DEIN MEALPREP-PLAN FÜR EINE PERSON

5 Feierabende, 1 Sonntag

Am Sonntag rund eine Stunde kochen, dann stehen Znacht und Mittagessen bis Mittwoch bereit. Am Donnerstag und Freitag kochst du frisch, in 15 bis 25 Minuten.

4 Rezepte vom Blog | 1 Einkaufsliste | ca. 25 Min. aktiv am Sonntag



Hoi, wir sind Food Vibes

Wir sind Lara D., Jessica, Lara L. und Karin und studieren Digital Business Management. Wir kochen gern, nur fehlt uns oft die Zeit dafür. Darum sind wir gern effizient: schnelle, gesunde Rezepte, die in eine volle Woche passen. Viel Spass beim Nachkochen!

Mit diesem Plan musst du dir unter der Woche keine Gedanken mehr machen, was auf den Teller kommt.

So funktioniert der Plan

1. Am Samstag mit der Einkaufsliste einmal einkaufen.
2. Am Sonntag das Blech und das Curry parallel kochen.
3. Boxen in den Kühlschrank, fertig bis Mittwoch.
4. Donnerstag und Freitag je ein schnelles Rezept frisch kochen.

DEINE WOCHE AUF EINEN BLICK

Wer am Sonntag kocht, hat unter der Woche frei

Tag	Mittagessen	Znacht
Sonntag	–	Herbst-Blech, frisch aus dem Ofen Blech
Montag	Blech aus der Box Blech	Curry aus dem Glas Curry
Dienstag	Curry aus dem Glas Curry	Blech aus der Box Blech
Mittwoch	Blech aus der Box Blech	Curry aus dem Glas Curry
Donnerstag	frei	Gnocchi-Pfanne mit Spinat und Feta, 15 Min. frisch
Freitag	frei	One-Pot-Pasta aus dem Vorrat, 25 Min. Den Rest gibts am Samstag. frisch

SONNTAGS-ABLAUF

Blech und Curry in rund einer Stunde

0' Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 200 °C) vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen. Süsskartoffeln, Randen, Rotzwiebeln und Poulet schneiden, mit Öl und Gewürzen mischen, in einer Lage aufs Blech.

10' Blech in den Ofen, 25 Minuten backen und nach 15 Minuten einmal wenden. Fürs Curry Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Süsskartoffel schneiden, Linsen abspülen.

20' Curry: Zwiebel andünsten, Knoblauch, Ingwer und Currypulver kurz anrösten, Süsskartoffel, Linsen, Tomaten, Kokosmilch und Bouillon dazu. Aufkochen und sanft köcheln, bis die Süsskartoffel weich ist.

35' Blech aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch und eine Prise Salz zur Sauce verrühren.

40' Spinat ins Curry rühren, 1 bis 2 Minuten zusammenfallen lassen, mit Limettensaft und Salz abschmecken.

45' Eine Portion vom Blech ist dein Znacht. Alles andere offen 20 bis 30 Minuten abkühlen lassen.

75' 3 Boxen Blech, 3 Gläser Curry, die Sauce separat. Mit Datum beschriften und innert 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Aufbewahren und aufwärmen

Blech und Curry halten luftdicht verschlossen bis zu 3 Tage im Kühlschrank. Zum Aufwärmen mit Deckel 2 bis 3 Minuten in die Mikrowelle, einmal umrühren und prüfen, ob alles durch und durch heiss ist. Ins Curry vorher einen Schuss Wasser geben, die kalte Joghurt-Sauce kommt erst danach aufs Blech.

EINKAUFSLISTE FÜR 1 PERSON

Einmal einkaufen, die ganze Woche kochen

Gemüse und Früchte

- [ ] 950 g Süsskartoffeln (500 g Blech, 450 g Curry)
- [ ] 300 g Randen, gekocht und vakuumiert
- [ ] 2 Rotzwiebeln
- [ ] 1 grosse und 1 kleine Zwiebel
- [ ] 1 Knolle Knoblauch (8 Zehen)
- [ ] 20 g frischer Ingwer
- [ ] 150 g frischer Blattspinat (Curry)
- [ ] 75 g Babyspinat (Gnocchi)
- [ ] 125 g Cherrytomaten
- [ ] 1 Zitrone
- [ ] 1 Limette
- [ ] Koriander (optional)

Kühlregal

- [ ] 600 g Poulet-Oberschenkel, ohne Haut und Knochen
- [ ] 250 g Naturjoghurt
- [ ] 250 g frische Gnocchi
- [ ] 50 g Feta
- [ ] 20 g Parmesan, gerieben

Vorrat (zuerst nachschauen)

- [ ] 150 g rote Linsen
- [ ] 300 g passierte Tomaten
- [ ] 1 Dose Kokosmilch (du brauchst 300 ml)
- [ ] Gemüsebouillon (375 ml und ½ Würfel)
- [ ] 1 Dose gehackte Tomaten (du brauchst die Hälfte)
- [ ] 1 Dose Kichererbsen (du brauchst die Hälfte)
- [ ] 160 g Penne
- [ ] Tomatenmark
- [ ] 150 g Tiefkühl-Blattspinat
- [ ] Olivenöl und Rapsöl
- [ ] Paprikapulver edelsüss, Thymian, Currypulver, Chiliflocken, Salz, Pfeffer

Die Rezepte mit allen Schritten findest du auf dem Blog

1. **Herbst-Blech mit Poulet, Süsskartoffeln und Randen** · Originalmenge, 4 Portionen
2. **Linsen-Curry mit Süsskartoffel und Spinat** · 1,5-fache Menge, 3 Portionen
3. **Gnocchi-Pfanne mit Spinat und Feta** · halbe Menge, 1 Portion
4. **One-Pot-Pasta mit Kichererbsen, Tomaten und Spinat** · halbe Menge, 2 Portionen

Du kochst für zwei? Verdopple alle Mengen und nimm fürs Herbst-Blech ein zweites Blech, damit alles in einer Lage liegt.