

Meal Prep

Mit wenig Aufwand
zum perfekten
Mittagessen to go



Gesundes Essen, jederzeit und überall – das verspricht Meal Prep. Zusammengesetzt aus den Worten „meal“ und „preparation“ greift der Trend im Prinzip das Vorkochen auf, allerdings in etwas moderner. Und das eignet sich hervorragend für jeden. Alles, was Sie für eine abwechslungsreiche Woche brauchen, ist eine gute Lunchbox oder ein Einmachglas und die Rezepttipps von mitarbeitervorteile.de.

Tipp: Viele Mahlzeiten lassen sich bereits am Sonntagabend vorkochen und auch in geeigneten Boxen einfrieren, sodass sie jederzeit spontan mitgenommen werden können.

Vegetarische Reiswoche

Wir haben zur Inspiration Rezepte für eine Arbeitswoche zusammengestellt. Probieren Sie es aus.
Clever: Es werden dabei nicht viele Zutaten benötigt, um abwechslungsreich zu essen.

Was benötigt wird

- Eine Packung Reis, z. B. Basmati
- Drei Paprika
- Eine Zucchini
- Eine Packung Cherrytomaten
- Eine Packung Champignons
- Eine Packung Mozzarella-Streukäse
- Zwei Zwiebeln
- Eine Knoblauchknolle
- Ein Liter Milch
- Ein Glas Gemüsebrühe
- Eine Tube Tomatenmark
- Eine Flasche Olivenöl
- Obst der Saison, z. B. Äpfel, Heidelbeeren, Birnen oder Erdbeeren
- Zum Abschmecken: Honig, Zimt, Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Petersilie und wer es scharf mag: Curry- oder Chillipulver

Montag & Dienstag

Gefüllte Paprika

125 g Reis nach Packungsanweisung in ca. 125 ml Gemüsebrühe köcheln lassen. Zwei Paprikaschoten waschen, die obersten Viertel abschneiden und würfeln, dann vollständig entkernen. Sechs Cherrytomaten waschen und würfeln, eine Zwiebel schälen und würfeln und mit den Tomaten, drei Champignons und den Paprikastückchen in etwas Öl dünsten. Mit Salz, Paprikapulver, Tomatenmark und Pfeffer würzen. Reis unterheben und mitköcheln lassen. Dann die ausgehöhlten Paprikaschoten befüllen und in eine gefettete Auflaufform geben. Wer möchte, kann die Paprikaschoten mit etwas Mozzarella-Streukäse bestreuen. Bei 220 °C (Ober- und Unterhitze) im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten überbacken.

Das Magnesium der Paprika beugt Anspannung und Nervosität vor – für einen entspannten Arbeitstag.



Mittwoch & Donnerstag

Gemüsereissalat

125 g Reis nach Packungsanweisung in ca. 125 ml Gemüsebrühe köcheln lassen. Derzeit eine Zwiebel in kleine Stücke schneiden und auf mittlerer Stufe im Olivenöl glasig anbraten. Eine Knoblauchzehe pressen und in die Pfanne geben. Eine kleine Zucchini und eine Paprika waschen, in kleine Stücke schneiden und mit anbraten. 1 EL Tomatenmark unterrühren und anschließend ca. sechs gewaschene Cherrytomaten als ganze hinzugeben. Nun nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss eine Prise Zucker hinzugeben. Wer es scharf mag, kann Chillipulver ergänzen.

Reis sättigt dank der Kohlenhydrate sehr gut und sorgt für ausreichend Energie in der zweiten Tageshälfte.

Freitag

Fruchtiger Milchreis

200 ml Milch aufkochen, ca. 75 g Reis einrühren und quellen lassen. Mit einem TL Honig süßen und einer Prise Salz verfeinern. Einen Apfel, mehrere Erdbeeren oder eine Nektarine in kleine Stückchen schneiden und unter den Milchreis heben. Mit etwas Zimt bestreuen.

Tipp: Regionales Obst der Saison eignet sich besonders gut! Hier kann nach Lust und Laune nicht nur in der Menge, sondern auch in den Sorten variiert werden. Je nach Wetter kalt oder warm genießen! Die Reste können prima zum Frühstück gegessen werden.

Vitamin C, z.B. in Erdbeeren, beugt Müdigkeit vor und ist zudem gut für die Abwehrkräfte!



Haben Sie Lust auf weitere Tipps und Angebote rund um die Themen Ernährung, Beruf und Alltag?

Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf mitarbeitervorteile.de

Kleiner Zwischensnack?

Optimal eignen sich Nüsse, um dem Nachmittagstief vorzubeugen. Mit ihren Omega-3-Fettsäuren regulieren insbesondere Haselnüsse den Blutzuckerspiegel.

