

# Veganuary mit Sabi &

## WOCHE 2

### HIGH PROTEIN VEGAN MEAL PREP

MONTAG - SONNTAG

### WAS DU BEKOMMST

3 HAUPTGERICHTE  
HAUSMANNSKOST

### EIN PAAR PERSÖNLICHE WORTE

IM MÄRZ 2012 HABEN WIR BESCHLOSSEN AUF EINE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG UMZUSTEIGEN. IN DEN LETZTEN 13 JAHREN HABE ICH DIESE ENTSCHEIDUNG KEINEN EINZIGEN TAG BEREUT. ICH HOFFE SEHR, DASS ICH MIT DIESEM VEGANUARY PROJEKT NOCH MEHR MENSCHEN ZEIGEN KANN, DASS ES KEINE TOTEN TIER BRAUCHT DAMIT DAS ESSEN SCHMECKT.

### ZUM MEAL PREP

- ◆ EINMAL VORBEREITEN → DAUER: ETWA 2,5 STUNDEN
- ◆ GEKOCHTES ESSEN IMMER ABKÜHLEN LASSEN
- ◆ NICHT LÄNGER ALS 1 STUNDE DRAUSSEN STEHEN LASSEN
- ◆ SAUCEN, CRUNCH & NUDELN GETRENNT AUFBEWAHREN
- ◆ MANCHE GERICHTE LASSEN SICH AUCH GUT EINFRIEREN

### SONSTIGES

- ☐ CA. 8-12 MEAL PREP CONTAINER
- ☐ EINKAUFLISTE CHECKEN → GEWÜRZE ETC.
- ☐ MAHLZEITEN HALTEN SICH CA. 4 TAGE IM KÜHLSCHRANK
- ☐ AIRFRYER KANN IMMER DURCH OFEN ERSETZT WERDEN
- ☐ MEAL PREP IST FÜR 3 MAHLZEITEN PRO TAG (1 PERSON)

GIB MIR GERNE  
FEEDBACK VIA  
INSTAGRAM  
@SABRINA.MAJNEK

# **EINKAUFLISTE**

## **OBST UND GEMÜSE**

- KRÄUTERSEITLINGE 500-600 G (GULASCH)
- WEISSKOHL 1 KKOPF 800-1.000 G (KRAUTFLECKERL)
- ERDÄPFEL 1,5-2,0 KG (FASCHIERTER BRATEN)
- ZWIEBELN 6 STÜCK (ALLE GERICHTE)
- KNOBLAUCH 1-2 KNOLLEN (ALLE GERICHTE)
- KAROTTEN 2 STÜCK (FASCHIERTER BRATEN)

## **PROTEINQUELLEN**

- SOJAGRANULAT TROCKEN 400 G (FASCHIERTER BRATEN)
- SOJA GESCHNETZELTES TROCKEN 300-400G (GULASCH)
- RÄUCHERTOFU 300 G (KRAUTFLECKERL)
- LINSEN 250 G TROCKEN (FASCHIERTER BRATEN)

## **TROCKENWARE**

- FLECKERL 400 G (KRAUTFLECKERL)
- HAFERFLOCKEN 100-150 G (FASCHIERTER BRATEN)
- TOMATEN (DOSE) 400 G (GULASCH)
- TOMATENMARK 1 TUBE (GULASCH + FASCHIERTER BRATEN)
- GEMÜSEBRÜHE
- SOJASAUCE
- SENF
- APFELESSIG
- SPEISESTÄRKE
- OPTIONAL: HEFEFLOCKEN ESSIGGURKERL + KREN
- GEMAHLENEN LEINSAMEN
- ÖL

## **GEWÜRZE**

- PAPRIKA EDELSÜSS
- MAJORAN
- KÜMMEL
- PFEFFER, SALZ
- MUSKAT

# ABLAUFPLAN

## Setup

Backofen auf 180°C vorheizen; 2 große Töpfe + 1 große Pfanne bereitstellen; 13 Meal-Prep-Boxen

## Schneiden & Einweichen (Mise en place)

Zwiebeln (gesamt 6) würfeln, Knoblauch (1 Knolle) hacken; Kräuterseitlinge 500–600 g schneiden; Weißkohl fein schneiden (1 Kopf); Karotten 2 reiben; Kartoffeln 1,5–2 kg schälen & würfeln (oder ganz lassen, wenn du sie nur vorkochst)

## Sojagranulat+ Sojageschnetzeltes:

Für Braten: 200 g Sojagranulat mit heißer Gemüsebrühe + 1–2 EL Sojasauce übergießen, 10 Min quellen, dann gut ausdrücken.

Fürs Gulasch: 150–200 g Sojageschnetzeltes genauso quellen + ausdrücken.

## Erdäpfel in Salzwasser kochen lassen (20–25 Min)

## Linsen nach Anleitung kochen

## Gulasch starten:

In Topf: 2 Zwiebeln anrösten; Tomatenmark + Paprika kurz rösten; Pilze + Sojageschnetzeltes dazu & anbraten

Dose Tomaten + Brühe dazu → 45–60 Min sanft köcheln

## Krautfleckerl parallel

Pfanne: Räuchertofu 300 g knusprig anbraten, rausnehmen; Zwiebel + Kohl + Kümmel/Majoran → 15–20 Min braten (leicht karamellisieren); Nudeln/Fleckerl 400 g kochen; alles zusammenwerfen, mit Apfelessig, Salz/Pfeffer abschmecken; Tofu unterheben (optional mit Hefeflocken abschmecken)

Krautfleckerl in Boxen portionieren (4 Portionen)

**Bratenzutaten in einer Schüssel mischen:** ausgedrücktes Sojagranulat 200 g + gekochte/abgegossene Linsen 250 g + geriebene Karotten, 1 Zwiebel angebraten, Knoblauch + Haferflocken/Semmelbrösel 80 g + Leinsamen-Ei (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser) + Senf 1 EL, Sojasauce 2 EL, Tomatenmark 2 EL + Gewürze: Majoran, Paprika, Pfeffer, Salz

Danach in Kastenform drücken, oben leicht einschneiden und im Ofen bei 180°C, 45–55 Min backen

## Während der Braten im Ofen ist → Zwiebelsauce + Gulasch finalisieren

## Zwiebelsauce

Zwiebeln anbraten, 500 ml Brühe dazu, Senf + Sojasauce, mit 1–2 TL Stärke binden → warm halten

## Gulasch finalisieren

abschmecken (Majoran/Kümmel/Senf/Sojasauce) & wenn nötig: mit wenig Stärke binden und portionieren

## Braten raus, ruhen, schneiden

Braten aus dem Ofen, 20 Min ruhen lassen, In Scheiben schneiden, Sauce und Braten auf 5 Portionen aufteilen

## Erdäpfel (Beilage) – beste Meal-Prep-Variante

- Erdäpfel nur vorkochen (ganz oder grob), abkühlen lassen → in Box/Topf in den Kühlschrank.
- Am Esstag: kurz erwärmen + stampfen mit Sojamilch/Wasser + Muskat/Salz.

Wenn du Sonntag wirklich alles fix fertig willst:

- Püree machen, aber: Haltbarkeit nur 2–3 Tage
- → lieber nur Erdäpfel vorkochen.

# KRÄUTERSEITLING GULASCH

- Kräuterseitlinge 500-600 g (Streifen)
  - Sojageschnetzeltes 150-200 g (trocken)
  - Zwiebeln 2, Knoblauch 2 Zehen
  - Tomatenmark 2-3 EL, Tomaten (Dose) 400 g
  - Gemüsebrühe 500-700 ml
  - Sojasauce 1-2 EL, Senf 1 EL
  - Paprika edelsüß 2 EL, Majoran 1-2 TL, Kümmel 1 TL
  - Salz, Pfeffer, optional 1 EL Apfelessig
- BEILAGE: ERDÄPFEL ODER ROGGENBROT.

## Zubereitung:

1. Protein in heißer Brühe quellen lassen, gut ausdrücken.
2. Zwiebeln kräftig anrösten, Knoblauch kurz mitrösten.
3. Tomatenmark rösten, Paprika kurz einrühren.
4. Tomaten + Brühe zugeben, würzen, Sojasauce + Senf einrühren.
5. Pilze + Protein zugeben, 25-35 Min sanft köcheln.
6. Abschmecken, portionieren.

# KRAUTFLECKERL

- Weißkohl 800-1.000 g (fein geschnitten)
- Zwiebeln 1-2 (Streifen)
- Räuchertofu 300 g (Würfel)
- Fleckerl/Nudeln 400 g
- Öl zum Anbraten
- Kümmel 1 TL, Majoran 1 TL
- Apfelessig 1-2 EL
- Salz, Pfeffer, optional Hefeflocken

## Zubereitung:

1. Tofu knusprig anbraten, beiseite stellen.
2. Zwiebeln anrösten, Kohl zugeben, würzen.
3. 15-20 Min schmoren, bis weich/leicht karamellisiert.
4. Nudeln kochen, abgießen.
5. Alles vermengen, mit Essig, Salz, Pfeffer abschmecken.
6. Portionieren (2 Portionen einfrieren empfohlen)

BEILAGE: VOGERLSALAT, GRÜNER SALAT

# FASCHierter BRATEN

- Linsen 250 g (trocken)
- Sojagranulat 200 g (trocken)
- Zwiebel 1, Knoblauch 2 Zehen
- Karotte 1-2 (gerieben)
- Haferflocken 80 g
- Leinsamen (gemahlen) 2 EL + Wasser 6 EL
- Sojasauce 2 EL, Senf 1 EL, Tomatenmark 2 EL
- Majoran 1-2 TL, Paprika edelsüß 1 EL, Salz, Pfeffer
- Zwiebelsauce: Zwiebeln 2, Öl 1 EL, Brühe, 500 ml, Senf, 1 TL, Sojasauce 1-2 TL, Stärke 1-2 TL

## ZUBEREITUNG:

1. Ofen 180°C. Kastenform ölen oder auslegen.
2. Linsen kochen, abgießen, ausdampfen lassen.
3. Sojagranulat in heißer Brühe 10 Min quellen, sehr gut ausdrücken.
4. Zwiebel/Knoblauch kurz anrösten. Alles zur Masse mischen.
5. In Form füllen. 45-55 Min backen.
6. 15-20 Min ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.
7. Sauce: Zwiebeln goldbraun braten, Brühe + Senf + Sojasauce, 5 Min köcheln, mit Stärke binden

BEILAGE: ERDÄPFELPÜREE ODER ERDÄPFEL

## AUFBEWAHRUNG

GULASCH: KÜHLSCHRANK 3-4 TAGE - TIEFKÜHLER 2-3 MONATE

KRAUTFLECKERL: KÜHLSCHRANK 3-4 TAGE - TIEFKÜHLER BIS 2 MONATE

FASCHierter BRATEN: 4-5 TAGE (KÜHLSCHRANK) - 2-3 MONATE (TIEFKÜHLER)