














# VORBEREITUNGSTAG

In etwa einer Stunde den Lunch für die ganze Woche vorkochen:  
Mit der unten aufgeführten Vorbereitungstabelle, behalten Sie den Überblick und verlieren durch paralleles kochen keine Zeit. Danach haben Sie die Grundzutaten parat und mit nur wenig Aufwand am jeweiligen Wochentag den Lunch fertig zubereitet. So funktioniert's:

		...währenddessen	...währenddessen
<b>1</b> 10 - 15 Min.	 <b>Ofengemüse</b> Backofen auf 200 °C vorheizen	 <b>Ofengemüse</b> Ofengemüse in Stücke schneiden + würzen/Öl darüberträufeln + auf Blech verteilen	Weiter bei <b>1</b>
10 Min.		 <b>Pickels, Linsen und Kartoffelstampf</b> Sud für Pickels ansetzen 1 Topf Wasser für Linsen aufsetzen 1 Topf Wasser und Salz für Kartoffeln aufsetzen	 <b>Radieschen Pickels</b> Radieschen / Snackgurken zubereiten und anschliessend mit Sud übergiessen
<b>2</b> 20 - 30 Min.	 <b>Ofengemüse</b> Ofengemüse 1 Std. in der Mitte des Ofens backen	 <b>Linsen</b> 20 Min. kochen   <b>Kartoffelstampf</b> Kartoffeln ca. 20 Min. köcheln	 <b>Kräuter-Joghurt-Sauce</b> Sauce nach Anleitung zubereiten   <b>Peperoni-Tomaten-Sauce</b> Sauce nach Anleitung zubereiten
10 Min.		 <b>Linsen</b> Abgiessen und umfüllen   <b>Kartoffelstampf</b> Abgiessen fertigstellen, umfüllen	Weiter bei <b>3</b>
<b>3</b> 10 Min.	 <b>Ofengemüse</b> Aus dem Ofen nehmen, auskühlen	<b>Verpacken</b> Alles verpacken und kühl stellen. Am Verzehrtag nach jeweiligem Rezept zusammenfügen und fertigstellen.	 Video dazu unter FOOBY.CH/MEALPREP

FERTIG

## Rezepte die vorbereitet werden müssen:

### KRÄUTER-JOGURT-SAUCE

10 MIN. AKTIVE ZEIT | 10 MIN. GESAMTZEIT | 197 KCAL PRO 1 DL

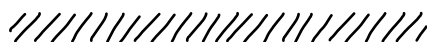


#### DAS BRAUCHTS FÜR 2 1/4 DL

- 180 g Jogurt nature
- 2 EL Kräuternessig
- 3 EL Olivenöl
- 1/4 Bund Basilikum, fein geschnitten
- 1/4 Bund Oregano, fein geschnitten
- 1/2 TL Salz
- wenig Pfeffer

#### UND SO WIRDS GEMACHT

**Dressing:** Jogurt, Essig und Öl verrühren, Kräuter daruntermischen.



### PEPERONI-TOMATEN-SAUCE

15 MIN. AKTIVE ZEIT | 15 MIN. GESAMTZEIT | 198 KCAL PRO 100 G



#### DAS BRAUCHTS FÜR 350 G

- 1 Glas grillierte Peperoni in Öl (ca. 290 g), abgetropft, Öl aufgefangen
- 70 g getrocknete Tomaten in Öl (z.B. Pomodori Perino della Puglia), abgetropft
- 50 g Mandelblättchen, geröstet
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- 2 EL Sherry-Essig oder Rotweinessig
- 1/2 TL geräucherter Paprika
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Salz

#### UND SO WIRDS GEMACHT

**Peperoni-Tomaten-Sauce:** Peperoni und 3 EL des aufgefangenen Öls mit den restlichen Zutaten in einen Mixbecher geben, fein pürieren.

### OFENGEMÜSE

20 MIN. AKTIVE ZEIT | 1 STD. 20 MIN. GESAMTZEIT | 213 KCAL PRO PERSON



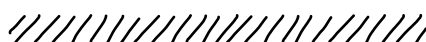
#### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Pastinaken, in Schnitzen
- 250 g Süsskartoffeln, in Scheiben
- 200 g Randen, in Scheiben
- 200 g Rüebli, in Stängeln
- 2 rote Zwiebeln, in Schnitzen
- 3 Zweiglein Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen, gequetscht
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

#### UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Gemüse:** Gemüse, Rosmarin, Knoblauch und Öl mischen, salzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**2. Backen:** Ca. 1 Std. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.



### RADIESCHEN- UND GURKENPICKLES

20 MIN. AKTIVE ZEIT | 20 MIN. GESAMTZEIT | 202 KCAL PRO GLAS



#### DAS BRAUCHTS FÜR 1 GLAS

- 1 Bund Radieschen, geviertelt
- 250 g Snackgurken, längs in Scheiben
- 3 dl Weissweinessig
- 1 dl Wasser
- 2 EL Rohrzucker
- 1 TL Salz
- 5 Wacholderbeeren, zerdrückt
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 TL Kümmel, grob zerstoßen

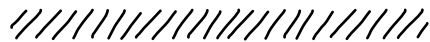
Für 1 Glas mit Deckel von ca. 5 dl

#### UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Pickles:** Radieschen und Gurken in das saubere, heiss ausgespülte Glas füllen.

**2. Sud:** Essig und Wasser mit allen Zutaten bis und mit Kümmel aufkochen, ca. 3 Min. kochen. Sud heiss darübergiessen, abkühlen. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Haltbarkeit:** Zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Woche



### KARTOFFELSTAMPF

40 MIN. AKTIVE ZEIT | 40 MIN. GESAMTZEIT | 270 KCAL PRO PERSON



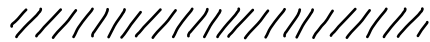
#### DAS BRAUCHTS FÜR 2 PERSONEN

- 350 g mehligkochende Kartoffeln, geschält, in Stücken
- 1 Zweiglein Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Salzwasser, siedend
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Wasser
- 2Msp. Muskat
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

#### UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Kartoffeln:** Kartoffeln mit dem Thymian und Knoblauch offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen, abtropfen, Thymian entfernen.

**2. Stampf:** Öl und Wasser beigeben. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken, würzen.



### AUSSERDEM

Insgesamt 175 g Linsen für Tag 1, 2 und 4