

Rezeptaktion Meal Prep Fokus der Woche: „Kartoffel“

Die nächste Meal Prep Woche steht ganz unter dem Motto der Kartoffel. Aus dieser tollen Knolle können – einmal vorgekocht – wunderbare Gerichte gezaubert werden. In Ergänzung dazu bereiten Sie ein Ofengemüse vor. Bitte beachten Sie, dass Sie bereits am Wochenende dazu einkaufen und auch die Vorbereitungen treffen sollten.

➤ **Rezeptplan für diese Woche: Freuen Sie sich auf folgende Rezepte**

	Versand der Rezepte	Empfohlene Zubereitung am Abend	Mittagessen	Abendessen
Bitte am Wochenende (Sonntag) Kartoffeln und Ofengemüse in entsprechender Menge (s. Einkaufsliste) vorkochen <i>Vorschlag: machen Sie noch eine weitere zusätzliche Menge und essen Sie Sonntagabend z.B. Kartoffeln, Ofengemüse mit Hähnchen/ Tofu (nicht auf Einkaufsliste berücksichtigt – ohne Rezept)</i>				
Montag	Rezept 2.1. „bunter Kartoffelsalat“	Zubereitung „bunter Kartoffelsalat“		Kartoffelsalat mit Gemüse (Portion 1)
Dienstag	Rezept 2.2. „Kartoffel-Kohlrabi-Gratin“	Zubereitung „Kartoffel-Kohlrabi-Gratin“	Kartoffelsalat mit Gemüse (Portion 2)	Kohlrabi Kartoffelgratin (Portion 1)
Mittwoch			Kohlrabi Kartoffelgratin (Portion 2)	<i>(Vorschlag: Restliches Ofengemüse mit Fisch)</i>
Donnerstag	Rezept 2.3. „Kartoffeltaler“	Zubereitung „Kartoffeltaler“		Kartoffeltaler (Portion 1)
Freitag			Kartoffeltaler (Portion 2)	

➤ **Was müssen Sie für diese Woche vorbereiten/ vorkochen?**

- Alle Lebensmittel vom Einkaufszettel besorgen
- Kartoffeln vorkochen: waschen, ggf. braune oder gekeimte Stellen entfernen und mit Schale kochen, bzw. dünsten.
- Ofengemüse zubereiten: Gemüse (siehe Einkaufsliste) waschen, in grobe Stücke schneiden, nach Belieben würzen und für ca. 25 min auf 200 Grad backen

Fokusthema „Kartoffel“

➤ **Tipps für eine gute Lagerung und gesunde Zubereitung:**

- Ungekochte Kartoffeln: möglichst kühl, trocken und dunkel lagern
 - raus aus Folienverpackungen. Hier bildet sich schnell Feuchtigkeit, die Kartoffeln schimmeln lässt.
 - Abdecken mit Papier/ Säcken verhindert ein vorzeitiges Grünen oder Schrumpeln
- Kartoffel kochen:
 - am besten dünsten, da so die meisten Nährstoffe erhalten bleiben
 - Biokartoffeln gerne Sie mit Schale verzehren

➤ **Was macht Kartoffeln so gesund?**

- Neben Stärke und Ballaststoffen enthält die Kartoffel Eiweiß, wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, dafür aber kaum Fett. Herausragend ist z.B. ihr hoher Vitamin-C-Gehalt
- Im Vergleich zu Getreideprodukten wie Nudeln ist sie deutlich kalorienärmer.
- Die Kartoffel ist eines der stark basisch wirkenden Lebensmittel und sorgt demnach für den Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt.

Wussten Sie...?

Beim erstmaligen Abkühlen der Kartoffeln entsteht aus einem Teil der Kartoffelstärke resistente Stärke. Die resistente Stärke dient unseren Darmbakterien als wertvolle Nahrung. Zudem lässt sie den Blutzucker nur gering ansteigen. Dieser Vorgang bleibt auch beim Wiederaufwärmen erhalten.

Einkaufsliste für die zweite Woche (mit **Ofengemüse**, siehe Plan), Zutaten für 1 Person:

Gemüse	
Kartoffeln	1,5 Kg
Karotten	3 Mittelgroße
Rote Zwiebeln	2 Stück
Zucchini	2 Stück
Strauchtomaten	350 g
rote Paprika	2 Stück
kleine Zwiebel	2 Stück
großer Kohlrabi	1 Stück
Milchprodukte/ Eier	
Ei	1 Stückl
Saure Sahne	150 g
Kräuterfrischkäse	50 g
Milch 1,5 % Fett	100 ml
Fettreduzierten Frischkäse	150 g
geriebener Käse, fettreduziert	100 g
Getreide-Produkte und Co	
Vollkornmehl	2 EL
Fette und Öle	
Rapsöl	2 EL
Sonstiges	
Essig (hell)	4 EL
Senf	1 TL
Kräuter und Gewürze	
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Oregano, Muskatnuss gemahlen	