

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ

# MEAL PREP



GU

# DAS PRINZIP: MEAL PREP

## BASICS

Lebensmittelverschwendung gehört der Vergangenheit an, wenn man selbst kleine Basics wie 2 Scheiben Brot einfriert.



## GESUNDE SNACKS

Um Heißhunger zu vermeiden, lieber vorbeugen und gesunde, sättigende Naschereien selbst vorbereiten. Energy Balls sind z.B. stets griffbereit und lange haltbar.



## KLEINE KOMponenten

Dressings und Dips sind lange haltbar und können für eine ganze Woche vorbereitet werden. So muss man nur schnell etwas Gemüse schnippeln und hat fix einen frischen Salat parat.



## KOMPLETTE MAHLZEITEN

Super vorbereiten kann man komplette Gerichte, die sich entweder lange aufbewahren lassen oder eingefroren werden können. Ein Griff ins Gefrierfach und man hat eine Mahlzeit.



# RICHTIG EINFRIEREN



## WAS KANN MAN EINFRIEREN?

Perfekt fürs Einfrieren sind Speisen, die komplett durcherhitzt werden können: Currys, Pastasaucen, Bratlinge, Pizza(taschen), Aufläufe oder Backwaren. Nur Kartoffeln schmecken nach dem Auftauen nicht mehr.



## LUFTDICHT VERSCHLIESSEN

Alles sollte komplett abkühlen, bevor es ins Tiefkühlfach wandert, sonst droht Gefrierbrand. In Glasboxen kann man Gerichte schon heiß einfüllen und abkühlen lassen. Zum Deckel hin sollten immer 2 cm Platz sein.



## WIE LANGE EINFRIEREN?

Fleisch- und Fischgerichte bleiben 3 Monate tiefgekühlt gut. Mahlzeiten aus Gemüse sind auf jeden Fall 6 Monate im Tiefkühler haltbar. Backwaren überstehen 12 Monate Einfrierzeit ganz ohne Probleme.



## AUFTAUEN - SO GEHT'S

Backwaren und kalte Mahlzeiten am besten über Nacht auftauen. Warme Mahlzeiten ebenso über Nacht auftauen und dann 3 Min. bei 600 Watt in der Mikrowelle (oder in Topf, Pfanne oder Backofen) erwärmen.

# BOXEN

## UPCYCLING: GLÄSER

Alle großen Einmach- oder Twist-Off-Gläser sind ideal geeignet: Essiggurkengläser sind perfekt für Suppen und Eintöpfe, mittelgroße Gläser für Pastasaucen und kleine Marmeladengläser für Dressings und Dips.



## SILIKONBEUTEL

Statt der klassischen Plastiktüten zum Einfrieren gibt es mittlerweile Silikonbeutel mit Zip-Off-Verschluss. Die können oft wiederverwendet und sogar in der Spülmaschine gereinigt werden.



## BOXEN AUS GLAS

Glasboxen lohnen sich: Sie nehmen keinen Geruch oder Farbe an, sie eignen sich zum Einfrieren, Auftauen und Aufwärmen. Außerdem ist Glas schadstofffrei und sehr langlebig.



## BOXEN AUS EDELSTAHL

Besonders hübsch und auch schadstofffrei sind Dosen aus Edelstahl. Die gibt es mit verschiedenen Kammern oder zum Übereinanderstapeln. Ein Vorteil gegenüber Glas: Edelstahl ist wesentlich leichter.



# INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

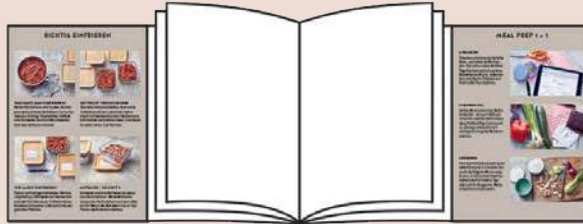
DAS PRINZIP:  
MEAL PREP



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
RICHTIG  
EINFRIEREN



Immer griffbereit:  
MEAL PREP 1 X 1

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)