

# MEAL PREPPING FRÜHJAHRSWOCHENPLAN

## Frisch einkaufen:

### Getreide, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte:

- ▶ 480 g braune Linsen
- ▶ 40 g Buchweizen
- ▶ 450 g Bandnudeln

### Obst und Gemüse:

- ▶ 500 g frischer Spinat
- ▶ 400 g frischer oder tiefgekühlter weißer Spargel
- ▶ 400 g frischer Rhabarber
- ▶ 450 g frischer oder tiefgekühlter Porree/Lauch
- ▶ 350 g frische oder tiefgekühlte Möhren
- ▶ 170 g getrocknete Tomaten, eingelegt in Öl
- ▶ 1200 g gehackte Tomaten aus der Dose
- ▶ 300 g rohe Rote Bete, möglichst mit Blattgrün
- ▶ 75 g säuerlicher Apfel (etwa 1 kleiner Apfel)
- ▶ 100 g schwarze Oliven, ohne Kern

### Weitere Zutaten:

- ▶ 20 g Haselnüsse
- ▶ 50 ml Orangensaft
- ▶ 45 ml naturtrüber Apfelsaft
- ▶ 500 g Lachsfilet (2 Scheiben)
- ▶ 80 g geriebener Parmesankäse
- ▶ 60 g Ziegenfrischkäse
- ▶ 42 g frische Hefe (1 Würfel)

## Eventuell auf Vorrat, sonst besorgen:

### Kräuter, Gewürze und würzende Zutaten:

- ▶ Jodsalz mit Fluorid
- ▶ Pfeffer
- ▶ Curry
- ▶ Zimtpulver
- ▶ Getrocknete Kräuter der Provence (1 TL)
- ▶ Getrockneter oder frischer Thymian (1 TL)
- ▶ Nach Wunsch frischer oder getrockneter Basilikum und Oregano
- ▶ 20 g frische Petersilie
- ▶ 650 ml Gemüsebrühe

### Speisefette und -öle, Essige:

- ▶ 35 ml Rapsöl
- ▶ 90 ml Olivenöl
- ▶ 15 ml Apfelessig (1 EL)
- ▶ 15 ml Balsamicoessig (1 EL)
- ▶ 50 g Margarine

### Gemüse, Gemüseerzeugnisse:

- ▶ 3–4 frische Zwiebeln mittlerer Größe
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 20 g Tomatenmark

### Weitere Zutaten:

- ▶ 200 ml Milch 1,5 Prozent Fett
- ▶ 300 g Weizenmehl Type 1050
- ▶ 200 g Dinkelmehl Type 630
- ▶ Vanillepuddingpulver (2 TL)
- ▶ 85 g Zucker





## Montag

### **Oliven-Tomaten-Hefebrot mit Linsen-Nuss-Aufstrich**

300 g Weizenmehl Type 1050, 200 g Dinkelmehl Type 630, 1 Teelöffel Jodsalz mit Fluorid, 1 Teelöffel getrocknete Kräuter der Provence (je 3 g), 1 Prise Zucker, 250 ml lauwarmes Wasser, 1 Würfel frische Hefe (42 g), 55 ml Olivenöl, 100 g schwarze Oliven in Scheiben, 50 g getrocknete Tomaten, eingeweicht in Öl.

### **Linsen-Nuss-Aufstrich**, 6 Personen

100 g braune Linsen, 20 g Haselnüsse, 20 g frische Petersilie, 100 g frische Zwiebel, 50 ml Orangensaft, 50 g Margarine, Curry, Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer nach Geschmack.

### **Rhabarberkompott mit Vanillesoße**, 4 Personen (Wahlweise für die ganze Woche für eine Person)

400 g frischer Rhabarber, 80 g Zucker, Zimtpulver nach Geschmack, 200 ml Milch (1,5 Prozent Fett), 2 Teelöffel Vanillepuddingpulver (6 g)



## Dienstag

### **Lachs auf Spinat**, 2 Personen

2 Scheiben Lachsfilet (pro Filet 250 Gramm), 500 g frischer Spinat, 1 Esslöffel Rapsöl (15 ml), 1 Esslöffel Olivenöl (15 ml), 1 Knoblauchzehe.



## Mittwoch

### **Spargelsalat italienische Art**, 1 Person

400 g frischer oder tiefgekühlter weißer Spargel, 1 Prise Jodsalz mit Fluorid, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Teelöffel Olivenöl (5 ml), 1 Esslöffel Balsamicoessig (15 ml), 50 g getrocknete Tomaten, eingelegt in Öl, 10 g geriebener Parmesankäse – Als Beilage selbst gemachtes Oliven-Tomaten-Hefebrot.



## Donnerstag

### **Rote Bete Carpaccio mit Linsen-Apfel und Ziegenkäse**, 4 Personen

80 g braune Linsen, 1 Teelöffel getrockneter oder frischer Thymian, 1 Teelöffel Jodsalz mit Fluorid, 1 Teelöffel Pfeffer (je 3 g), 300 g rohe Rote Bete, möglichst mit Blattgrün, 1 kleiner säuerlicher Apfel (75 g), 2-3 Esslöffel naturtrüber Apfelsaft (45 ml), 1 Esslöffel Apfelessig (15 ml), 1 Esslöffel Olivenöl (15 ml), 60 g Ziegenfrischkäse, 40 g Buchweizen – Dazu selbst gemachtes Oliven-Tomaten-Hefebrot.



## Freitag

### **Linsenbolognese mit Bandnudeln**, 6 Personen

60 g frische Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 450 g frischer oder tiefgekühlter Porree/Lauch, 350 g frische oder tiefgekühlte Möhren, 1 Esslöffel Rapsöl (15 ml), 120 g getrocknete, abgetropfte Tomaten in Öl, 300 g braune Linsen, 1200 g gehackte Tomaten in Konserven, 20 g Tomatenmark, 650 ml Gemüsebrühe, 1 Prise Jodsalz mit Fluorid, 1 Prise Pfeffer, Oregano und Basilikum nach Geschmack, 450 g rohe Bandnudeln, 70 g geriebener Parmesankäse.

## 1. Brot backen

- ▶ Die eingelegten, getrockneten Tomaten klein schneiden.
- ▶ Die Oliven bei Bedarf abtropfen und in schmale Ringe schneiden.
- ▶ Das lauwarme Wasser, die Hefe und eine Prise Zucker in einer Schüssel verrühren und etwa 10 Minuten stehen lassen, bis sich kleine Blasen gebildet haben.
- ▶ In der Zwischenzeit die Mehle in einer neuen Schüssel mit dem Jodsalz und den getrockneten Kräutern der Provence vermischen.
- ▶ Den Hefe-Mix, 55 ml Olivenöl, Oliven und 50 g der Tomaten zu den Mehlen geben und zu einem glatten Teig verrühren.
- ▶ Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen.
- ▶ Danach den Brotteig auf einer mit etwas Mehl bestreuten Unterlage gut durchkneten und den Teig in ein längliches Brot formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.
- ▶ Währenddessen den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen.
- ▶ Den Brotteig mit etwas Olivenöl bestreichen und für etwa 30 Minuten im Ofen backen.
- ▶ Danach das Brot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- ▶ Das Brot hält sich bei Raumtemperatur, mit der Schnittkante nach unten gelegt etwa 3 bis 5 Tage, im Gefriergerät bei -18°C etwa 1 bis 3 Monate.



## 2. Linsen kochen, Gemüse waschen und schneiden

- ▶ 180 g der Linsen in einem Topf mit der doppelten Menge an Wasser und ½ Teelöffel Thymian kochen.
- ▶ Die Linsen salzen, etwa 80 g entnehmen und mit Apfelessig vermischen.
- ▶ Die Rote Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Da Rote Bete leicht abfärbt, empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen.
- ▶ Die Blätter der Roten Bete in feine Streifen schneiden und alles beiseitestellen.
- ▶ Den Apfel waschen, in kleine Stücke schneiden und beiseitestellen.
- ▶ Den Spinat waschen und abtropfen lassen.
- ▶ Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und beiseitestellen.
- ▶ Die Kräuter waschen, fein hacken und beiseitestellen.
- ▶ Falls frischer Porree/Lauch und Möhren verwendet werden, diese waschen, schälen und in kleine Ringe oder in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen.
- ▶ Den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- ▶ Den Rhabarber waschen und in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Im Anschluss die Arbeitsflächen und Küchenutensilien gründlich reinigen.

### 3. Rote Bete Carpaccio

- ▶ Die Rote Bete in einem Gefäß flächig auslegen.
- ▶ Die Hälfte der Apfelstücke mit den Apelessig-Linsen, naturtrüben Apfelsaft, Olivenöl und einer Prise Jodsaltz vermischen und auf der Roten Bete verteilen.
- ▶ Die zweite Hälfte des Apfels mit den gehackten Rote-Bete-Blättern, dem Ziegenfrischkäse und ½ Teelöffel Thymian vermischen.
- ▶ Mit Jodsaltz und Pfeffer abschmecken und mittig auf die Rote Bete platzieren.
- ▶ Den Buchweizen kurz in einer beschichteten Pfanne anrösten und ebenfalls über die Rote Bete geben.
- ▶ Das angerichtete Gefäß gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.



### 4. Spargelsalat

- ▶ Die Spargelstücke in kochendem Wasser mit jeweils einer Prise Jodsaltz und Zucker bissfest kochen.
- ▶ Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, etwas Wasser, Jodsaltz und Pfeffer gründlich miteinander verrühren und in einem kleinen Gefäß gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Den Spargel und etwa 50 g der eingelegten, getrockneten Tomaten in ein Gefäß geben, vermengen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.
- ▶ Vor dem Verzehr den geriebenen Parmesan und das Dressing unter den Salat heben und als Beilage ein Stück Oliven-Tomaten-Hefebrot bereitlegen.

### 5. Linsenbolognese

- ▶ Etwas Rapsöl in einem Topf erhitzen und etwa eine gehackte Zwiebel sowie eine gehackte Knoblauchzehe darin glasig andünsten.
- ▶ Klein geschnittener Porree/Lauch sowie die zerkleinerten Möhren dazugeben und mitdünsten.  
**Tipp:** Gefrorene Porree/Lauch und Möhren werden tiefgefroren in den Topf gegeben.
- ▶ Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Dosentomaten, 120 g der getrockneten, abgetropften Tomaten in Öl und das Tomatenmark hinzugeben.
- ▶ 300 g rohe Linsen unterrühren, etwa 35 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Danach mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.
- ▶ Die Bandnudeln in kochendem Wasser mit etwas Jodsaltz bissfest garen.
- ▶ Die Nudeln und Linsenbolognese in ein Gefäß geben, abkühlen lassen und gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Vor dem Verzehr mit Parmesan und nach Geschmack mit Kräutern bestreuen.  
**Tipp:** Die Reste halten sich auch gut verschlossen für etwa drei Monate im Gefriergerät.





## 6. Linsen-Nuss-Aufstrich

- ▶ Die Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen und hacken.
- ▶ Die fein gehackte Petersilie sowie 2 gehackte Zwiebeln mit 100 g gekochten Linsen und dem Orangensaft fein pürieren.
- ▶ Mit Gewürzen abschmecken und gut verschlossen in den Kühlschrank geben.
- ▶ Am Tag des Verzehrs das Tomaten-Oliven-Hefebrot mit Margarine bestreichen und den Linsenaufstrich auftragen.
- ▶ Der Linsen-Nuss-Aufstrich hält sich im Kühlschrank luftdicht verschlossen, etwa 1–2 Tage, im Gefriergerät bei  $-18^{\circ}\text{C}$  etwa 3 Monate.



## 7. Lachs mit Spinat

- ▶ Die Lachsfilets trocken tupfen und von beiden Seiten etwa 5 Minuten in Rapsöl anbraten.
  - ▶ In einem Topf etwas Olivenöl und den restlichen Knoblauch geben und leicht erhitzen.
  - ▶ Die Spinatblätter hinzugeben, den Topf schließen und den Spinat kurz zerfallen lassen.
  - ▶ Spinat und Lachs in ein Gefäß geben, abkühlen lassen und gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.
- Tipp:** Der Lachs sollte spätestens nach zwei Tagen Kühllagerung verzehrt werden.

## 8. Rhabarberkompott mit Vanillesauce

- ▶ Den klein geschnittenen Rhabarber mit der Hälfte des Zuckers und einer Prise Zimt in einen Topf geben und etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis sich etwas Saft gebildet hat.
- ▶ Mit 100 ml Wasser bei mittlerer Hitze für etwa 4 bis 5 Minuten garen.
- ▶ Das Kompott in kleine Twist-Off Gläser oder Einmachgläser portionieren.
- ▶ Die Milch, die zweite Hälfte des Zuckers und Puddingpulver in einen Topf geben, unter stetigem Rühren erhitzen.
- ▶ Die Masse abkühlen lassen über das Kompott geben, die Gläschen gut verschließen, abkühlen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen.



# Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

## Impressum

### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### Redaktion

Hannah Schon, BLE

### Rezepte

Oliven-Tomaten-Hefebrot  
[www.eathealthy.de](http://www.eathealthy.de), Ausgabe 10/2015

Linsen-Nuss-Aufstrich  
[www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)

Rhabarberkompott mit Vanillesoße  
[www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de)

Lachs auf Spinat  
[in-form10-ext.dev.se.ble.de/materialien/66-tipps-fuer-ein-genussvolles-und-aktives-leben](http://in-form10-ext.dev.se.ble.de/materialien/66-tipps-fuer-ein-genussvolles-und-aktives-leben)

Spargelsalat italienische Art  
[www.vidavida.de/spargelsalat-italienische-art/](http://www.vidavida.de/spargelsalat-italienische-art/)

Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenfrischkäse  
Kompass Ernährung  
[www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Kompassernaehrung/Kompassernaehrung-Ausgabe-3-2019.html](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Kompassernaehrung/Kompassernaehrung-Ausgabe-3-2019.html)

Linsenbolognese mit Bandnudeln  
<https://www.fitkid-aktion.de/startseite>

### Bilder

© Rawpixel.com / stock.adobe.com (Seite 1)  
© Ildi / stock.adobe.com (Seite 2, 1. Foto; Seite 5 o.);  
© tinasdreamworld / stock.adobe.com (Seite 2, 2. Foto; Seite 5 u.);  
© Tiramisu Studio / stock.adobe.com (Seite 2, 3. Foto; Seite 5 m.);  
© Annett Seidler / stock.adobe.com (Seite 2, 4. Foto; Seite 4 m.);  
© BLE, Foto: Dagmar von Cramm (Seite 2, 5. Foto; Seite 4 o.);  
© radub85 / stock.adobe.com (Seite 2, 6. Foto; Seite 4 u.);  
© Lucky Dragon / stock.adobe.com (Seite 3 o.);  
© bozhdb / stock.adobe.com (Seite 3 u.)

### Layout und Grafik

Arnout van Son, Alfter

© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Datei ist unzulässig; eine Weiterlizenzierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.

© BLE 2020