Veggie Meal Prep

Einmal kochen, die ganze Woche genießen

121 einfache vegetarische Rezepte zum Vorkochen und Mitnehmen – gesund, zeitsparend und perfekt für Beruf und Alltag

Mit Wochenplänen und Einkaufslisten

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Gesund genießen, weniger Zeit in der Küche verbringen 5

Teil 1 – Veggie Meal Prep leicht gemacht 9

Kapitel 1 – Die Grundlagen des vegetarischen Vorkochens 10

Kapitel 2 – Clever planen, einkaufen und vorbereiten 16

Kapitel 3 – Frische, Haltbarkeit und sichere Aufbewahrung 20

Teil 2 – 121 einfache vegetarische Meal-Prep-Rezepte 27

Kapitel 4 – Frühstück zum Vorbereiten 28

1. Overnight Oats mit Heidelbeeren und Chiasamen 29
2. Apfel-Zimt-Porridge mit gerösteten Mandeln 29
3. Proteinreiche Quark-Hafer-Bowl mit Himbeeren 30
4. Mango-Kokos-Chia-Pudding 30
5. Bananen-Hafer-Frühstücksmuffins 31
6. Herzhafte Spinat-Feta-Eiermuffins 31
7. Frühstücks-Burritos mit Ei und schwarzen Bohnen 32
8. Gebackenes Beeren-Porridge mit Vanille 32
9. Bircher Müsli mit Apfel und Walnüssen 33
10. Hirse-Frühstück mit Birne und Zimt 33
11. Karottenkuchen-Overnight-Hirse mit Walnüssen 34
12. Buchweizen-Pancakes mit Beerenkompott 34
13. Mini-Frittatas mit Brokkoli und Cheddar 35
14. Schoko-Bananen-Chia-Cups 35
15. Mediterrane Frühstücks-Wraps mit Hummus und Ei 36

Kapitel 5 – Frische Salate und sättigende Bowls 37

16. Mediterraner Couscous-Salat mit Feta und Gurke 38
17. Quinoa-Bowl mit gerösteter Süßkartoffel und Kichererbsen 38
18. Bunter Linsensalat mit Paprika und Petersilie 39
19. Bulgur-Salat mit Granatapfel und Minze 39
20. Griechische Orzo-Bowl mit Oliven und Feta 40
21. Asia-Reis-Bowl mit Edamame und Sesam 40
22. Rote-Bete-Bowl mit Ziegenkäse und Walnüssen 41
23. Kichererbsen-Avocado-Salat mit Zitronendressing 41
24. Tex-Mex-Bowl mit schwarzen Bohnen und Mais 42
25. Hirse-Gemüse-Bowl mit Kräuterjoghurt 42
26. Italienischer Nudelsalat mit Mozzarella und Tomaten 43
27. Brokkoli-Quinoa-Salat mit gerösteten Mandeln 43
28. Orientalische Kichererbsen-Bowl mit Tahini 44
29. Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Rucola 44
30. Mediterrane Antipasti-Bowl mit weißen Bohnen 45

Kapitel 6 – Wraps, Sandwiches und Lunchbox-Ideen 46

31. Vollkorn-Wraps mit Hummus und Ofengemüse 47
32. Spinat-Feta-Wraps mit getrockneten Tomaten 47
33. Mediterranes Ciabatta mit Mozzarella und Pesto 48
34. Knusprige Falafel-Wraps mit Joghurtdip 48
35. Veggie-Quesadillas mit Bohnen und Käse 49
36. Vollkorn-Sandwiches mit Ei und Avocado 49
37. Tofu-Gemüse-Wraps mit Erdnusssauce 50
38. Caprese-Pita mit Basilikum und Rucola 50
39. Linsen-Frikadellen mit Gurkensticks und Kräuterdip 51
40. Mini-Pizzataschen mit Spinat und Ricotta 51
41. Halloumi-Wraps mit Paprika und Couscous 52
42. Bunte Gemüse-Reispapierrollen mit Sesamdip 52
43. Kichererbsen-Sandwiches mit Senf-Joghurt-Creme 53
44. Herzhafte Zucchini-Käse-Muffins mit Tomatensalat 53
45. Süßkartoffel-Tortilla mit schwarzen Bohnen 54

Kapitel 7 – Reis, Quinoa und sättigende Getreidegerichte 55

46. Cremige Gemüse-Reispfanne mit Erbsen 56
47. Mediterraner Tomatenreis mit Feta 56
48. Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Zitronen-Kräuter-Dressing 57
49. Kokos-Curry-Reis mit Kichererbsen 57
50. Gebratener Reis mit Ei und Frühlingszwiebeln 58
51. Bulgurpfanne mit Auberginen und weißen Bohnen 58
52. Cremiges Pilz-Dinkel-Risotto 59
53. Würzige Mexiko-Reispfanne mit Kidneybohnen 59
54. Hirsepfanne mit Zucchini und Halloumi 60
55. Süßkartoffel-Quinoa-Auflauf mit Spinat 60
56. Orientalischer Gewürzreis mit Linsen und Karotten 61
57. Mediterrane Polenta mit Ofentomaten 61
58. Buchweizenpfanne mit Champignons und Lauch 62
59. Erdnuss-Reis-Bowl mit knusprigem Tofu 62
60. Kürbis-Dinkel-Pfanne mit Salbei und Parmesan-Alternative 63

Kapitel 8 – Pasta, Gnocchi und vegetarische Aufläufe 64

61. Vollkornpasta mit cremiger Spinat-Ricotta-Sauce 65
62. Mediterrane Gemüse-Lasagne 65
63. One-Pot-Pasta mit Tomaten und weißen Bohnen 66
64. Gnocchi-Auflauf mit Brokkoli und Mozzarella 66
65. Cremige Paprika-Pasta mit Frischkäse 67
66. Linsen-Bolognese mit Vollkornspaghetti 67
67. Zucchini-Nudelauflauf mit Feta 68
68. Pasta Primavera mit Erbsen und Zitronensauce 68
69. Tortellini-Gemüse-Auflauf mit Tomaten 69
70. Kürbis-Makkaroni mit cremiger Käsesauce 69
71. Auberginen-Pasta mit Basilikum und Mandeln 70
72. Spinat-Gnocchi-Pfanne mit Champignons 70
73. Brokkoli-Nudelauflauf mit Cheddar 71
74. Mediterraner Orzo-Auflauf mit Kichererbsen 71
75. Süßkartoffel-Lasagne mit Spinat und Ricotta 72

Kapitel 9 – Proteinreiche Veggie-Gerichte mit Hülsenfrüchten und Tofu 73

76. Rotes Linsen-Dal mit Kokosmilch 74
77. Knuspriger Sesam-Tofu mit Brokkoli 74
78. Kichererbsen-Tikka-Masala 75
79. Chili sin Carne mit Kidneybohnen und Mais 75
80. Mediterrane weiße Bohnen in Tomatensauce 76
81. Tempeh-Gemüse-Pfanne mit Ingwer 76
82. Würzige Linsenbällchen mit Paprikasauce 77
83. Schwarze-Bohnen-Burger-Patties mit Ofenkartoffeln 77
84. Cremiges Erdnuss-Tofu-Curry 78
85. Kichererbsen-Spinat-Pfanne mit Kreuzkümmel 78
86. Veggie-Gyros aus Sojaschnetzeln mit Tzatziki 79
87. Rote-Linsen-Bratlinge mit Karotten 79
88. Teriyaki-Tofu mit grünen Bohnen 80
89. Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf mit Aprikosen 80
90. Bohnen-Paprika-Gulasch mit Kartoffeln 81

Kapitel 10 – Suppen, Eintöpfe und wärmende Wohlfühlgerichte 82

91. Cremige Kürbis-Kokos-Suppe mit Ingwer 83
92. Mediterrane Minestrone mit weißen Bohnen 83
93. Rote-Linsen-Suppe mit Karotten und Kreuzkümmel 84
94. Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Frischkäse 84
95. Würziger Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf 85
96. Cremige Champignon-Lauch-Suppe 85
97. Tomaten-Paprika-Suppe mit Basilikum 86
98. Orientalischer Linseneintopf mit Spinat 86
99. Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Erbsen 87
100. Blumenkohl-Curry-Suppe mit Kokosmilch 87
101. Mexikanischer Bohneneintopf mit Mais 88
102. Cremige Zucchini-Basilikum-Suppe 88
103. Deftiger Wirsing-Kartoffel-Eintopf 89
104. Asiatische Glasnudelsuppe mit Tofu und Gemüse 89
105. Mediterraner Kichererbsen-Tomatentopf 90

Kapitel 11 – Snacks, süße Meal-Prep-Ideen und kleine Mahlzeiten 91

106. Hafer-Energy-Balls mit Datteln und Kakao 92

107. Selbst gemachte Müsliriegel mit Nüssen und Cranberrys ... 92
108. Karotten-Hummus mit Gemüsesticks ... 93
109. Apfel-Zimt-Frühstückskekse ... 93
110. Herzhafte Brokkoli-Käse-Taler ... 94
111. Kokos-Mandel-Proteinbällchen ... 94
112. Ofengeröstete Kichererbsen mit Paprika ... 95
113. Zitronen-Joghurt-Cups mit Beeren ... 95
114. Mini-Bananenbrot mit Walnüssen ... 96
115. Knusprige Zucchini-Puffer mit Kräuterdip ... 96
116. Schoko-Erdnuss-Overnight-Dessert ... 97
117. Gebackene Süßkartoffel-Häppchen mit Feta ... 97
118. Heidelbeer-Quark-Muffins ... 98
119. Tomaten-Mozzarella-Mini-Frittatas ... 98
120. Selbst gemachte Hafer-Pistazien-Snackriegel ... 99
121. Apfel-Crumble-Cups mit Haferstreuseln ... 99

Teil 3 – Bonusmaterial für deine vegetarische Meal-Prep-Woche ... 100

Bonus 1 – Der große vegetarische Meal-Prep-Wochenplan ... 101

Bonus 2 – Einkaufslisten für 4 Wochen ... 107

Bonus 3 – Meal Prep in nur 90 Minuten ... 117

Bonus 4 – Der große Aufbewahrungs- und Einfrierratgeber ... 122

Bonus 5 – Vegetarische Ernährung clever kombinieren ... 127

Anhang ... 135

Vorwort – Gesund genießen, weniger Zeit in der Küche verbringen



Kennst du das? Nach einem langen Arbeitstag kommst du nach Hause, hast Hunger und eigentlich keine Lust mehr, lange in der Küche zu stehen. Du öffnest den Kühlschrank, überlegst, was du kochen könntest, und stellst fest, dass dir ausgerechnet die Zutaten fehlen, die du dafür brauchst. Am Ende gibt es wieder ein schnelles Brot, eine Tiefkühlpizza oder etwas vom Lieferdienst.

Dabei muss gutes Essen weder kompliziert noch zeitaufwendig sein. Mit ein wenig Vorbereitung kannst du dir den Alltag erheblich erleichtern und trotzdem abwechslungsreich, frisch und vegetarisch genießen.

Genau darum geht es in diesem Buch.

Veggie Meal Prep bedeutet, deine Mahlzeiten so vorzubereiten, dass du an stressigen Tagen weniger Arbeit hast und trotzdem etwas Leckeres auf dem Teller steht. Statt jeden Tag von vorne anzufangen, nutzt du deine Zeit gezielt: Du kochst bestimmte Zutaten vor, bereitest komplette Gerichte zu oder stellst mehrere Mahlzeiten für die kommenden Tage zusammen.

Das Beste daran? Du entscheidest selbst, wie viel du vorbereiten möchtest. Vielleicht möchtest du nur dein Mittagessen fürs Büro vorkochen. Vielleicht brauchst du ein unkompliziertes Frühstück, das morgens schon im Kühlschrank auf dich wartet. Oder du möchtest gleich mehrere Abendessen vorbereiten, damit nach Feierabend mehr Zeit für andere Dinge bleibt.

Es gibt keine festen Regeln, die für jeden Alltag passen müssen. Entscheidend ist, dass deine Vorbereitung dir Arbeit abnimmt und nicht zusätzlichen Stress verursacht.

Warum vegetarisches Meal Prep deinen Alltag erleichtert

Vegetarisches Vorkochen bietet dir viele Möglichkeiten, mit einfachen Zutaten abwechslungsreiche Gerichte zuzubereiten. Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis, Eier und Milchprodukte lassen sich auf unterschiedliche Weise miteinander kombinieren.

Aus einer Portion gekochter Quinoa wird beispielsweise heute eine bunte Gemüse-Bowl, morgen ein sättigender Salat und am nächsten Tag eine warme Pfanne mit Kichererbsen und Gewürzen.

Auch Linsen sind wahre Alleskönner. Du kannst daraus eine würzige Bolognese, einen herzhaften Eintopf oder kleine Bratlinge für deine Lunchbox zubereiten. So entstehen aus wenigen Grundzutaten ganz unterschiedliche Mahlzeiten.

Ein weiterer Vorteil ist die bessere Planbarkeit deiner Einkäufe. Wenn du bereits weißt, welche Gerichte du in den nächsten Tagen essen möchtest, kannst du gezielt einkaufen. Das hilft dir, unnötige Ausgaben zu vermeiden und Lebensmittel sinnvoll zu verwenden.

Auch bei der täglichen Entscheidung, was auf den Tisch kommen soll, sparst du Zeit. Du musst nicht mehr jeden Abend überlegen, was du kochst, sondern kannst auf bereits vorbereitete Zutaten oder fertige Portionen zurückgreifen.

Und nicht zuletzt kannst du deine Mahlzeiten bewusster zusammenstellen. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung bietet reichlich Platz für pflanzliche Proteine, ballaststoffreiche Lebensmittel, frisches Gemüse und gesunde Fette.

Einmal vorbereiten, mehrere Tage entspannt genießen



Die Vorstellung, sonntags stundenlang in der Küche stehen zu müssen, schreckt viele Menschen zunächst ab. Doch Meal Prep muss keineswegs bedeuten, dass du einen ganzen freien Tag mit Kochen verbringst.

Oft reichen schon 60 bis 90 Minuten, um einige wichtige Grundlagen für die nächsten Mahlzeiten vorzubereiten.

Während Gemüse im Ofen gart, kannst du beispielsweise Reis oder Linsen kochen. Gleichzeitig rührst du ein Dressing an, wäschst Salat und bereitest ein paar Frühstücksportionen vor. Anschließend verteilst du alles auf geeignete Behälter und stellst die Mahlzeiten zusammen.

Schon hast du für die nächsten Tage eine gute Grundlage geschaffen.

Dabei musst du nicht fünfmal dasselbe Gericht essen. Mit unterschiedlichen Saucen, Gewürzen und Beilagen wird aus einer einfachen Basis immer wieder etwas Neues.

Besonders praktisch ist eine Kombination aus vorbereiteten Einzelzutaten und fertigen Gerichten. So kannst du spontan entscheiden, worauf du Appetit hast, und bleibst trotzdem flexibel.

Wichtig ist allerdings, die Haltbarkeit der Lebensmittel zu berücksichtigen. Nicht jedes Gericht eignet sich dafür, mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt zu werden. Deshalb lernst du in diesem Buch auch, wie du Mahlzeiten richtig abkühlst, kühl lagerst, portionsweise einfrierst und sicher wieder aufwärmst.

Für eine ganze Woche ist es häufig sinnvoll, zweimal vorzubereiten oder einen Teil der Gerichte direkt nach dem Abkühlen einzufrieren. So kannst du Zeit sparen, ohne bei Frische und Lebensmittelsicherheit Kompromisse einzugehen.

Für wen dieses Kochbuch geeignet ist

Dieses Buch richtet sich an alle, die gerne vegetarisch essen und ihren Küchenalltag einfacher gestalten möchten.

Vielleicht bist du berufstätig und möchtest mittags nicht ständig auf belegte Brötchen oder teures Essen unterwegs zurückgreifen. Mit einer vorbereiteten Lunchbox hast du deine Mahlzeit bereits dabei und weißt genau, welche Zutaten darin stecken.

Vielleicht hast du eine Familie und möchtest vermeiden, dass jeden Abend die Frage auftaucht: „Was gibt es heute zu essen?“ Mit einigen vorbereiteten Zutaten lassen sich auch an turbulenten Tagen unkompliziert warme Mahlzeiten auf den Tisch bringen.

Oder du möchtest dich einfach abwechslungsreicher ernähren, ohne täglich viel Zeit mit Einkaufen, Schneiden und Kochen zu verbringen.

Auch wenn du gerade erst anfängst, vegetarisch zu kochen, bist du hier richtig. Du brauchst weder besondere Kochkenntnisse noch teure Küchengeräte. Die meisten Rezepte kommen mit Zutaten aus, die du in gut sortierten Supermärkten findest.

Du kannst klein anfangen, beispielsweise mit zwei vorbereiteten Mittagessen pro Woche. Sobald du merkst, welche Abläufe für dich gut funktionieren, erweiterst du deine Planung ganz nach Bedarf.

Meal Prep soll dir schließlich das Leben erleichtern und nicht zu einer weiteren Aufgabe werden, die du unbedingt perfekt erledigen musst.

So nutzt du die 121 Rezepte und Wochenpläne optimal

In diesem Kochbuch findest du 121 vegetarische Rezepte, die sich besonders gut für die Vorbereitung eignen. Von unkomplizierten Frühstücksideen über sättigende Bowls und Salate bis hin zu warmen Hauptgerichten, Suppen und kleinen Snacks ist für unterschiedliche Geschmäcker und Alltagssituationen etwas dabei.

Viele Gerichte kannst du vollständig vorkochen und portionsweise aufbewahren. Bei anderen empfiehlt es sich, einzelne Bestandteile vorzubereiten und erst kurz vor dem Essen zusammenzufügen. So bleiben beispielsweise Salate knackig, Wraps appetitlich und Toppings frisch.

Damit du schnell das passende Gericht findest, ist das Buch in übersichtliche Rezeptkapitel unterteilt.

Zu jedem Rezept erhältst du genaue Zutatenmengen, eine verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitung und praktische Informationen zur Vorbereitung. Ergänzende Hinweise zur Aufbewahrung helfen dir dabei, deine Mahlzeiten sinnvoll zu planen.

Die Angaben zu Zutatenmengen und Portionsgrößen helfen dir, deine Mahlzeiten passend zu deinem Alltag vorzubereiten.

Du musst die Rezepte übrigens nicht in einer bestimmten Reihenfolge ausprobieren. Wenn du gerade Lust auf eine cremige Pasta hast, beginne mit einem Nudelgericht. Wenn du für die Arbeit etwas Kaltes mitnehmen möchtest, schau bei den Salaten, Bowls oder Wraps vorbei.

Im Bonusbereich findest du außerdem vier abwechslungsreiche Wochenpläne mit passenden Einkaufslisten. Sie zeigen dir, wie du mehrere Rezepte sinnvoll kombinieren und wiederkehrende Zutaten effizient nutzen kannst.

Du kannst die Pläne direkt übernehmen oder sie ganz nach deinen Vorlieben verändern. Wenn du bestimmte Lebensmittel nicht magst oder nicht verträgst, kannst du viele Zutaten problemlos durch passende Alternativen ersetzen.

Für deinen Einstieg reicht es, dir drei bis vier Rezepte auszusuchen, eine Einkaufsliste zu schreiben und einen festen Zeitpunkt für die Vorbereitung einzuplanen. Mit jeder Woche wirst du besser einschätzen können, welche Mengen du benötigst und wie viel Vorbereitung für dich sinnvoll ist.

Dein Alltag, dein Tempo, dein Genuss

Am Ende geht es beim vegetarischen Meal Prep nicht darum, möglichst viele Vorratsdosen zu füllen oder jede Mahlzeit bis ins kleinste Detail zu planen.

Es geht darum, dir den Alltag ein Stück leichter zu machen.

Darum, nach einem langen Tag den Kühlschrank zu öffnen und zu wissen, dass schon etwas Leckeres auf dich wartet. Darum, deine Mittagspause mit einer selbst zubereiteten Mahlzeit zu genießen. Und darum, weniger Lebensmittel wegzuwerfen, bewusster einzukaufen und trotzdem genügend Abwechslung auf dem Teller zu haben.

Manche Wochen wirst du viel vorbereiten, andere vielleicht nur ein Frühstück oder zwei Mittagessen. Beides ist vollkommen in Ordnung.

Fang einfach an, probiere neue Kombinationen aus und finde heraus, welche Gerichte am besten zu deinem Alltag passen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Vorkochen, Ausprobieren und Genießen!

Und jetzt: Ran an die Vorratsdosen – deine entspannte Veggie-Meal-Prep-Woche kann beginnen!

Teil 1 –

Veggie Meal Prep leicht gemacht



Kapitel 1 – Die Grundlagen des vegetarischen Vorkochens



Eine gut organisierte Küche kann dir im Alltag viel Zeit ersparen. Besonders dann, wenn zwischen Arbeit, Familie, Terminen und anderen Verpflichtungen wenig Raum zum Kochen bleibt. Genau hier setzt vegetarisches Meal Prep an: Du bereitest Mahlzeiten oder einzelne Zutaten im Voraus zu und hast dadurch an den folgenden Tagen weniger Aufwand.

Dabei geht es nicht darum, jeden Sonntag stundenlang am Herd zu stehen oder die ganze Woche dasselbe Gericht zu essen. Mit einer durchdachten Planung kannst du unterschiedliche Mahlzeiten vorbereiten, die frisch schmecken, satt machen und zu deinem Alltag passen.

Was bedeutet Meal Prep eigentlich?

Der Begriff Meal Prep stammt aus dem Englischen und steht für „Meal Preparation“, also die Vorbereitung von Mahlzeiten.

Das Prinzip ist einfach: Statt jeden Tag sämtliche Zutaten neu vorzubereiten und ein vollständiges Gericht zu kochen, erledigst du bestimmte Arbeitsschritte bereits im Voraus.

Dafür gibt es drei praktische Möglichkeiten.

1. Komplette Mahlzeiten vorkochen

Du bereitest ein fertiges Gericht zu, teilst es in Portionen auf und bewahrst diese im Kühlschrank oder Gefrierfach auf.

Besonders geeignet sind beispielsweise Linseneintöpfe, Gemüseaufläufe, Currys, Suppen oder vegetarische Chili-Gerichte. Sie lassen sich unkompliziert portionieren und schmecken häufig auch nach dem erneuten Erwärmen noch gut.

2. Einzelne Zutaten vorbereiten

Du kochst bestimmte Grundzutaten vor und kombinierst sie später zu unterschiedlichen Mahlzeiten.

Beispielsweise kannst du Kichererbsen garen, Gemüse rösten und Quinoa vorbereiten. Daraus entstehen anschließend eine Gemüse-Bowl, ein lauwarmer Salat oder eine sättigende Pfanne.

Diese Methode bietet dir besonders viel Abwechslung, da du nicht bereits alle Mahlzeiten vollständig festlegen musst.

3. Mahlzeiten teilweise vorbereiten

Bei dieser Variante übernimmst du nur die zeitaufwendigen Arbeitsschritte.

Du kannst Gemüse waschen und schneiden, ein Dressing anrühren, trockene Gewürzmischungen vorbereiten oder Zutaten für ein Frühstück abwiegen. Empfindliche Komponenten ergänzt du erst am Tag des Verzehrs.

Gerade für Einsteiger ist diese Methode praktisch, weil du ohne großen Aufwand erste Erfahrungen mit Meal Prep sammeln kannst.

Die Vorteile einer vegetarischen Wochenplanung



Wer seine Mahlzeiten im Voraus plant, profitiert nicht nur von einer besseren Organisation. Auch beim Einkauf, bei der Lebensmittelauswahl und beim Kochen ergeben sich zahlreiche Vorteile.

Weniger Zeitaufwand im Alltag

Wenn du bereits weißt, was du essen möchtest, entfällt die tägliche Suche nach Rezeptideen. Viele Arbeitsschritte sind schon erledigt, sodass du eine Mahlzeit häufig nur noch zusammenstellen oder erwärmen musst.

Weniger spontane Einkäufe

Ein geplanter Speiseplan hilft dir, gezielt einzukaufen. Du weißt vorher, welche Zutaten du benötigst, und vermeidest Lebensmittel, die später ungenutzt im Kühlschrank liegen bleiben.

Mehr Abwechslung auf dem Teller

Mit einer Wochenplanung kannst du verschiedene Lebensmittel bewusst kombinieren. Statt immer wieder auf dieselben Gerichte zurückzugreifen, wechselst du beispielsweise zwischen Linsen, Bohnen, Tofu, Gemüse, Kartoffeln und unterschiedlichen Getreidesorten.

Bessere Kontrolle über die Zutaten

Wenn du selbst kochst, entscheidest du, wie viel Salz, Öl oder Zucker du verwendest. Du kannst außerdem Vollkornprodukte, frisches Gemüse und proteinreiche Zutaten gezielt in deine Mahlzeiten einbauen.

Weniger Lebensmittelverschwendung

Eine Paprika muss nicht vollständig in einem einzigen Rezept verarbeitet werden. Du kannst einen Teil für eine Gemüsepfanne verwenden und den Rest für eine Bowl oder einen Auflauf einplanen.

So nutzt du deine Einkäufe effizienter und reduzierst vermeidbare Reste.

Weniger Entscheidungsstress

Nach einem langen Tag ist es angenehm, wenn bereits eine vorbereitete Mahlzeit auf dich wartet. Du musst nicht erst einkaufen, Zutaten zusammensuchen oder überlegen, was du kochen möchtest.

So stellst du ausgewogene vegetarische Mahlzeiten zusammen

Eine vegetarische Mahlzeit besteht idealerweise nicht nur aus Gemüse und einer kleinen Beilage. Damit sie sättigt und den Körper mit unterschiedlichen Nährstoffen versorgt, solltest du mehrere Lebensmittelgruppen miteinander kombinieren.

Als einfache Orientierung kannst du das Tellerprinzip verwenden.

Vereinfachte Orientierung für eine ausgewogene vegetarische Hauptmahlzeit. Die Mengen können je nach Bedarf angepasst werden.

Die Hälfte des Tellers: Gemüse und Salat

Hier bieten sich Brokkoli, Karotten, Zucchini, Paprika, Blumenkohl, Spinat und andere Gemüsesorten an. Je abwechslungsreicher du auswählst, desto vielfältiger ist die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Ein Viertel des Tellers: Sättigende Beilagen

Dazu gehören beispielsweise Kartoffeln, Naturreis, Vollkornnudeln, Hirse, Quinoa, Bulgur oder Buchweizen. Vollkornprodukte liefern häufig mehr Ballaststoffe und Mikronährstoffe als stark ausgemahlene Getreideprodukte.

Ein Viertel des Tellers: Proteinreiche Lebensmittel

Geeignet sind Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Edamame, Eier oder Milchprodukte. Die passende Menge hängt unter anderem davon ab, welche anderen Zutaten deine Mahlzeit enthält.

Ergänze deine Gerichte durch eine moderate Portion gesunder Fette, zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Samen oder Avocado.

Dieses Tellerprinzip ist keine starre Vorschrift, sondern eine Orientierung. Ein Linseneintopf oder eine Gemüse-Lasagne lässt sich beispielsweise nicht in getrennte Tellerbereiche aufteilen, kann aber trotzdem eine ausgewogene Mahlzeit sein.

Pflanzliche Proteinquellen clever kombinieren

Protein wird für den Aufbau und Erhalt von Muskeln und anderen Körperstrukturen benötigt. Außerdem ist es Bestandteil zahlreicher Enzyme und Hormone.

Eine vegetarische Ernährung kann den Proteinbedarf gut decken, wenn du unterschiedliche geeignete Lebensmittel einplanst.

Lebensmittel	Protein pro 100 g, ungefähr
Gekochte Linsen	9 g
Gekochte Kichererbsen	8–9 g
Gekochte Kidneybohnen	8–9 g
Naturtofu	12–17 g
Tempeh	18–20 g
Edamame, gegart	11–12 g
Haferflocken, trocken	13 g
Quinoa, gekocht	4–5 g
Kürbiskerne	30 g

Die Werte können je nach Sorte, Hersteller und Zubereitung variieren. Bei Hülsenfrüchten beziehen sie sich auf das gegarte beziehungsweise abgetropfte Produkt.

So kombinierst du unterschiedliche Proteinquellen:

- Linsen mit Vollkornreis und Ofengemüse
- Kichererbsen mit Couscous und Kräuterdressing
- Tofu mit Brokkoli und Vollkornnudeln
- Bohnen mit Kartoffeln und Paprika
- Haferflocken mit Joghurt, Nüssen und Beeren

Verschiedene pflanzliche Lebensmittel liefern unterschiedliche Mengen essenzieller Aminosäuren. Durch abwechslungsreiche Kombinationen ergänzt sich ihre Aminosäurezusammensetzung. Es ist dabei nicht nötig, alle Proteinquellen in jeder einzelnen Mahlzeit perfekt aufeinander abzustimmen.

Für deine Wochenplanung bedeutet das: Wechsle zwischen Hülsenfrüchten, Sojaprodukten, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen. Wenn du Eier und Milchprodukte isst, kannst du auch diese einplanen.

Ballaststoffe, gesunde Fette und wichtige Nährstoffe

Neben Protein spielen weitere Nährstoffe eine wichtige Rolle für eine ausgewogene vegetarische Ernährung.

Ballaststoffe für eine gute Sättigung

Ballaststoffe stecken vor allem in Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen und Samen. Sie unterstützen eine normale Darmfunktion und können dazu beitragen, dass du dich nach einer Mahlzeit länger satt fühlst.

Wenn du bislang nur wenige ballaststoffreiche Lebensmittel gegessen hast, erhöhe die Menge schrittweise. Trinke außerdem ausreichend, damit dein Verdauungssystem sich gut darauf einstellen kann.

Gesunde Fette bewusst auswählen

Fette liefern Energie und unterstützen die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

Für den Alltag eignen sich besonders:

- Rapsöl für verschiedene warme und kalte Gerichte
- Olivenöl für mediterrane Speisen und Dressings
- Walnüsse und Leinsamen als Quellen pflanzlicher Omega-3-Fettsäuren
- Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne als Toppings
- Avocado als cremige Ergänzung für Bowls und Sandwiches

Eisen, Calcium, Vitamin B12 und weitere Nährstoffe

Eisen steckt unter anderem in Linsen, Bohnen, Kürbiskernen und Vollkornprodukten. Pflanzliches Eisen wird vom Körper weniger gut aufgenommen als Eisen aus tierischen Lebensmitteln. Vitamin-C-reiches Gemüse oder Obst, beispielsweise Paprika, Brokkoli oder Zitrusfrüchte, kann die Eisenaufnahme unterstützen.

Calcium liefern unter anderem Milchprodukte, calciumreiches Mineralwasser und mit Calcium angereicherte pflanzliche Alternativen.

Vitamin B12 kommt in zuverlässig verwertbarer Form vor allem in tierischen Lebensmitteln und entsprechend angereicherten Produkten vor. Wenn du nur wenige oder gar keine tierischen Lebensmittel isst, solltest du deine Versorgung besonders beachten und gegebenenfalls medizinisch abklären lassen.

Auch die Versorgung mit Jod, Vitamin D und anderen potenziell kritischen Nährstoffen verdient Aufmerksamkeit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung weist darauf hin, dass eine bewusste Lebensmittelauswahl hier besonders wichtig ist.

Die 5 häufigsten Meal-Prep-Fehler und wie du sie vermeidest

Fehler 1: Zu viele Gerichte auf einmal vorbereiten

Gerade am Anfang ist die Versuchung groß, gleich für eine ganze Woche zu kochen. Dabei wird leicht unterschätzt, wie viel Platz, Zeit und Vorbereitung dafür nötig sind.

Besser ist es, zunächst zwei oder drei Rezepte auszuwählen. Sobald du dich an die Abläufe gewöhnt hast, kannst du den Umfang erweitern.

Fehler 2: Immer dieselben Mahlzeiten einplanen

Auch das leckerste Curry wird irgendwann langweilig, wenn es jeden Tag auf dem Speiseplan steht.

Plane unterschiedliche Geschmacksrichtungen ein. Beispielsweise kannst du aus geröstetem Gemüse eine mediterrane Bowl, eine mexikanisch gewürzte Wrap-Füllung und eine orientalische Gemüsepfanne zubereiten.

Fehler 3: Die Haltbarkeit überschätzen

Nicht jedes vorbereitete Gericht bleibt fünf oder sechs Tage sicher im Kühlschrank. Auch vegetarische Speisen können verderben oder Krankheitserreger enthalten.

Erhitzte Mahlzeiten sollten nach Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung in der Regel innerhalb von zwei bis drei Tagen verzehrt oder eingefroren werden. Mahlzeiten mit rohen Komponenten sollten spätestens am Folgetag gegessen werden.

Fehler 4: Empfindliche Zutaten zu früh miteinander vermischen

Wenn du Salat bereits mehrere Tage vorher mit Dressing vermengst, verliert er schnell seine knackige Konsistenz.

Bewahre deshalb Salatblätter, Dressings, knusprige Toppings und andere empfindliche Bestandteile möglichst getrennt auf. Kombiniere sie erst kurz vor dem Verzehr.

Fehler 5: Ohne Einkaufsliste starten

Spontanes Vorkochen kann funktionieren. Wenn du jedoch gleich mehrere Gerichte zubereiten möchtest, sorgt eine Einkaufsliste für deutlich mehr Übersicht.

Notiere dir alle benötigten Zutaten, gleiche sie mit deinen Vorräten ab und kaufe nur die fehlenden Mengen ein.

Kapitel 2 – Clever planen, einkaufen und vorbereiten

Ein guter Meal-Prep-Plan muss nicht kompliziert sein. Er sollte vor allem zu deiner Küche, deinem Tagesablauf und deinen Essgewohnheiten passen.

Vielleicht bereitest du sonntags gerne mehrere Gerichte vor. Vielleicht möchtest du lieber zweimal pro Woche für jeweils eine Stunde kochen. Beide Möglichkeiten können funktionieren.

Wichtig ist, dass du mit einem realistischen Plan beginnst und dir die Organisation langfristig Arbeit erspart.

Die richtige Grundausstattung für deine Meal-Prep-Küche

Für vegetarisches Meal Prep brauchst du keine teure Spezialausrüstung. Mit einigen zuverlässigen Küchenhelfern kannst du bereits zahlreiche Gerichte vorbereiten.

Eine praktische Grundausstattung umfasst:

- Ein scharfes Küchenmesser für Gemüse, Obst und Kräuter
- Zwei Schneidebretter für unterschiedliche Zutaten
- Einen mittelgroßen und einen großen Kochtopf
- Eine beschichtete oder gut eingebrannte Pfanne
- Ein Backblech mit wiederverwendbarer Backmatte oder Backpapier
- Ein Sieb zum Abspülen von Hülsenfrüchten und Getreide
- Eine Küchenwaage und einen Messbecher
- Eine große Rührschüssel
- Geeignete Aufbewahrungsbehälter mit gut schließenden Deckeln
- Etiketten oder ablösbare Beschriftungsstreifen

Besonders praktisch ist ein Backofen, weil du darin größere Mengen Gemüse gleichzeitig garen kannst. Auch ein Reiskocher, eine Küchenmaschine oder ein Airfryer können dir Arbeit abnehmen, sind aber nicht zwingend notwendig.

Achte bei der Auswahl deiner Küchenhelfer darauf, dass sie gut zu reinigen und regelmäßig einsatzbereit sind.

Geeignete Vorratsdosen, Glasbehälter und Lunchboxen

Die passenden Behälter machen einen großen Unterschied. Sie sollten lebensmittelecht, gut zu reinigen und möglichst dicht verschließbar sein.

Behältergröße	Besonders geeignet für
150–300 ml	Dressings, Dips, Nüsse, kleine Snacks
400–600 ml	Frühstück, kleinere Salate, Beilagen
700–1.000 ml	Vollständige Hauptmahlzeiten, Bowls
1.000–1.500 ml	Größere Kochmengen und Familienportionen

Die Größen dienen lediglich als Orientierung. Entscheidend ist, welche Mengen du tatsächlich benötigst.

Glasbehälter eignen sich besonders gut für warme Gerichte, Aufläufe und Speisen mit Tomatensauce. Viele Modelle sind geruchsneutral und lassen sich leicht reinigen. Prüfe jedoch immer die Herstellerangaben zur Eignung für Backofen, Mikrowelle und Gefrierfach.