonders gut vorbereiten lassen sich Fleisch (z.B. Rindfleisch, Geflügel oder auch Schweinefleisch), Linsen, Käse

oder Bohnen, Reis, Kartoffeln und Nudeln. Allerdings muss bei einigen Lebensmitteln beachtet werden, dass sie zwar problemlos vorbereitet, allerdings nicht allzu lange gelagert werden können. Das ist beispielsweise bei Fischgerichten der Fall. Darüber hinaus ist bei Meal Prep jedoch alles erlaubt, was schmeckt und gefällt.



## Wie lange lassen sich vorbereitete Gerichte aufbewahren?

Viele Meal-Prep-Gerichte lassen sich sogar eine ganze Woche lang aufbewahren. Andere hingegen, wie z. B. Gerichte

mit Fisch, sollten in den ersten beiden Tagen nach ihrer Zubereitung verzehrt werden. Reis hingegen kann – vorgekocht, aber separat aufbewahrt – auch nach mehreren Tagen noch problemlos und ohne geschmackliche Einbußen gegessen werden. Manche Gerichte, etwa ein leckerer Gemüseeintopf, schmecken sogar noch besser, wenn sie ein oder zwei Tage »ziehen«. Weitere Infos zu Aufbewahrung und Haltbarkeit finden Sie in unserem Meal-Prep-Einmaleins ab S. 18.



### Lassen sich auch Nudeln und Reis im Thermomix® zubereiten?

Am Anfang ist es einfacher, sich an das Vorbereiten von Grundnahrungsmitteln wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis zu halten. Diese lassen sich meist besonders gut aufbewahren und können durch verschiedene Saucen, Beilagen, Fleisch und Gemüse sehr gut variiert werden. So entstehen mit wenigen Zutaten und geringem Aufwand gleich mehrere abwechslungsreiche Gerichte. Dabei sollte Folgendes beachtet werden:



- Im Thermomix® lassen sich bis zu 500 Gramm Pasta zubereiten. Vorteil: die Nudeln kochen nicht über und es bleibt genügend Zeit für andere Vorbereitungen. Für 500 Gramm Pasta werden 1400 Gramm Wasser verwendet und mit etwas Salz im Mixtopf zum Kochen gebracht. In das kochende Wasser werden dann die Nudeln gegeben und entsprechend der Angabe auf der Packung bei 90–100 °C / Linkslauf / Sanfrührstufe gegart. Spaghetti können dabei einfach durch die Öffnung des Thermomix® gesteckt werden und verschwinden schon bald ganz im Mixtopf.
- Und auch Reis lässt sich ganz einfach im Thermomix® kochen. Für 4 Portionen werden dazu 1100 Gramm Wasser und etwas Salz in den Mixtopf gefüllt und 400 Gramm Reis im Gareinsatz in den Mixtopf eingehängt. Danach wird der Reis entsprechend der Packunganleitung im Varoma/Stufe 1 gegart. Wichtig: Um ein Überkochen des Wassers zu vermeiden, den Reis erst in den Gareinsatz einwiegen (z. B. auf den Mixtopfdeckel stellen) und dann unter fließendem Wasser gut abspülen, um überflüssige Stärke abzuwaschen.