

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
-START			
1	10 - 15 Min.  Ofengemüse Backofen auf 200 °C vorheizen	 Ofengemüse Ofengemüse in Stücke schneiden + würzen/Öl darüberträufeln + auf Blech verteilen	Weiter bei 1
	10 Min.	 Pickels, Linsen und Kartoffelstampf Sud für Pickels ansetzen 1 Topf Wasser für Linsen aufsetzen 1 Topf Wasser und Salz für Kartoffeln aufsetzen	 Radieschen Pickels Radieschen / Snackgurken zubereiten und anschliessend mit Sud übergiessen
2	20 - 30 Min.  Ofengemüse Ofengemüse 1 Std. in der Mitte des Ofens backen	 Linsen 20 Min. kochen  Kartoffelstampf Kartoffeln ca. 20 Min. köcheln	 Kräuter-Joghurt-Sauce Sauce nach Anleitung zubereiten  Peperoni-Tomaten-Sauce Sauce nach Anleitung zubereiten
	10 Min.	 Linsen Abgiessen und umfüllen  Kartoffelstampf Abgiessen fertigstellen, umfüllen	Weiter bei 3
3	10 Min.  Ofengemüse Aus dem Ofen nehmen, auskühlen	Verpacken 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 Rohzucker
- 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
- 2 Msp. 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