

Barbara Rias-Bucher

Einmal kochen, mehrmals genießen

Einfach
leicht
gesund



Meal Prep:
der neue
Trend.

Weltbild

Barbara Rias-Bucher

Einmal **kochen**, **mehrmals** genießen

Einfach, leicht, gesund



Weltbild

Inhalt

Das Meal-Prep-Konzept	4	Schnell vorbereiten	7
So wird's gemacht	4	Richtig aufbewahren	8
Lauter Pluspunkte	6	Zehn praktische Tipps	9



Gemüse, Salat und Obst

Geschnittenes, rohes Gemüse	13	Gebackenes Gemüse mit Eiern	30
Gemüsesalat mit Joghurt	14	Gemüseauflauf	31
Blaukrautsalat	14	Gemüse aus dem Topf	32
Gemüsebrote	14	Gemüsesuppe	34
Veggie-Burger	14	Gemüsecreme	34
Gemüse mit Tofu	16	Gazpacho	34
Gebackenes Gemüse	18	Suppe mit Lachs	34
Weißkrautsalat	20	Gemüse-Curry	36
Sommergemüsesalat	20	Fenchelsalat	38
Bunter Salat	20	Linsensalat mit Halloumi	38
Gemüsesalat	20	Couscous-Salat	38
Gnocchi mit Gemüse	22	Nudelsalat	38
Paprika-Bruschetta	24	Gemüseragout mit Eiern 40	
Auberginensalat	24	Gemüsepie	41
Zucchini-creme	24	Schneller Apfelstrudel 42	
Paprikapüree	24	Zwetschkenauflauf	43
Gefüllte Brote	26	Obstcreme	44
Gemüsesalat mit Truthahn	27	Joghurt mit Apfelkompott	44
Gebackene Tomaten	28	Cranberry-Mus	44
Gebackene Äpfel	29	Obst-Drink	44





Hülsenfrüchte, Getreide und Nudeln

Linsentopf	47	Hafer mit Gemüse	56
Bohnenlaibchen	48	Quinoasalat	56
Bohnensalat mit Setzeiern	48	Gerstensalat	56
Kichererbsensalat	48	Getreidesuppe	56
Rote-Bete-Mus	48	Quinoa mit Gemüse	58
Wraps mit Truthahnbrust	50	Hirse mit Gemüse	59
Grüne Nudeln	51	Obstsalat mit Vanillecreme	60
Nudeln mit Erbsen	52	Milchreis mit Birnen	62
Gemüsenukeln mit Fleisch	52	Porridge mit Schwarzbeeren	62
Bunte Nudeln	52	Süße Hirse	62
Nudelgratin	52	Grießbrei mit Obst	62
Geschmorter Dinkel	54		



Fleisch, Geflügel und Fisch

Truthahnbraten	65	Fleischlaibchen mit Spaghetti	71
Truthahnbrote mit Feta	66	Gulasch	72
Truthahn-Gratin	66	Schneller Borschtsch	74
Truthahncreme	66	Gulasch mit Reis und Salat	75
Gemüsereis	66	Nudeln mit Lachs	76
Fleischlaibchen aus dem Rohr	68	Fisch mit Tomaten	77
Überbackene Fleischlaibchen	70	Fisch mit Gemüse	78



Register	79	Impressum	80
--------------------	----	---------------------	----

Das Meal-Prep-Konzept

Meal Prep, der neue Trend aus den USA, heißt einfach *Essen zubereiten*. Dahinter steht ein vernünftiges, zeitgemäßes Konzept: *Meal Prep* soll uns weglocken von Snacks und Fast Food, indem es uns das Kochen buchstäblich wieder schmackhaft macht. Indem es uns zeigt, wie wir unser Essen entspannt zubereiten und genießen können – auch unterwegs und auch nach einem hektischen Arbeitstag. So hilft uns *Meal Prep*, Ernährungsprobleme zu lösen, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zunehmend belasten: Fertiggerichte schaden Herz und Kreislauf, weil sie häufig zu fett und zu salzig sind, Essen unter Stress scheint Übergewicht zu begünstigen, süße Naschereien bei Heißhunger fördern Diabetes.

So wird's gemacht

Die Basis von *Meal Prep* sind pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte und manche Salatarten, ergänzt mit Eiern und Milchprodukten. Fleisch, Geflügel und Fisch verwendet man für *Meal Prep* nur gegart, weil sie roh nicht lange haltbar sind.

Überlegen Sie in Ruhe, was Sie gern essen und wie Sie die genannten Lebensmittel verwenden wollen: Knapp 80 Rezepte in diesem Buch zeigen Ihnen die ganze Bandbreite der Meal-Prep-Speisen. Schauen Sie nach, ob Sie Grundnahrungsmittel wie Nudeln, Reis, Mehl, Butter und Öl für mindestens zwei Wochen im Haus haben. Allgemeine Regeln für Vorräte gibt es bei *Meal Prep* übrigens nicht; wichtig sind Ihre ganz persönlichen Vorlieben, damit Sie gern kochen, und zwar genau das, was Sie auch gern essen.

Sobald Sie Zeit dafür haben, holen Sie die Menge an frischen Lebensmitteln, die Sie für mehrere Tage brauchen. Richtig Spaß macht es natürlich, über den Naschmarkt zu bummeln und sich inspirieren zu lassen. Doch Vorsicht: Bei so großem und attraktivem Angebot neigt man dazu, viel mehr zu kaufen, als man verbrauchen kann. Berücksichtigen Sie beim Einkauf auch die Zeit, die Sie zu



Ideal für *Meal Prep* sind:

- Lebensmittel und Speisen, die Sie einige Tage lagern und ohne Kühlmöglichkeit mitnehmen können, zum Beispiel Gemüse in jeder Form, Hülsenfrüchte und Getreide.
- Speisen, die beim Aufwärmen nicht an Qualität verlieren, sondern noch besser schmecken, zum Beispiel dicke Gemüsesuppe, Hülsenfrüchte, Gulasch, Sauerkraut.
- Speisen, die Sie gut kombinieren und einfach variieren können, zum Beispiel gegartes oder gebackenes Gemüse, Salat, Nudeln oder Fleischlaibchen.
- Beilagen, die rasch zubereitet sind, zum Beispiel Couscous, Nudeln, Kartoffeln, Reis und Getreide.
- Frische Zutaten, die für Vitamine sorgen und rasch vorbereitet und/oder zerkleinert sind, zum Beispiel Kräuter und Frühlingszwiebeln, Selleriestangen, Tomaten, Gurken, Avocados, Beeren, Weintrauben, Bananen.



Hause noch zum Verarbeiten von Gemüse, Obst und den anderen Meal-Prep-Lebensmitteln brauchen. Wer geübt beim Kochen ist, kann eine ganze Woche im Voraus planen, sonst sollte man sein Essen erst mal für drei Tage organisieren und langsam aufstocken.

Die Lebensmittel bereiten Sie so vor, dass Sie daraus mühelos und in möglichst kurzer Zeit Ihr Essen zubereiten können: Gemüse, Kartoffeln und Obst werden für Salat und Rohkost, Suppe und Wokgericht geschnitten

und in Boxen verpackt kühl gestellt. Viele Gemüsesorten, Tomaten und Äpfel können

Die Wegwerf-Mentalität in unserer Gesellschaft wird nach Kräften von der Nahrungsmittelindustrie gefördert, indem man uns mit ständigen Sonderangeboten billige Ware geradezu aufdrängt. Etwa ein Drittel davon landet dann im Müll, weil wir mehr kaufen, als wir verbrauchen können. Durch *Meal Prep* lässt sich diese Verschwendung zumindest reduzieren.

Sie für *Meal Prep* im Rohr backen, Hülsenfrüchte und Getreidekörner auf Vorrat kochen; das spart noch mehr Zeit bei der Zubereitung. Nudeln und Reis lassen sich gegart aufbewahren und dann für schnelle Pfannenspeisen verwenden, Fleisch und Geflügel werden gleich in größeren Mengen gebraten oder geschmort. Mit dieser Vorbereitung müssen Sie die meisten Speisen für Ihre Mahlzeit dann

gar nicht mehr kochen, sondern nur erhitzen, mischen oder anrichten.

Lauter Pluspunkte

- + Mit *Meal Prep* sparen Sie Zeit und Geld, denn Sie kaufen gezielt ein – am besten mit einer genauen Liste. Danach erledigen Sie gleich den überwiegenden Teil der Vorbereitung am Stück: Erfahrungsgemäß freut man sich nach einem schönen Einkauf so richtig aufs Kochen, während man die Lust daran verliert, je länger die Lebensmittel unverarbeitet im Kühlschrank liegen. Doch wenn alles praktisch in Boxen verpackt bereit steht, bedeutet Kochen keinen Aufwand mehr, und man wirft auch nichts mehr weg.
- + *Meal Prep* bedeutet mehr Qualität, weil Sie nicht mehr gestresst durch den Supermarkt hetzen, sondern in Ruhe dort einkaufen, wo es frische, möglichst auch regionale Ware gibt. So sorgen Sie für Nachhaltigkeit, weil wir gute Lebensmittel sorgsam behandeln und unser Essen wertschätzen, wenn wir es selbst zubereiten.
- + Mit *Meal Prep* leben Sie gesünder, denn Sie stellen Ihr Essen genau so zusammen, wie Sie es am besten vertragen. Sie wissen endlich, was Sie auf dem Teller

haben, müssen weder Zusatzstoffe noch schädliche Mengen an Salz, Fett oder Zucker fürchten. Wer bisher vorwiegend Fast Food und Fertiggerichte gegessen hat, fühlt sich nach einigen Wochen Meal-Prep-Essen sehr viel wohler: Anfälle von Heißhunger tauchen nicht mehr auf, weil man weniger Zuckerhaltiges isst. Man bleibt länger satt, weil das Essen Proteine, Fett und Kohlenhydrate im richtigen Verhältnis liefert. Die Verdauung funktioniert besser, weil Meal-Prep-Speisen genügend Ballaststoffe enthalten.

- + Allmählich normalisiert sich auch das Gewicht, weil man die Bedürfnisse seines Körpers kennenlernt und danach seine Nahrung auswählt.
- + Das Allgemeinbefinden bessert sich, weil Meal-Prep-Basis-Lebensmittel reich an sekundären Pflanzenstoffen sind. Diese Mikronährstoffe greifen positiv in Stoffwechsel und andere Funktionen unseres Organismus ein, helfen den Zellen bei der Arbeit und unterstützen unsere körpereigene Killerzellenarmee beim Kampf gegen schädliche Keime.

Zum Gebrauch des Buches

Ein → in den Rezepten bedeutet: Dazu gibt es ein eigenes Rezept.
Für die Seitenzahl sehen Sie bitte im Register nach.

Schnell vorbereiten

Der Einkaufskorb ist geleert, das Gemüse gewaschen und geputzt – jetzt müssen Sie es nur noch zerkleinern und zwar möglichst zeitsparend. Dafür gibt es viele unterschiedliche Geräte – von der einfachen Rohkostreibe für Singles bis zur großen Küchenmaschine für den Mehr-Personen-Haushalt. Was Sie wählen, hängt nicht nur von den Mengen ab, die Sie zerkleinern, sondern auch vom verfügbaren Stauraum. In der Miniküche reichen Küchenmesser mit Arbeitsbrett und eine sogenannte »Mandoline« mit austauschbaren Klingen zum Hobeln, Raspeln, Reiben für dicke Gemüestifte und feine Julienne, die Sie für jedes Gemüse verwenden und ganz einfach in einer Schublade verstauen können. Für den Single- und Zwei-Personenhaushalt eignet sich ein Gemüeschneider mit Handbetrieb, eventuell kombiniert mit Salatschleuder: Wählen Sie ein Gerät mit Auffangschüssel, das rutschfest steht, als Zubehör scharfe Klingen-Einsätze für Scheibchen sowie Raspel und Julienne hat. Wer häufig im Wok brät und Nudeln mit Gemüse mag, kann sich zusätzlich einen Spiralschneider leisten, der auch festes Gemüse wie Karotten und Kohlrabi in Streifen wie schmale Linguine oder breite Tagliatelle schneidet. Diese »Gemüsenuudeln« schmecken besser als die üblichen Stifte oder Scheibchen, weil die



Zellen durch den schrägen Schnitt großflächiger zerteilt werden und beim Garen mehr Aroma aufnehmen. Manuelle Küchenmaschinen mit Messereinsatz sind nach meiner Erfahrung für *Meal Prep* nicht so gut geeignet, weil die Lebensmittel zu stark zerkleinert werden. Dabei verlieren Gemüse und Obst sehr viel Flüssigkeit, werden matschig und schmecken fade.

Richtig aufbewahren

Inzwischen gibt es eine große Auswahl an passenden Gefäßen aus Kunststoff und Glas speziell für Lebensmittel, die sich in der Spülmaschine reinigen und zum Tiefkühlen verwenden lassen. Die Gefäße müssen fest verschließbar sein, damit bei zerkleinertem, rohem Gemüse und Obst der Vitaminverlust gering bleibt. Außerdem lassen sich Suppen oder Cremes nur in einer dichten Box gut transportieren. Praktisch sind Boxen, die sich auch für Backrohr und Mikrowelle eignen, um fertig gegarte Speisen aufzuwärmen. Stapelbare Boxen brauchen nur wenig Stau-

raum in Kühlschrank und Tiefkühler. In Gläsern und durchsichtigen Gefäßen erkennen Sie den Inhalt auch ohne Beschriftung, und Boxen mit verschiedenfarbigen Deckeln lassen sich den Farben entsprechend mit Gemüse und Obst füllen: Grün steht dann für Zucchini, rot für Tomaten, violett für Auberginen, blau für Beeren, gelb für Karotten oder Kürbis und so fort.

Manche Gemüsesorten sollten Sie roh zerkleinert nicht aufbewahren (siehe auch → Tabelle Seite 10f.): Frühlingszwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch schmecken dann nicht mehr so gut. Roh aufgeschnittene Rote Bete verlieren mit dem roten Saft auch Aroma und Nährstoffe, und man bewahrt sie deshalb nur gekocht oder gebraten auf. Rettich und Radieschen werden wässrig, wenn man sie zerkleinert aufhebt. Wild- und Zuchtpilze darf man roh geschnitten nicht lagern, weil sich das Eiweiß zersetzt und die Pilze dann gesundheitsschädlich sind. Wildpilze müssen Sie grundsätzlich so frisch wie möglich zubereiten, Zuchtpilze können Sie unzerkleinert etwa 4 Tage kühl aufbewahren. Gekart kann man alle Pilze einfrieren, lässt sie aber nicht bei Zimmertemperatur auftauen, sondern gibt sie gleich in den Kochtopf zum Erhitzen. Eine fertig gekochte Speise mit Zuchtpilzen können Sie in einer Box maximal 2 Tage kühl aufbewahren.



Zehn praktische Tipps

1 Planen Sie anfangs für Einkauf und Vorbereitung ausreichend Zeit ein, damit Sie ohne Hektik arbeiten können. Bald schon sind Sie routiniert und brauchen immer weniger Zeit.

2 Verpacken Sie die Portionen gleich so, dass sie sich nicht nur für zu Hause, sondern auch zum Mitnehmen ins Büro und allgemein für unterwegs eignen.

3 Kartoffeln verfärben sich beim Aufbewahren nach etwa einem Tag, doch das hat auf den guten Geschmack keinen Einfluss.

4 Für ein schnelles Salatdressing mixt man ein paar Löffel beliebigen Obstsaft oder auch Smoothie mit etwas Essig und gutem Öl.

5 Altbackenes Brot lässt sich sehr gut verwenden: Klein würfeln, zwei bis drei Tage auf einem Teller trocknen, dabei knusprig werden lassen und dann als Suppeneinlage verwenden. Trockene Weißbrotwürfelchen sind nahezu fettfrei und machen weniger Arbeit als gebratene Croûtons.

6 Dill und Petersilie eignen sich gut zum Einfrieren: Die Kräuter waschen, trockentupfen, die Blättchen abschneiden und dicht in Schraubgläser pressen. Zum Entnehmen mit einer Gabel aus dem Glas über die Speise streifen.

7 Kräuterblätter, Kopfsalat, Eichblatt, Feldsalat und Lollo sollten Sie nicht geschnitten aufbewahren, sondern frisch zugeben, damit sie vitaminreich und knackig bleiben.

8 Zerkleinerte Stiele von Petersilie, Bärlauch, Estragon oder Dill kann man zu geschnittenem Gemüse in die Gefäße geben; auch rohes Gemüse nimmt das Aroma der Kräuter auf.

9 Rote und gelbe geschälte Linsen können Sie frisch kochen, weil sie nur 10 bis 20 Minuten brauchen. Bohnen und Kichererbsen gibt es in guter Qualität in Dosen.

10 Reste von gegarten Speisen können Sie mit ein paar frischen Kräutern und/oder Gemüsestreifen und etwas Brühe als schnelle und feine Suppe zubereiten.

Auf einen Blick

Lebensmittel	nur frisch	roh	kochen	im Rohr	braten	kühlen	einfrieren	Vorbereitung
Apfel						roh	gegart	waschen/schälen + zerkleinern
Aprikose						roh	roh	waschen + entsteinen
Aubergine						roh	gegart	waschen + zerkleinern
Beeren						roh	roh	waschen
Birne						roh	gegart	waschen/schälen + zerkleinern
Blumenkohl						roh	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Bohnen						roh	roh	putzen + waschen
Brokkoli						roh	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Buchweizen						gegart	gegart	
Chinakohl						roh	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Dinkel						gegart	gegart	
Endivie						roh		putzen + waschen + zerkleinern
Erbse						roh	roh	waschen
Feldsalat								waschen
Fenchel						roh	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Frühlingszwiebel						gegart	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Grünkohl						gegart	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Hafer						gegart	gegart	
Hirse						gegart		
Karotte						roh	gegart	waschen/schälen + zerkleinern
Kartoffeln						roh	gegart	schälen/waschen + zerkleinern
Kirsche						roh	roh	waschen + entsteinen
Kopfsalat								waschen
Kürbis						roh	gegart	waschen + zerkleinern
Lauch						roh	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Linsen/Bohnen						gegart	gegart	

Lebensmittel	nur frisch	roh	kochen	im Rohr	braten	kühlen	einfrieren	Vorbereitung
Mais						roh	roh	waschen + Körner abschneiden
Mangold						roh	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Paprika						roh	roh	putzen + waschen + zerkleinern
Pastinaken						roh	roh/gegart	schälen/waschen
Petersilienwurzel						roh	roh/gegart	schälen/waschen
Pfefferoni						roh	roh	waschen
Pfirsich						roh	roh	waschen + entsteinen
Pilze						gegart	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Quinoa						gegart	gegart	
Radicchio						roh		putzen + waschen + zerkleinern
Reis						gegart	gegart	
Rettich/Radieschen								waschen/schälen + zerkleinern
Rosenkohl						roh	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Rote Bete						gegart	gegart	waschen
Rot-/Weißkraut						roh	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Salatgurke						roh		waschen + zerkleinern
Sauerkraut						roh	gegart	
Sellerieknolle						roh	gegart	schälen + waschen + zerkleinern
Selleriestangen						roh	gegart	putzen + waschen + zerkleinern
Spargel						roh	roh	waschen + schälen
Spinat						gegart	gegart	waschen
Süßkartoffeln						roh	gegart	schälen + waschen + zerkleinern
Tomaten						roh	roh/gegart	waschen
Topinambur						roh	gegart	schälen + waschen
Weizen						gegart	gegart	
Zwetschke						roh	roh/gegart	waschen + entsteinen
Zwiebel						gegart	gegart	schälen + zerkleinern



Gemüse, Salat und Obst

Geschnittenes, rohes Gemüse

Zutaten für 5–6 Gefäße à 400 g

3 kg Gemüse der Saison • Kräuterstiele nach Belieben (→ Seite 9)

Das Gemüse waschen und/oder schälen, dann zerkleinern:

Für Salat und Rohkost wird festes Gemüse wie Karotten, Fenchel, Kohlrabi oder Sellerieknolle geraspelt oder fein geschnitten, kräftige Salatsorten wie Endivie, Radicchio, Zuckerhut, Chinakohl oder Frisée werden in breite oder schmale Streifen geschnitten.

Gemüse zum Kurzbraten im Wok schmeckt am besten, wenn man es mit dem → Spiralschneider zerkleinert. Für Suppe oder Beilage können Sie es auch würfeln, in Stifte schneiden oder in Scheibchen hobeln.

Tomaten werden mit dem Messer zerkleinert, Paprika können Sie in Ringe oder Streifen schneiden oder hobeln, Gurken werden ebenfalls gehobelt oder mit dem Messer gewürfelt.

Weißkraut und Blaukraut werden fein gehobelt, mit etwas Salz vermischt und dicht in die Gefäße gepresst. Dabei wird das Kraut mürbe und gut verdaulich.

Kartoffeln werden entweder geschält zerkleinert oder ungeschält auf Vorrat gekocht → Seite 36.



Nicht geeignet

Was sich roh nicht zum Aufbewahren eignet, finden Sie auf Seite 8. Eine Übersicht bietet die Tabelle auf Seite 10/11.



Neue Mahlzeiten

Mit rohem Gemüse mischen Sie Salat, Rohkost oder Quark für Brotbelag. Gemüse und Kartoffeln können Sie im Wok braten, als Suppeneinlage kochen oder als Beilage dünsten.

Gemüsesalat mit Joghurt

Für 2 Portionen

3 bis 4 EL türkischen Joghurt mit 1 TL Honig, 3 EL Orangensaft sowie je 1 Messerspitze gemahlenem Kreuzkümmel und Cayennepeffer verrühren. Etwa 300 g beliebiges geschnittenes Gemüse hinzufügen und alles mischen. Mit fein zerkleinerter Rucola und Salz nach Belieben abschmecken und nach Wunsch noch mit halbierten Cocktailtomaten belegen.

Blaukraut-salat

Für 2 Portionen

Etwa 300 g geschnittenes Blaukraut mit 2 geschälten, geraspelten Äpfeln und 2 zerkleinerten Essiggurken mischen. 100 g Sauerrahm mit 1 EL geriebenem Kren aus der Tube und 1 TL Zucker verrühren und zum Salat geben. Alles mischen, mit Salz und eventuell Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch noch mit frischem Schnittlauch bestreuen.

Gemüsebrote

Für 2 Portionen

3 große kräftige Bauernbrotscheiben mit Kräuterbutter oder Kräuterquark bestreichen und halbieren. 2 bis 3 Handvoll geschnittenen Salat mit 3 EL geschnittenem Gemüse und 2 EL beliebigem → Dressing mischen und auf drei der Brothälften geben, dann mit den restlichen Brothälften abdecken.

Veggie-Burger

Für 2 Portionen

4 Sesamsemmeln halbieren und mit Kräuterbutter oder -frischkäse bestreichen. 400 g beliebiges geschnittenes Gemüse mit 4 EL → Apfeldressing mischen und auf den unteren Hälften der Semmeln verteilen. Nach Wunsch noch dünne Tomaten-, Zwiebel- und/oder Gurkenscheiben auf das Gemüse legen. Die oberen Semmelhälften auflegen.

Gemüse plus

Die Basis bei Meal Prep ist rohes, grob oder fein geschnittenes Gemüse, das Sie vielfältig verwenden können: mit Dressing gemischt entweder als Salat, auf Broten angerichtet oder für vegetarische Burger in Semmeln gefüllt.



Schmeckt gut als Füllung in Pitabrotten oder mit Thunfisch aus der Dose gemischt.



Gut zum pikanten Salat:
→ Kartoffeln
aus dem Rohr oder
Vollkornbrot mit
mildem
Bio-Gouda.



Schmeckt auch mit Scheiben von Räucherlachs, Käse oder Salami.



Zur Ergänzung noch Schinkenstreifen oder grob geraspelten Käse auf das Gemüse geben.

Gemüse mit Tofu

Für 2 Portionen

200 g Tofu • 3 EL Öl • 400 g geschnittenes Gemüse • 100 g dünne Reismudeln
1–2 EL → gebackene Paprika • 1 EL Petersilienblätter • 2 EL Zitronensaft
Salz nach Belieben • Cayennepfeffer oder Chiliflocken

Den Tofu trockentupfen, in fingerbreite Streifen schneiden und im Wok mit dem heißen Öl bei mittlerer Hitze goldgelb braten, dabei die Streifen mit einer Gabel einmal wenden. Das geschnittene Gemüse zugeben und unter Rühren etwa 4 Minuten sanft braten.

Während Tofu und Gemüse braten, die Reismudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und darin weich werden lassen.
Dann auf ein Sieb abgießen und in den Wok geben.

Die Paprika und die Petersilienblätter zugeben, alles vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer oder Chili abschmecken.



Kartoffeln aus dem Rohr ...

... sind in 20 Minuten gebacken:
Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten, mit etwas Öl beträufeln und im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C in etwa 10 Minuten weich backen. Selbstverständlich können Sie die Kartoffeln auch in der Pfanne braten, dann muss man sie aber immer wieder wenden und darauf achten, dass sie nicht anbrennen.



Neue Mahlzeiten

- Zusätzlich etwa 100 g gewürfelten → Truthahnbraten mit Gemüse und Tofu braten, dann mit 1 bis 2 EL Sojasauce abschmecken und mit den Nudeln mischen.
- Tofu und Reismudeln weglassen und das Gemüse mit etwa 200 g in Streifen gezupften Austernpilzen braten. Mit 3 bis 4 EL Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Brot oder Kartoffeln aus dem Rohr (links) servieren.
- Das Gemüse anstelle von Tofu mit Streifen von Halloumi oder anderem Grillkäse braten, mit 1 bis 2 EL gesalzenen Erdnüssen mischen und mit Zitronenpfeffer und 1 bis 2 EL Orangensaft würzen.

