

Rezeptaktion Meal Prep Fokus der Woche: „Hülsenfrüchte“

In der dritten Meal-Pre-Woche stehen Hülsenfrüchte auf dem Plan. Die meisten Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und einige Linsen müssen erst eingeweicht und gekocht werden. Doch gibt es auch die Möglichkeit Einige bereits vorgekocht im Glas zu kaufen. Auf diese Variante werden wir zurückgreifen. Doch selbst mit dieser schnellen Variante kann „Meal Prep“ gemacht werden – lassen Sie sich überraschen.

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

	Versand der Rezepte	Empfohlene Zubereitung am Abend	Mittagessen	Abendessen
Bitte am Wochenende Lebensmittel (s. Einkaufsliste) besorgen				
Montag	Rezept 3.1. „Chili sin carne“	Zubereitung „Chili sin carne“		„Chili sin carne“ (Portion 1)
Dienstag	Rezept 3.2. „mexikanische Wraps“	Zubereitung „mexikanische Wraps“	Chili sin Carne mit Vollkornbrot (Portion 2)	„mexikanische Wraps“ (Portion 1)
Mittwoch			„mexikanische Wraps“ (Portion 2)	<i>(Vorschlag: Couscous Salat)</i>
Donnerstag	Rezept 3.3. „Erbsen-Pflanzerl“	Zubereitung „Erbsen-Pflanzerl“		„Erbsen-Pflanzerl“ (Portion 1)
Freitag			„Erbsen-Pflanzerl“ (z.B. als Burger) (Portion 2)	

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

- Alle Lebensmittel vom Einkaufszettel besorgen
- Für diese Woche kochen Sie ihr erstes Rezept am Montagabend. Hierfür bereiten Sie 4 Portionen vor, die die nächsten Tage gegessen und variiert werden.

Fokusthema „Hülsenfrüchte“

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

- Hülsenfrüchte im Glas sind eine wunderbare Alternative. Dennoch ist die „längere Variante“ sinnvoll, bei der getrocknete Hülsenfrüchte eingeweicht und getrocknet werden. Das macht die Hülsenfrüchte generell bekömmlicher.
- Getrocknete Hülsenfrüchte werden folgendermaßen zubereitet:
 - erst waschen
 - anschließend (je nach Sorte) mind. 12 h eingeweicht.
 - das Einweichwasser nicht weiter verwenden, sondern mit frischem Wasser neu aufsetzen.
 - je nach Sorte ca. 30 Min in ungesalzenem Wasser kochen. (Salz sorgt dafür, dass sie nicht richtig weich werde.)
- Grundsätzlich sollten Hülsenfrüchte in Bio Qualität gekauft werden.
- Gewürze wie Anis, Kümmel oder Fenchel machen die Hülsenfrüchte leichter verdaulich. Auch ein Schuss Essig sorgt für eine bessere Bekömmlichkeit.

➤ **Was macht Hülsenfrüchte so gesund?**

- Sie punkten mit Vitaminen und Mineralstoffen wie Folsäure, Kalium, Eisen und Magnesium. Außerdem besitzen sie einen hohen Anteil an Ballaststoffen, weshalb sie sehr gut und lange sättigen.
- Für Veganer und Vegetarier sind sie eine sehr gute pflanzliche Eiweißquelle. In Verbindung mit Kartoffeln oder Tofu ergeben sie eine wertvolle Eiweißkombination für unseren Körper.

Wussten Sie...?

Mit Hülsenfrüchten lassen sich auch süße Gerichte wie Kuchen oder Nachspeisen zubereiten. Beispiele hierfür sind Kidneybohnen-Brownies oder Kichererbsen-Pfannenkuchen.

Das Abtropfwasser der Hülsenfrüchte kann dabei übrigens hervorragend aufgeschlagen werden und als „Eischnee-Ersatz“ verwendet werden.

Einkaufsliste für die dritte Woche (siehe Plan), Zutaten für 1 Person:

Gemüse und Obst	
Zwiebel	2 Stück
Erbsen Grün (TK)	300 g
Rucola	60 g
Zitrone	1 Stück
Milchprodukte/ Eier	
Ei	1 Stückl
Bio Feta	120 g
Magerquark	300 g
Getreide-Produkte und Co	
Wraps (möglichst Vollkorn)	4 Stück
Couscous	120 g
feine Haferflocken	60 g
Fette und Öle	
Rapsöl	5 EL
Sonstiges	
Sojahack (Granulat)	120 g
Mais	1 Glas (klein)
Gläser Tomaten gewürfelt	2 Gläser
Kidney- Bohnen	2 Gläser
Tomatenmark	2 EL
Mineralwasser	6 EL
Senf Mittelscharf	1 TL
Kräuter und Gewürze	
Salz, Cayenne- Pfeffer, gemahlener Koriander, Thymian, Basilikum, italienische Kräuter, Pfeffer, Muskat gemahlen, hochwertige gekörnte Gemüsebrühe	