

MEAL PREP

vegan

70 schnelle und gesunde Rezepte
zum Vorbereiten und Mitnehmen



riva

JL FIELDS

JL FIELDS

MEAL PREP

vegan



JL FIELDS

MEAL PREP

vegan

70 schnelle und gesunde Rezepte
zum Vorbereiten und Mitnehmen

riva



Inhalt

Einführung 8

Teil 1 VEGAN LEICHT GEMACHT

MEAL PREP FÜR VEGANER 11

Meal-Prep-Plan 1
DIE KRAFT DER KÖRNER 27

Meal-Prep-Plan 2
ERFRISCHEND 31

Meal-Prep-Plan 3
ALLES AUF GRÜN! 35

Meal-Prep-Plan 4
AUS LIEBE ZU HÜLSENFRÜCHTEN 39

Meal-Prep-Plan 5
GEN OSTEN 43

Meal-Prep-Plan 6
FIESTA-ZEIT 47

Meal-Prep-Plan 7
KÖSTLICHE BOWLS 51

Meal-Prep-Plan 8
WIE FRÜHER 55

Teil 2 REZEPTE

FRÜHSTÜCK 61

MITTAG- UND ABENDESSEN 75

GEMÜSE 97

KÖRNER UND BOHNEN 109

SAUCEN, DRESSINGS UND DIPS 121

SNACKS UND SÜSSES 133

Rezeptregister 147

Zutatenregister 152

Einführung

Wenn Sie sich dieses Buch ausgesucht haben, weil Sie ein Meal-Prep-Anfänger und Neu-Veganer sind, dann habe ich eine tolle Nachricht für Sie: Sie schaffen das!

Meal Prep bedeutet nichts anderes, als größere Mengen vorzukochen. Dazu sind bestimmte pflanzliche Produkte wie Bohnen und Hülsenfrüchte, Körner, Gemüse, Obst, Nüsse und Saaten geradezu ideal, egal, ob Sie ganze Mahlzeiten, Snacks oder Desserts zubereiten wollen. Die Idee hinter Meal Prep ist, dass Sie Vorgekochtes portionsweise verpacken und als Mahlzeiten unter der Woche mitnehmen und aufwärmen können.

Ihr lieben »Ich habe keine Zeit zum Kochen«-Leute, dieses Buch ist ideal für euch!

Ich hätte so ein Buch vor acht Jahren wirklich gerne gehabt, als ich von vegetarischer auf vegane Ernährung umgestellt habe. Denn bei mir war es so, dass mein Mann bis dahin hauptsächlich gekocht hat und er mit meiner Entscheidung nicht viel anfangen konnte. So musste ich mich nach vielen Jahren plötzlich wieder in die Küche stellen und kochen lernen – vegan noch dazu.

Schnell wurde mir dabei klar, dass eine gute Planung das A und O ist. Also stellte ich mich an Wochenenden etwa zwei Stunden an den Herd, um Bohnen und Körner – zwei herzhaft-vegane Basiszutaten – zu kochen, um sie dann unter der Woche aufwärmen und mit Gemüse essen zu können. Am Anfang lief nicht alles glatt, da ich manchmal zu ehrgeizig war und mehr vorbereitete, als wir verzehren konnten – und so manches leider im Abfall landete.

Erst als ich mich näher mit der Meal-Prep-Methode befasste, gelang es mir, Zeit (und Lebensmittel) zu sparen. Anstatt große Mengen vorzukochen, fing ich an, Rezepte für mehrere Mahlzeiten pro Woche zu entwickeln. Diese teilte ich dann in Einzelportionen auf und bewahrte sie in Frischhaltedosen auf – so entstand unser eigenes »Fastfood«. Da wir sie im Kühlschrank oder Vorratsbereich lagerten, wusste ich genau, was wir noch zur Verfügung hatten, und musste deutlich weniger wegwerfen.

Diese verbesserte Methode der Vor- und Zubereitung brachte mir schnell eine neue kulinarische Karriere ein. Beinahe über Nacht mutierte ich von der begeisterten Hobby-Köchin zur Kochbuchautorin, Kochdozentin an der Uni und Koch-Coach. Außerdem bereite ich wöchentlich entsprechende Mahlzeiten für Privatkunden vor.

Heute ist Meal Prep in vielen Küchen gängig. Für die meisten Menschen gibt es dafür drei Gründe: der Wunsch, gesünder zu essen, weniger Zeit in der Küche



zu verbringen und Mengen besser kontrollieren zu können. Mit Meal Prep lässt sich all das tatsächlich realisieren. Vielleicht macht Ihnen diese Herausforderung am Anfang etwas Angst, aber keine Sorge: Ich bin da und teile all das mit Ihnen, was ich mit den Jahren gelernt habe. Die Rezepte in diesem Buch sind einfach und wie geschaffen für die Meal-Prep-Methode.

Ich habe 70 Rezepte zusammengestellt, die sich ideal zum Vorkochen eignen, und acht Wochenpläne mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Bei den Wochenplänen wird nach Art der Mahlzeit unterschieden. Wer in einer Woche öfter zum Abendessen außer Haus ist, wählt die Frühstücks- und Mittagessens-Preps. Da viele von Ihnen Neu-Veganer sind, ist es wichtig zu lernen, wie sich mit den »Big Five« der veganen Ernährung – Bohnen, Gemüse, Körnern, Obst und Nüssen – ausgewogene vegane Mahlzeiten zubereiten lassen!

Dieses Buch ist jedoch nicht als strenges Programm gedacht, sondern soll Ihnen nur als Richtschnur dienen. Sie müssen nicht sklavisch Woche für Woche vorkochen oder alle Wochenpläne nacheinander durchziehen. Aber gerade für die Wochen, in denen Sie extrem beschäftigt sind und kaum Luft holen können, lohnt es sich, ein paar Stunden in das Vorkochen von gesunden und nahrhaften Mahlzeiten zu investieren, sodass Sie auch an den hektischen Tagen mit der nötigen Energie versorgt werden.



Teil 1

VEGAN LEICHT GEMACHT



MEAL PREP FÜR VEGANER

Was ist Meal Prep eigentlich genau? Es ist die höchste Stufe der Mahlzeitenvorbereitung: Essen vorkochen, in Einzelportionen aufteilen und aufbewahren. In diesem Buch spielen pflanzliche Produkte die Hauptrolle. Neben einfachen Salaten, die Sie jederzeit mitnehmen und verzehren können, werden Sie auch vegane Hauptspeisen, Beilagen und Eintöpfe zubereiten, die Sie gut aufwärmen können.

Wie Sie sicherlich schon wissen, gelten vegane Produkte als gesund, und das aus gutem Grund: Sie sind cholesterinfrei und reich an Ballaststoffen! Als Gründe für die Umstellung auf vegane Ernährung werden meistens Mengenkontrolle, Gewichtsreduktion und/oder gesundheitliche Motive angeführt – manchmal auch einfach die Lust auf gesundes Essen aus eigener Küche. Wer den Dreh beim Meal Prep einmal heraushat, wird seinen Zielen schneller näherkommen.

Vegan für alle

Vegane Ernährung ist in. Vielleicht haben Sie sich deshalb dieses Buch ausgesucht. Es gibt aber noch mehr Beweggründe für die Umstellung auf vegane Ernährung.

Gesundheit: Manchen meiner Kunden hat der Arzt eine Umstellung auf vegane Ernährung statt Medikamenten empfohlen, um ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme wie einen hohen Cholesterinspiegel in den Griff zu bekommen. Für andere ist eine Laktose-, Milch- oder Eier-Unverträglichkeit der Auslöser, und einige tun es, um abzunehmen (was, wie bei jeder Diät, funktionieren kann, aber nicht muss). Es gilt als erwiesen, dass der BMI (Body-Mass-Index) von Veganern im Durchschnitt niedriger ist und sie deshalb weniger schnell an Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und bestimmten Krebsarten erkranken als Nicht-Veganer.

Umwelt: Mit der Emission von klimaschädlichen Gasen trägt die Tierhaltung stärker zum Klimawandel bei als der Transport. Die Folgen: höhere Temperaturen und steigender Meeresspiegel. Der Viehbestand und alles, was dazugehört, stoßen jährlich mindestens 32 Milliarden Tonnen CO₂ aus – 51 Prozent der weltweiten Klimagase. Während Millionen von Menschen keinen Zugang zu bezahlbarer, gesunder Nahrung haben, gehen 35 Prozent der globalen Getreide-Erzeugnisse als Tierfutter in die Fleischproduktion.

Mitgefühl: Bei ihrer Gründung 1944 definierte die US-amerikanische Vegan Society die vegane Ethik als »eine Lebensweise, die versucht – soweit praktisch durchführbar –, jede Form der Ausbeutung und Grausamkeiten an Tieren zum Zwecke der Ernährung, Kleidung und aus anderen Gründen zu vermeiden«. Viele Veganer entscheiden sich wie ich aus einem einfachen Grund für diese Lebensweise: Wieso sollte man einem anderen Lebewesen unnötig Leid zufügen?

Was auch immer Sie dazu bewegt, die vegane Ernährung ist gut für unseren Planeten, für die Tiere und für SIE.

Meal Prep + vegan = gesünder

Pflanzliche Produkte sind das Herzstück gesunder Ernährung und veganer Meal Preps. Starten Sie jede Woche mit einem Blick auf Ihren Kalender. Stehen Sitzungen am Vormittag an, dann möchten Sie vielleicht mit einem oder zwei vorgekochten Frühstücks-Preps in den Tag starten. Sind lange Arbeitstage zu

erwarten, dann empfiehlt es sich, Abendessen für die ganze Woche vorzukochen. Zwei Stunden am Wochenende oder an einem freien Tag in das Vorkochen von Bohnen, Körnern und Gemüse aller Art zu investieren ist der Schlüssel zum Erfolg. Sie werden

- Hauptspeisen, Beilagen und Snacks in entsprechenden Portionsgrößen kombinieren.
- dank der nahrhaften Ernährung ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl erleben.
- eine bessere Auswahl treffen, wenn Sie hausgemachte Snacks ungesunden Fertigsnacks vorziehen.

Die Vorteile von Meal Prep

Veganes Meal Prepping ist natürlich gesund, doch es gibt noch weitere erstaunliche Vorteile.

Zeitersparnis. Die meisten Menschen schätzen morgens, mittags und abends ein leckeres hausgemachtes Essen, nur fehlt es oft an der Zeit dafür. Ein paar Stunden pro Woche in die Vorbereitung von Mahlzeiten zu investieren, schafft Ihnen unter der Woche Freiräume: Sie können morgens einfach ein Porridge aufwärmen oder sich einen Smoothie für unterwegs einstecken. Oder Sie werten Ihre Mittagspause mit einem sättigenden Salat mit vorgekochten Bohnen und Körnern auf. Und abends gibt es weniger Stress und es bleibt mehr Zeit für die Familie, da das Essen bereits fertig ist – es muss nur noch aufgewärmt werden! Übrigens: Wer einen Schnellkochtopf hat, findet bei zahlreichen Rezepten Schnellkochtipps, mit denen sich noch mehr Zeit sparen lässt.

Geldersparnis. Ich weiß nicht, wie es Ihnen ergeht, aber ohne Meal Prep würde ich viel zu viel einkaufen. Das Vorbereiten schafft da Abhilfe! Dank der Wochenpläne kaufen Sie nur das ein, was Sie wirklich brauchen. Außerdem kommen in Meal-Prep-Rezepten oftmals die gleichen Zutaten vor, sodass Sie größere Mengen auf Vorrat einkaufen können, was ebenfalls günstiger ist.

Wer Meal Prep einmal beherrscht, wird bald dazu übergehen, mit Aromen und Texturen zu experimentieren. Am Anfang fand ich das vegane Essen etwas langweilig. Nur Bohnen, Gemüse und Körner, dachte ich. Das stimmt natürlich, aber das »Nur« ist falsch – es kommt auf die Kombination an! Ich habe gelernt, Essen bestimmte Aromen und Texturen zu verleihen. So bereite ich am Wochenende zum Beispiel eine große Menge schwarze Bohnen zu, verzichte jedoch darauf,

KOMBINATIONEN AUS PROTEINQUELLEN, KÖRNERN UND GEMÜSE

Wie bereits gesagt, gibt es für Veganer nur folgende fünf pflanzliche Produktgruppen:

1. Gemüse
2. Obst
3. Bohnen und Hülsenfrüchte
4. Körner
5. Nüsse, Saaten, Samen und Kerne

Das ist alles! Diese fünf Gruppen sind wie geschaffen für Meal Prep. Servieren Sie eine cremige Cashew- oder Mandelsauce zu einer Schüssel mit gedünstetem Gemüse, würzigen Linsen und braunem Reis mit getrockneten Cranberrys, schon haben Sie alle fünf Gruppen in einem Gericht vereint.

Oft wird mir die Frage gestellt: »Woher bekomme ich denn meine Proteine?« Aus meiner langjährigen Erfahrung als Dozentin und Coach weiß ich, dass man stattdessen auch die Frage stellen könnte: »Womit ersetze ich denn das Fleisch, den Käse und die Eier?« Meine Antwort kennen Sie schon: mit Pflanzen! Zu den eiweißreichsten Pflanzen zählen:

Hülsenfrüchte und Bohnen: Dazu gehören Linsen, Kichererbsen, die diversen Bohnenarten und Erdnüsse.

Quinoa: Quinoa ist ein Gänsefußgewächs und wird oft als Pseudogetreide bezeichnet.

Tofu und Tempeh: Diese großartigen Fleischalternativen bestehen zu 100 Prozent aus Hülsenfrüchten.

Nüsse: Nüsse gibt es in Hülle und Fülle, zum Beispiel Pistazien, Mandeln, Cashewkerne.

Bohnen und Körner lassen sich gut in einem Kochtopf zubereiten, noch besser in einem Schongarer und am schnellsten in einem Schnellkochtopf. Garen Sie Wurzelgemüse 30 bis 40 Minuten und dünsten Sie Blattgemüse mit etwas Zitronensaft, dann haben Sie die ganze Woche über schmackhaftes Gemüse zur

Verfügung. Eine cremige Sauce bekommen Sie, wenn Sie Nüsse, Samen oder Kerne mit etwas Essig, Knoblauch und Wasser in einem Blender pürieren. Und für den Snack zwischendurch sollte immer frisches Obst bereitstehen. So einfach ist das!

Der Schlüssel zu Ihrem Meal-Prep-Erfolg ist der Mut zum Experimentieren (und genau das meine ich mit dem Aufbau Ihrer veganen Kochkunst). Wer wöchentlich Mahlzeiten vorkocht, wird feststellen, dass sich Rezepte mit ein paar Kräutern, Gewürzen oder einer anderen Zutat geschmacklich schnell variieren lassen.

In der Tabelle finden Sie einige Ideen dazu:

AUSGEWOGENE KOMBINATION	GESCHMACKS-UPGRADE
Kichererbsen + Couscous + Mangold	Gewürze wie Garam Masala, Kardamom oder Zimt mit ihrer süßen Schärfe.
weiße Bohnen + Polenta + Rucola	Mit Zitronensaft und frischem Salbei vermengen. Mit gehackten Cashew- und Walnusskernen bestreuen, um der Mahlzeit einen vollwertigen Charakter und eine milchfreie Parmesannote zu geben.
Kartoffelscheiben + Pastinaken + Quinoa	Balsamico-Essig und rote Chiliflocken verleihen dem Gericht eine Umami-Note.
Bohnen-Chili + Blattgemüse	Vor der Hinzugabe von zerkleinerten Chilischoten (mehr Umami) erst rohen Spinat in das heiße Chili rühren und einen Klecks veganen Joghurt dazugeben.
Kichererbsensalat + Avocado + Pitabrot	Mit Dulce-(Rotalgen-)Flocken ergibt sich eine vegane Variante des Thunfisch-Salat-Sandwiches.
mit Quinoa gefüllte Paprika + schwarze Bohnen + Mais	Koriander, Limette und gewürzte, geröstete Kürbiskerne hinzugeben.
Blumenkohlsteaks + gebackener Rosenkohl	Mit einem Püree aus Kichererbsen, Kreuzkümmel und Zitronensaft ergänzen.