

Volker Mehl

KÜCHENRATGEBER

KOCHEN IM EINMACHGLAS

*Meal Prep
aus dem Ofen*



GU

DAS PRINZIP:

Kochen im Einmachglas

EIWEISSKOMPONENTE

z. B. Tofu, Hülsenfrüchte,
Nüsse, Schafskäse



WÜRZE

z. B. Currypaste, Knoblauch,
Kräuter, Salz, Pfeffer, Vanille



FLÜSSIGE KOMPONENTE

z. B. Gemüsebrühe, Kokos-
milch, Milch, Pflanzendrink



SATTMACHER

z. B. Kartoffeln, Nudeln,
Getreidekörner, Reis



FRISCHEKOMPONENTE

z. B. Gemüse der Saison in Würfeln,
fürs Frühstück Beeren und Früchte



HIER
ÖFFNEN



DIE 3 GROSSEN

gesundheitlichen Vorteile

Beim Kochen geht es nicht nur um Geschmack und Genuss, sondern auch um die positive Wirkung auf die Gesundheit. Die Rezepte im Glas bieten eine einfache Möglichkeit, gesunde Mahlzeiten stressfrei vorzubereiten.

1.

GEKOCHTE NAHRUNG - ENERGIE FÜR KÖRPER UND GEIST

Ein wichtiger gesundheitlicher Vorteil der Gerichte aus dem Glas liegt darin, dass alle Mahlzeiten gekocht werden. Gekochte Nahrung ist nahrhafter und gibt mehr Energie, als es Rohkost jemals könnte. Studien belegen, dass der Kochprozess nicht nur die Verdaulichkeit verbessert, sondern auch die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen erhöht.

2.

RICHTIGE NAHRUNGSMENGE - KEIN ÜBERESSEN

Ein weiteres wichtiges Plus der Gerichte im Glas: Sie helfen dabei, immer die richtige Nahrungsmenge aufzunehmen. Jedes Glas enthält eine festgelegte Portion fester Nahrung, die optimal auf das Magenvolumen abgestimmt ist. Der menschliche Magen fasst ca. 1,5 Liter. Es wird empfohlen, dieses Volumen in drei Teile aufzuteilen: ein Drittel feste Nahrung, ein Drittel Flüssigkeit und ein Drittel sollte leer bleiben, um eine gesunde Verdauung zu gewährleisten.

3.

OPTIMALE NÄHRSTOFFKOMBI - DIE PERFEKTE BALANCE FÜR DEN KÖRPER

Die Gerichte aus dem Glas bieten ein optimales Verhältnis von hochwertigem Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten sowie einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Diese perfekte Balance sorgt dafür, dass der Körper alle Nährstoffe bekommt, die er braucht, um im Alltag leistungsfähig zu bleiben – ohne kompliziertes Abwiegen oder Kalorienzählen.

GERÄTEKUNDE:

Glas & Co.

SCHNEIDEBRETT & MESSER

Zum Zerkleinern der Zutaten,
beide müssen sauber sein.



BÜGELGLAS MIT GUMMIRING

Am praktischsten ist ein Bügelglas mit 750 ml Inhalt, für die Kuchen reicht eines mit 500 ml Inhalt. Alternativ können auch Einmachgläser mit Deckel, Gummiring und Klammern in diesen Größen verwendet werden.



TOPFLAPPEN

Schützen die Hände vor Verbrennungen an den heißen Gläsern oder am Backblech.



BACKBLECH

Unterlage zum Garen der Gläser im Ofen.



INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
KOCHEN IM
EINMACHGLAS

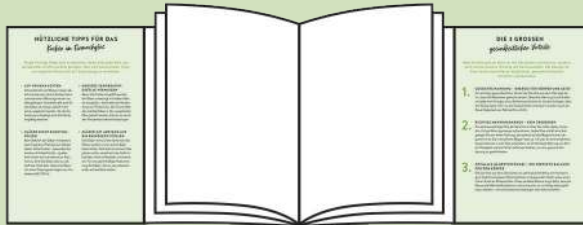


KÖRNER FÜR
DAS GLAS



Immer griffbereit:

NÜTZLICHE
TIPPS FÜR DAS
KOCHEN IM
EINMACHGLAS



Immer griffbereit:

DIE 3 GROSSEN
GESUNDHEITLICHEN
VORTEILE

UNSER
GU-CLOU

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



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Umluft.

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK



22 LUNCH



46 DAZU & DANACH

- 04 Der Autor
- 05 Nuss-Kerne-Topping
- 42 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

HEIDELBEER-DINKEL-PORRIDGE

Getreide-Power am Morgen

1 Handvoll Heidelbeeren (ersatzweise TK-Heidelbeeren)
1 Stängel Zitronenmelisse (ersatzweise 1 TL getrocknete Minze)
50 g Dinkelkörner
1 TL Chiasamen
1 TL Mandelmus
¼ TL gemahlene Vanille (ersatzweise Vanillezucker)
Salz
250 ml Pflanzendrink (ersatzweise Milch)

AUSSERDEM

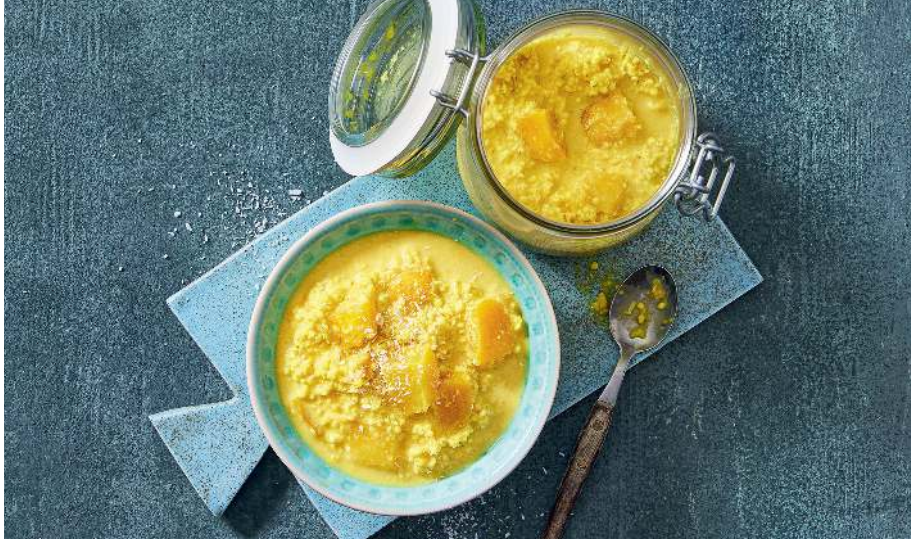
Bügelglas mit Gummiring
(750 ml Inhalt)
5 geschälte Mandeln

- 1** Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Heidelbeeren verlesen, sanft abbrausen und trocken tupfen. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln.
- 2** Dinkel, Beeren, Chiasamen, Mandelmus, Vanille und 1 Prise Salz in das Glas geben. Pflanzendrink und Zitronenmelisse zufügen und alles gut verrühren. Das Glas dann fest verschließen.
- 3** Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.
- 4** Zum Servieren die Mandeln in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Dann grob hacken. Das Glas langsam öffnen, den Inhalt gut durchrühren und die Zitronenmelisse entfernen. Den Porridge mit den Mandeln bestreuen und direkt aus dem Glas genießen oder nach Belieben wieder erwärmen.



UNSER GÜ-
CLOU

Frische Kräuter bereichern Gerichte im Glas mit ihrem feinen Aroma. Und keine Angst: Das Aroma wird nicht intensiver, je länger die Gläser stehen. Die ätherischen Öle verflüchtigen sich relativ schnell wieder, sodass nur ein zarter Geschmack bleibt.



Für 1 Glas • 10 Min. Zubereitung • 45 Min. Garen • Pro Glas ca. 415 kcal, 14 g EW, 17 g F, 49 g KH

GRAUPEN MIT MANGO

fruchtig und exotisch

1 EL Kokosraspel
 80 g Mangofruchtfleisch (ersatzweise TK-Mangowürfel)
 1 Stängel Minze (ersatzweise 1 TL getrocknete Minze)
 50 g Perlgraupe
 ½ TL gemahlene Kurkuma
 1 TL Öl (z. B. Walnussöl)
 Salz
 250 ml Pflanzendrink (ersatzweise Milch)

AUSSERDEM

Bügelglas mit Gummiring
 (750 ml Inhalt)

- 1** Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Kokosraspel in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Mango in Würfel schneiden. Minze waschen und trocken schütteln. Graupen, Kokosraspel, Mango, Kurkuma, Öl und 1 Prise Salz in das Glas geben. Pflanzendrink und Minze zufügen, alles gut verrühren und das Glas verschließen.
- 2** Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.
- 3** Zum Servieren das Glas langsam öffnen, den Inhalt gut durchrühren und die Minze entfernen. Die Graupen direkt aus dem Glas genießen oder nach Belieben wieder erwärmen.



Für 1 Glas • 10 Min. Zubereitung • 45 Min. Garen • Pro Glas ca. 425 kcal, 17 g EW, 16 g F, 52 g KH

GEWÜRZTE HIRSE MIT DATTELN

mit den Aromen des Orients

3 getrocknete Datteln
6 Pistazien
50 g Hirse
½ TL Zimtpulver
¼ TL gemahlener Kardamom
¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
Salz
300 ml Pflanzendrink (ersatzweise Milch)
1 TL Ghee (geklärte Butter; ersatzweise Kokosöl)

AUSSERDEM

Bügelglas mit Gummiring
(750 ml Inhalt)

1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Datteln in Streifen schneiden. Pistazien in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Dann grob hacken. Hirse, Datteln, Pistazien, Zimt, Kardamom, Muskatnuss und 1 Prise Salz in das Glas geben. Pflanzendrink und Ghee zufügen, alles gut verrühren und das Glas fest verschließen.

2 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.

3 Zum Servieren das Glas langsam öffnen und den Inhalt gut durchrühren. Die Hirse direkt aus dem Glas genießen oder nach Belieben wieder erwärmen.

Wenn TK-Gemüse ins Glas kommt, das Glas vor dem Befüllen unbedingt heiß ausspülen, damit es im Ofen durch das Temperaturgefälle nicht springt.

