

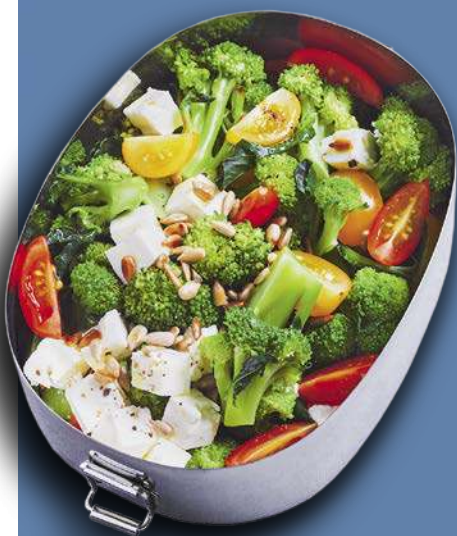
HANNAH FREY



Zucker frei

FÜR
BERUFSTÄTIGE

Schnelle Feierabendküche
und easy To-go-Rezepte



G|U



INHALT

4	Vorwort
8	Zuckerfrei im Job
10	Convenience-Produkte
12	#timesaver
14	Transportbehälter
16	#mealprep
18	On the Road
22	#mealplan
24	Wochenplan Frühling
26	Wochenplan Sommer
28	Einkaufslisten Frühling & Sommer
30	Wochenplan Herbst
32	Wochenplan Winter
34	Einkaufslisten Herbst & Winter

Die Rezepte

38	Basics & Snacks
46	Frühstück
70	Mittag- & Abendessen
136	Wochenplan zum Kopieren
138	Rezeptregister
144	Meal Prep FAQ

#TIMESAVER

Man muss nicht stundenlang in der Küche stehen,
um zuckerfreie Mahlzeiten vorzubereiten. Hier ein paar
Tipps, die helfen Zeit zu sparen.

EINMAL KOCHEN

→ ZWEIMAL ESSEN!

Die Zeit in der Küche kann man bestens nutzen! Einfach das Gericht in größerer Menge kochen und dann einen Teil davon nach dem Auskühlen entweder einfrieren oder am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen.



DAS A & O: ORGANISATION!

Hat man die benötigten Lebensmittel bereits zu Hause und ist die Küche so aufgeräumt, dass auf Anhieb alles zu finden ist, steht einem schnellen Arbeiten nichts mehr im Weg. Also unbedingt gut planen und Ordnung halten!



ONE-POT-GERICHTE ...

... sind echte Zeitsparer: Wenige Zutaten werden im Handumdrehen vorbereitet und dann in nur einem Topf gegart. Auch der Abwasch hält sich so in Grenzen.



EINE ECHTE HILFE

Mittlerweile gibt es funktions-tüchtige Küchengeräte, mit denen Obst und Gemüse ganz schnell und unkompliziert in Würfel, Stifte, Viertel, Achtel oder Scheiben geschnitten sowie gehobelt und geraspelt werden können. Einfach ideal, wenn man keine Lust hat, eine gefühlte Ewigkeit mit Schnippeln zu verbringen.

EINFACH ZUGREIFEN!

Alles, was sich länger hält, kann auf Vorrat zubereitet werden und ist dann jederzeit einsatzbereit. Man muss nur noch zugreifen. So sind etwa Instant-Oats, Granola, Energy-Balls, Gemüsebrühe-Paste, Salatdressing, Hummus, Aufstriche und der eine oder andere Dip wahre Vorratswunder.

MIX IT!

Direkt nach der Benutzung des Standmixers etwa drei Viertel des leeren Mixbehälters mit warmem Wasser füllen, einige Tropfen Spülmittel hineingeben und das Wasser 30 Sek. mixen. Dann nur noch den Behälter ausspülen, fertig. Das erspart aufwändiges Schrubben.

MORGENMUFFEL?

Früher aufzustehen, um das Frühstück zuzubereiten – no way?

Die Lösung: Overnight-Oats (s. S. 60–63) am Vorabend anrühren, in ein Einmachglas füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Morgens dann nur noch mit frischem Obst oder anderen Toppings garnieren.



Du hast eine Grundzutat aufgebraucht? Gleich auf den Einkaufszettel schreiben!

HIRSEPORRIDGE MIT APRIKOSEN

Egal zu welcher Jahreszeit – Hirse-Porridge geht immer! Und wenn man mal nicht warm frühstücken möchte, den Porridge einfach am Vorabend zubereiten und über Nacht abkühlen lassen.

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion: 605 kcal,
15 g E, 33 g F, 60 g KH

350 ml Mandeldrink
1 EL Ceylon-Zimtpulver
2 EL Mandelmus
120 g Hirse
4 Aprikosen
2 EL Mandeln
2 EL Kokosöl

1. Den Mandeldrink mit Zimt und Mandelmus in einem Topf erhitzen. Die Hirse dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 15 Min. gar köcheln lassen.
2. Inzwischen Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Mandeln nicht zu fein hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Aprikosen und Mandeln 2–3 Min. anbraten, dann die Pfanne vom Herd ziehen.
3. Den Porridge auf zwei Schälchen verteilen und die Aprikosen und Mandeln als Topping darübergerben.

TIPP

Statt der Aprikosen schmeckt der Porridge auch mit anderen Obstsorten der Saison. Im Frühling passen zum Beispiel Erdbeeren oder Rhabarber, im Sommer Himbeeren oder Kirschen, im Herbst Zwetschgen oder Weintrauben und im Winter Äpfel oder Birnen. Und was immer geht: Bananen.





WINTER

HIRSE MIT ROTER BETE

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion: 420 kcal,
16 g E, 18 g F, 46 g KH

1 Rote Bete (ca. 300 g)

500 ml Gemüsebrühe

100 g Hirse

2 EL Walnusskerne

100 g Schafskäse (Feta)

4 Zweige Thymian

Salz · Pfeffer

1. Die Rote Bete schälen und fein raspeln (dazu am besten Einmalhandschuhe tragen, da die Knollen sehr stark färben). Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Hirse und Rote Bete dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 15. Min. gar köcheln lassen.
2. Inzwischen die Walnusskerne grob hacken, den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
3. Rote Bete und Hirse mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf Teller oder Schüsseln verteilen. Gehackte Walnusskerne und den Schafskäse darübergerben.

GRÜNKOHL SALAT

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.
Pro Portion: 530 kcal,
12 g E, 47 g F, 13 g KH

300 g Grünkohl
7 EL Olivenöl
2 kleine Äpfel
2 EL Mandeln
½ Zitrone
1 EL Apfelessig
2 EL Senf (ohne Zucker)
Salz · Pfeffer
30 g Parmesan (am Stück)

1. Grünkohl gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen schneiden oder zupfen (faserige Teile entfernen). Mit 4 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und das Öl mit den Händen 2–3 Min. in den Grünkohl »einmassieren«, bis er eine geschmeidige Konsistenz hat.
2. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit dem Grünkohl vermengen. Die Mandeln grob hacken.
3. Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem übrigen Olivenöl (3 EL), Apfelessig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing unter den Salat mischen. Den Salat auf Teller verteilen, die Mandeln darüberstreuen. Parmesan in dünnen Spänen darüberhobeln.



SUSHI-SALAT

Dieser Salat ist das perfekte Feierabendgericht, wenn man ein echter Sushi-Fan ist, es aber schnell gehen muss und die Zeit fürs Rollen fehlt.

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Auftauzeit: 2 Std.

Pro Portion: 580 kcal,

14 g E, 49 g F, 23 g KH

100 g rohe TK-Garnelen
(küchenfertig)

100 g Jasmin-Reis

1 Avocado

½ Zitrone

1 Möhre

½ Bio-Salatgurke

½ Bund Koriandergrün

(ersatzweise glatte
Petersilie)

2 Nori-Blätter

2 EL Tamari (glutenfreie
Sojasauce, ohne Zucker)

4 EL Sesamöl

2 EL Kokosöl

Salz · Pfeffer

TIPP

Sushi-Reis klebt sehr stark und ist für diesen Salat nicht geeignet. Perfekter Ersatz: duftiger Jasmin-Reis.

1. Die gefrorenen Garnelen in 1–2 Std. auftauen lassen. Dann den Jasmin-Reis mit 150 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und den Reis abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. ganz sanft köcheln lassen, bis die Körner gar sind und das Wasser komplett aufgesogen ist. Anschließend den Reis in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Avocado längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in grobe Würfel schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen und unter die Avocado mischen. Die Möhre schälen und grob raspeln. Die Salatgurke waschen, putzen, längs vierteln und in nicht zu kleine Stücke schneiden.
3. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Nori-Blätter in feine Streifen schneiden. Tamari und Sesamöl verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten zum Reis in die Schüssel geben und den Salat vermengen.
4. Die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Garnelen von beiden Seiten bei starker Hitze je 2–3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Sushi-Salat in Schüsseln oder auf Tellern anrichten.



ZUCKERFREI IM JOB? GEHT DAS ÜBERHAUPT? NA KLAR!



Einfaches Meal Prep, blitzschnelle Feierabendküche und yummy Snacks für den Heißhunger am Nachmittag – Hannah Frey zeigt dir, wie du trotz hektischem Vollzeitjob und wenig Zeit zum Kochen ganz easy ein zuckerfreies, gesünderes Leben führen kannst. Alles, was du dafür brauchst, sind die leckeren Rezepte aus diesem Buch und ein bisschen Planung – und schon schlemmst du dich glücklich und ohne Zucker durch die Arbeitswoche.

Also worauf wartest du noch?
Sag Zucker den Kampf an, koche mit
und teile deine Erfahrungen unter
#projektzuckerfrei

456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-6847-4



9 783833 868474

www.gu.de