



GESUNDES  
BAYERN

#GESUND  
KANNJEDER

## Meal-Prep Rezepte

### ZUTATEN FÜR 3 TAGE UND EINE PERSON

600g Kartoffeln

200g Salat der Saison

1/4 Gurke, 1 Tomate, 0,5 Paprika;

ALTERNATIV: Gemüse/

Obst der Saison für Salat

2 EL Saatenmix

Essig und Öl für Dressing

150g Kräuterquark

0,5 EL Leinöl (optional)

Mediterranes Gemüse (0,5 Paprika,

1 kl. Zucchini, 1kl. Aubergine);

ALTERNATIV: TK Gemüsemischung

2 EL italienische Kräuter (getrocknet oder gefroren)

1 Dose Tomatenstücke

3 EL Oliven ohne Stein

1 Ei

15g Dinkelvollkornmehl

1 EL getrocknete Petersilie

1 TL, Paprikapulver

Salz & Pfeffer

2 EL Olivenöl

75g rote Linsen

1/4 Gurke, 0,5 Paprika, 1 kleine Möhre, 0,5 Apfel

2 getrocknete Aprikosen

1 TL Ras El Hanout Mischung; ALTERNATIV: Curry

1 TL Paprikapulver

1 EL Zitronensaft

0,5 EL Agavendicksaft

1 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

2 EL Cashewkerne

100g Kräuterquark

### SCHRITTE

#### Tag 1

##### VORZUBEREITEN

- (Pell-)kartoffeln waschen oder schälen und garen
- Salat der Saison waschen, mit sauberem Geschirrtuch trockentupfen und klein gezupft in eine geschlossene Box geben
- Gurke, Tomaten und Paprika waschen und kleinschneiden, getrennt vom Salat aufbewahren; ALTERNATIV: Gemüse der Saison oder auch Obst im Salat
- Saatenmischung anrösten und in ein Schraubglas geben
- Lieblings-Dressing vorbereiten und im Schraubglas aufbewahren

##### FRISCH ZUBEREITEN

- 300g Kartoffeln in Topf oder Mikrowelle kurz erwärmen
- Salat mit Gemüse und Dressing mischen, Kerne drüberstreuen
- Alles zusammen mit Kräuter-Quark servieren, nach Belieben etwas Salz und Leinöl über die Kartoffeln geben





**GESUNDES  
BAYERN**

**#GESUND  
KANNJEDER**

## Tag 2

### VORZUBEREITEN

- 150g der gegarten Kartoffeln würfeln
- Mediterranes Gemüse waschen, klein schneiden
- ALTERNATIV: TK Gemüse Mischung verwenden (diese erst am Tag der Zubereitung gefroren in die Pfanne geben, um Nährstoffverluste zu vermeiden)
- Oliven klein schneiden und im Schraubglas aufbewahren

### FRISCH ZUBEREITEN

- Klein geschnittenes Gemüse oder tiefgekühlte Gemüse Mischung in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, zum Schluss Kartoffelwürfel hinzugeben und kurz mitbraten
- Mit etwas Balsamico Essig ablöschen und 2 Minuten einkochen lassen, 1 Dose Tomaten und die italienische Kräutermischung hinzugeben, kurz aufkochen lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Oliven hinzugeben

## Tag 3

### VORZUBEREITEN

- 150g gegarte Kartoffeln mit Kartoffelpresse oder Gabel zerdrücken, zusammen mit Ei, Mehl, Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einem festen Teig formen
- Teig mit nassen Händen zu kleinen Küchlein formen, in Aufbewahrungsboxen geben, Backpapier zwischen die Küchlein legen
- Linsen zusammen mit Ras el Hanout (ALTERNATIV: Curry) und Paprikapulver nach Packungsanweisung kochen
- Gurke, Paprika, Möhre und Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Aprikose ebenfalls würfeln
- Linsen zum Gemüse und Obst geben, Zitronensaft, Agavendicksaft und Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Aufbewahrungsbox geben
- Cashewnüsse rösten und in Schraubglas geben

### FRISCH ZUBEREITEN

- Olivenöl in Pfanne erhitzen, Kartoffel-Küchlein in Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten
- Linsen-Salat nochmals abschmecken mit Cashewkernen bestreuen
- Mit Kräuterquark servieren



*EIN REZEPT VON  
#GESUNDKANNJEDER  
EXPERTIN STEFANIE NANN*

