

CLIP & CLOSE

#Meal Prep

FÜNF EINFACHE & LECKERE
REZEPTE ZUM VORKOCHEN



MADE IN
GERMANY



*emsa.com/guarantee

DEINE #MEALPREP-WOCHE MIT EMSA EINFACH LECKER

GUT VORBEREITET
IN DIE NEUE WOCHE
STARTEN UND
ABWECHSLUNGSREICH
UND GESUND ESSEN?
WIR ZEIGEN DIR, WIE
DU SCHNELL UND
EINFACH FÜNF BUNTE
REZEPTE VORKOCHEN
KANNST!

Am besten kaufst du ganz
entspannt am Samstag
bereits alles ein, was du
benötigst. Am Sonntag
beginnst du dann dein
Meal-Prep und kochst für
die einzelnen Wochentage
leckere Gerichte vor, auf
die du dich jeden Tag freuen
wirst!

EINKAUFLISTE

- 1 kl. Dose Kidneybohnen
- 1 kl. Dose Mais
- 50 g Feldsalat
- 350 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 150 g Hähnchen
- 2 Stk. Möhren, klein
- 2 Stk. Zucchini, klein
- 1 Stk. Süßkartoffel
- 50 g rote Linsen
- 3 Stk. Zwiebeln, klein
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Pkg. Feta
- 1 Dose stückige Tomaten
- 50 ml Sahne

BASICS, die du wahrscheinlich Zuhause hast:

- 140 g Reis
- 100 g Penne
- Olivenöl
- Gemüsebrühe
- Salz + Pfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Honig
- mittelscharfer Senf
- Balsamico Essig
- Petersilie





MONTAG:

BUDDHA-BOWL MIT REIS UND HONIG- SENF-DRESSING

ZUTATEN

- ½ Dose Mais
- ½ Dose Kidneybohnen
- 50 g Feldsalat
- 50 g Brokkoli
- 150 g Hähnchen
- 80 g Reis
- 1 Möhre, klein

DRESSING

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico Essig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 TL Honig
- Salz + Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Verpackungsanleitung und 350 g Brokkoli bissfest kochen. Das Hähnchen anbraten und in Streifen schneiden.
2. Als unterste Schicht den Feldsalat verwenden. Darauf den Reis, Mais, Kidneybohnen und etwa 50 g Brokkoli geben und das Hähnchen darauf anrichten.
3. Zwei Möhren schälen, eine davon in Streifen schneiden und ebenfalls zur Bowl hinzufügen. Die zweite zur Seite legen.
4. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico Essig, Senf und Honig mischen und mit Salz + Pfeffer abschmecken.



ETWAS ÜBRIG?

**KEINE SORGE!
DIE ÜBRIGEN ZUTATEN
WERDEN NOCH FÜR
DIE ANDEREN REZEPTE
VERWENDET.**



ES GILT:

**ÜBRIGE ZUTATEN
WERDEN FÜR DIE
WEITEREN GERICHTE
VERWENDET!**

DIENSTAG:

**PENNE
MIT ZUCCHINI-
SAUCE & FETA**

ZUTATEN

- 1 Zucchini
- ½ Dose stückige Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Pkg. Feta
- 100 g Penne
- 1 EL Olivenöl
- Salz + Pfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver

ZUBEREITUNG

1. Penne nach Verpackungsanleitung bissfest kochen.
2. Zwei Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Zwei Zucchini waschen und ebenfalls würfeln. Jeweils die Hälfte beiseite legen.
3. Zucchiniwürfel in Olivenöl ca. 10 Minuten anbraten, dann Knoblauch dazugeben. Die stückigen Tomaten hinzufügen und mit Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gekochte Penne in die Pfanne füllen. Die Packung Feta würfeln. Eine Hälfte zerbröseln über die Penne geben, die andere Hälfte beiseite legen.

MITTWOCH:

ZUCCHINI- MÖHREN-SUPPE



ZUTATEN

- 1 Möhren, klein
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel, klein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne
- Salz + Pfeffer
- Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Die bereits geschälte Möhre in Scheiben schneiden. Alle drei Zwiebeln schälen und klein hacken.
2. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Möhren, Zucchiniwürfel und $\frac{1}{3}$ der Zwiebeln hinzufügen. Ca. 15 Minuten kochen lassen.
3. Anschließend die Suppe pürieren und die Sahne dazu geben. Suppe kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe mit Petersilie garnieren.



TIPP

**AUFBEWAHRUNG
VON ZUTATEN IM
KÜHLSCHRANK
IN KLEINEN
CLIP&CLOSE
DOSEN!**



ZUTATEN

60 g	Reis
50 g	rote Linsen
½ Dose	Kidneybohnen
½ Dose	Mais
100 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel, klein
½ Dose	stückige Tomaten
	Paprikapulver
	Chilipulver
	Salz + Pfeffer
	Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Hälfte der noch übrigen Zwiebeln und den restlichen Knoblauch in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen.
2. Gemüsebrühe, stückige Tomaten und Linsen hinzufügen. Alles mit Paprika- und Chilipulver, Salz und Pfeffer gut würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die restlichen Kidneybohnen und den Mais abtropfen lassen und ebenfalls in den Topf geben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Das Chili auf den Reis geben.

**DONNERSTAG:****CHILI SIN CARNE
MIT REIS**

FREITAG:

SÜSSKARTOFFEL- BROKKOLI-MIX MIT FETA

ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel,
mittelgroß
- 300 g Brokkoli
- ½ Pkg. Feta
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel schälen und würfeln. Anschließend in einem Topf zum Kochen bringen, dann die Wärme reduzieren und etwa 15 Minuten weiterkochen, bis sie gar ist.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Zwiebeln anbraten.
3. Dann die fertigen Süßkartoffelwürfel dazugeben und mit Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.
4. Alles anbraten und anschließend den Brokkoli unterheben und den Feta hinzufügen.

