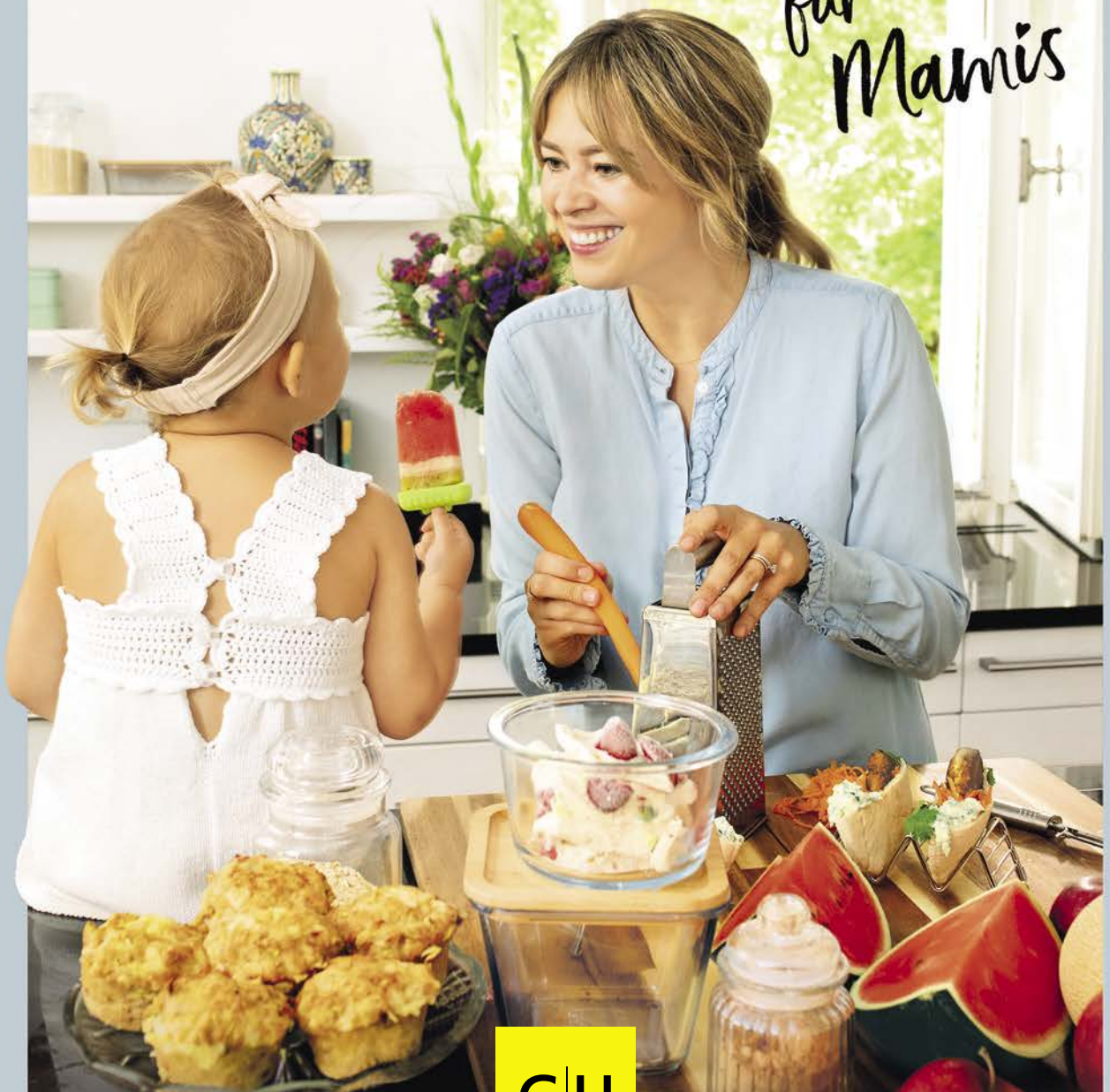


LAURA OSSWALD & LENA MERZ

MEAL PREP

für
Mamms



G|U

INHALT

Vorwort 6

Behälter & Formen 8

Einfrieren & Auftauen 10

Frühstück 12

Frühling 34

Sommer 58

Herbst 82

Winter 106

Gemüse & Beilagen 130

Register 154

Impressum 160

Ein Meal-Prep-Tag für Karline **Klappe vorne**

So isst mein Kind gesund **Klappe hinten**

Unser Meal-Prep-1×1 **Umschlag vorne**

Meal-Prep-Plan zum Download **Umschlag hinten**





ZUCCHINI-MUFFINS

MIT GETROCKNETEN TOMATEN

FÜR 8 STÜCK

Zubereiten: 15 Min.

Backen: 25 Min.

Für die Muffins:

100 g getrocknete

Tomaten

250 g Zucchini

250 g Vollkornmehl

1 TL Backpulver

200 g geriebener

Mozzarella

1 Ei (M)

250 g Buttermilch

4 EL Rapsöl (ersatzweise
das würzige Öl der ge-
trockneten Tomaten)

Salz

Pfeffer

Außerdem:

8 Muffin-Papierförmchen
(nach Belieben)

1 Für die Muffins den Backofen auf 180° vorheizen, acht Mulden einer Muffinform leicht mit Öl einfetten.

2 Die Tomaten fein hacken. Die Zucchini putzen, waschen und fein raspeln. Tomaten, Zucchini, Mehl, Backpulver und 120 g Mozzarella in einer großen Schüssel mischen. Das Ei mit der Buttermilch verquirlen, mit Öl, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.

3 Die Masse in die acht Muffinmulden verteilen und mit dem restlichen Käse (80 g) bestreuen. Die Muffins im Backofen (Mitte) in 20–25 Min. goldbraun backen. Die Muffins in der Form abkühlen lassen und nach Belieben zum Servieren in Papiermanschetten setzen.

Küchentipp: Statt getrockneter Tomaten passen auch 100 g ausgelassene Speckwürfel sehr gut in die Zucchini-Muffins.

Einfrieren & Auftauen: Die Muffins in einen Gefrierbeutel gestapelt tiefkühlen. Über Nacht im Kühlschrank oder in der Mikrowelle auf kleinster Stufe in ca. 10 Min. auftauen lassen.

PIZZASCHNECKEN

FÜR 12 STÜCK

Zubereiten: 25 Min.

Ruhen: 1 Std.

Backen: 25 Min.

550 g Weizenmehl
(Type 550; + Mehl zum
Arbeiten)

1 Pck. Trockenhefe

Salz

½ Zucchini

250 g passierte Tomaten
(Tetrapak)

Pfeffer

100 g Schafskäse (Feta)

8 getrocknete Tomaten

1 Bund Basilikum

Meal-Prep-Pro: Diesen

Hefeteig kannst du auch süß
füllen. Einfach Schoko-Nuss-
Mus oder Erdbeeraufstrich auf
den Teig streichen, aufrollen,
in Scheiben schneiden und wie
beschrieben goldbraun backen.

1 Mehl, Hefe und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. 300 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles mit den Knet-
haken des Handrührgeräts oder den Händen zu einem glat-
ten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen
Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Inzwischen den Zucchini putzen, waschen und grob
raspeln. Die passierten Tomaten in einem Schälchen mit Salz
und Pfeffer würzen. Den Schafskäse mit den Fingern zerbrö-
seln. Die getrockneten Tomaten sehr klein schneiden. Das
Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzup-
fen und in feine Streifen schneiden.

3 Den Backofen auf 190° vorheizen, ein Blech mit Back-
papier belegen. Den Hefeteig auf der mit Mehl bestäubten
Arbeitsfläche ca. 40 × 30 cm groß ausrollen. Die Tomaten-
sauce auf dem Teig verteilen. Zucchini, Käse, Tomaten und
Basilikum daraufstreuen. Den Teig von der langen Seite her
aufrollen und die Roulade mit einem scharfen Messer in zwölf
Stücke à 3–4 cm schneiden. Die Schnecken mit der Schnitt-
fläche nach oben auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) in
ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und lauwarm
oder abgekühlt servieren.

Einfrieren & Auftauen: Die Pizzaschnecken in einer Box oder einem
Gefrierbeutel tiefkühlen. Zum Aufwärmen bei Zimmertemperatur 1 Std.
antauen lassen und im 200° heißen Backofen in ca. 6 Min. knusprig
backen. Wenn's ganz schnell gehen soll, kannst du die Schnecken auch
in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 3 Min. auftauen, sie sind dann zwar
nicht knusprig, schmecken aber trotzdem lecker.

