

Veganuary mit Sabi &

WOCHE 3

HIGH PROTEIN VEGAN MEAL PREP

MONTAG - SONNTAG

WAS DU BEKOMMST

3 HAUPTGERICHTE

1 DESSERT

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. PRO TIPP: SPICY HÖRBÜCHER BEIM MEAL-PREPPEN HÖREN ;-)

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

- ZWIEBELN – 3 STÜCK
- KNOBLAUCH – CA. 2 KNOLLEN (INSG. ~9 ZEHEN)
- INGWER – 1 STÜCK
- FRÜHLINGSZWIEBELN – 2 STÜCK
- PAPRIKA – 1 STÜCK
- CHAMPIGNONS – 250–300 G
- KAROTTE – 1 STÜCK
- AUBERGINE – 1 GROSSE (CA. 500 G)
- ZITRONE – 1 STÜCK (ODER ESSIG)
- BEILAGE FÜR PAPRIKA-GESCHNETZELTES (WÄHLE 1):
 - KARTOFFELN ODER NUDELN/SPÄTZLE
- REIS (FÜR YU XIANG) – CA. 300 G TROCKEN

PROTEINQUELLEN

- SOJA-CHUNKS (TROCKEN) – 150 G
- LINSEN (BRAUN/BERG/BELUGA; TROCKEN) – 200 G
- VEGANES HACK – 200 G

TROCKENWARE

- WEISSE BOHNEN (DOSE) – 1 DOSE (CA. 240 G ABTROPFGEWICHT)
- GEMAHLENE LEINSAMEN
- GEMÜSEBRÜHE (PULVER/WÜRFEL)
- HAFERFLOCKEN – 80 G
- LOTUS-KEKSE – 2 PACKUNGEN
- PUDERZUCKER – 65 G
- KAKAOPULVER
- KAFFEE/ESPRESSO – ZUM TUNKEN (STARK, ABGEKÜHLT)
- TOMATENMARK
- SOJASAUCE
- SENF
- GOCHUJANG / SCHARFE BOHNENSAUCE (FÜR YU XIANG)
- REISESSIG (ODER WEISSWEINESSIG)
- SPEISESTÄRKE
- KETCHUP (FÜR BRATEN-GLASUR)
- AHORNSIRUP ODER ZUCKER (FÜR GLASUR)
- PAPRIKAPULVER EDELSÜSS (OPTIONAL GERÄUCHERT)
- SALZ, PFEFFER, MAJORAN,
- NEUTRALÖL

KÜHLREGAL

- VEGANE SCHLAGCREME – 200 ML
(ODER QIMIQ VEGAN 250 G)
- SAHNESTEIF – 1 PACKUNG (NUR
WENN SCHLAGCREME-VARIANTE)
- VEGANER FRISCHKÄSE – 150 G
- VEGANER SKYR – 100 G

ABLAUFPLAN

Ofen auf 190°C O/U vorheizen. Linsen in Topf mit Wasser aufsetzen (ca. 20–25 Min köcheln).

Espresso/Kaffee stark kochen (für Tiramisu) und zum Abkühlen beiseitestellen.

Soja-Chunks in heißer Brühe einweichen (10–12 Min).

Faschierter Braten Vorbereitungen

- 3 Zwiebeln würfeln
- Knoblauch hacken (insg. ~9 Zehen)
- Ingwer fein hacken/reiben
- Karotte raspeln
- Paprika in Streifen, Champignons in Scheiben
- Aubergine schneiden, Frühlingszwiebel-weiß schneiden

Linsen abgießen. Kurz ausdampfen lassen. Mit Gabel/Stampfer grob zerdrücken.

Linsen-Bratenmasse mischen, Laib formen/ in Form geben, Glasur drauf → ab in den Ofen (35–45 Min).

Timer auf 35 Min stellen.

Paprika-Rahm-Geschnetzeltes kochen (Pfanne).

Parallel: Beilage (Kartoffeln oder Nudeln/Spätzle) starten.

Yu Xiang starten:

- Reis kochen (falls noch nicht)
- Aubergine braten + Sauce + veganes Hack (siehe Rezept)

Tiramisu-Creme rühren & schichten → in den Kühlschrank (mind. 4 h, besser über Nacht).

Linsen-Braten aus dem Ofen nehmen, mind. 10–15 Min ruhen lassen vorm Schneiden .

Portionieren: Boxen befüllen (Geschnetzeltes + Beilage / Yu Xiang + Reis / Braten + Beilage).

10–15 Min ausdampfen lassen, dann Deckel drauf → Kühlschrank.

LOTUS TIRAMISU

- 200 ml vegane Schlagcreme + 1 Pck. Sahnesteif (ODER 250 g QimiQ Vegan)
- 65 g Puderzucker
- 150 g veganer Frischkäse
- 100 g veganer Skyr
- Espresso/Kaffee (stark, abgekühlt) zum Tunken
- 2 Packungen Lotus-Kekse
- Kakaopulver

PAPRIKA GESCHNETZELTES

- 150 g Soja-Chunks (trocken)
- 1 Dose weiße Bohnen (abgespült)
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika, 250–300 g Champignons
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver edelsüß (optional 1/2 TL geräuchert)
- 250–300 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer + Zitrone/Essig zum Finish

Zubereitung:

- 1) Chunks 10–12 Min in heißer Brühe einweichen, dann sehr gut ausdrücken.
- 2) Pilze kräftig anbraten → Zwiebel/Knoblauch dazu → Paprikastreifen 2–3 Min mitbraten.
- 3) Tomatenmark + Paprikapulver 20–30 Sek rösten (nicht verbrennen).
- 4) Bohnen + Brühe pürieren, in die Pfanne geben, 5–8 Min köcheln.
- 5) Chunks dazu, 2–3 Min nur warm ziehen lassen.

Abschmecken (Zitrone = Gamechanger).

BEILAGE: ERDÄPFEL, NUDELN, SPÄTZLE

YU XIANG

- 500 g Aubergine
- 6 EL Öl (oder weniger, je nach Pfanne)
- 2 Frühlingszwiebeln (nur das Weiße)
- 4 Knoblauchzehen (fein)
- Ingwer (ca. 3 cm, fein)
- 2 TL Gochujang (mit 1 TL starten/scharf)
- 200 g veganes Hack

Sauce-Mix:

- 1 TL Salz + 1 TL Zucker + 1 TL Reisessig (oder Weißweinessig) + 1 Prise schwarzer Pfeffer + 1 EL Sojasauce + 200–250 ml Suppe

Bindung:

- 2 TL Speisestärke + 2 EL Wasser

Zubereitung:

- 1) Schlagcreme + Sahnesteif steif schlagen (bei QimiQ: kalt 2–3 Min aufschlagen).
 - 2) Puderzucker unterheben.
 - 3) Frischkäse + Skyr unterheben (nicht totmixen).
 - 4) Lotus-Kekse kurz in Espresso tunken, schichten: Kekse – Creme – Kekse – Creme (2–3 Lagen).
 - 5) Kakao drüber (am besten kurz vorm Essen).
- Kühlen: mind. 4–6 h, ideal 8–12 h (über Nacht).

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

Glasur: 2 EL Ketchup + 1 EL Sojasauce + 1 TL Ahornsirup (oder Zucker)

ZUBEREITUNG:

- 1) Linsen kochen (20–25 Min), abgießen, ausdampfen lassen, grob zerdrücken.
- 2) Lein-Ei anrühren (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser) und 5 Min stehen lassen.
- 3) Zwiebel/Knoblauch kurz anschwitzen (optional, aber besserer Geschmack).
- 4) Alles mischen: Linsen + Gemüse + Haferflocken + Lein-Ei + Tomatenmark + Senf + Sojasauce + Gewürze.
- 5) Laib formen / in Form geben, Glasur drauf.
- 6) Backen: 190°C O/U ca. 35–45 Min.
- 7) 10–15 Min ruhen lassen, dann schneiden.

BEILAGE: ERDÄPFELPÜREE ODER ERDÄPFEL

Zubereitung:

- 1) Aubergine in Stücke/Spalten schneiden.
- 2) Öl erhitzen, Aubergine braten bis weich/glänzend, herausnehmen.
- 3) Frühlingszwiebel-weiß, Knoblauch, Ingwer kurz anbraten.
- 4) Doubanjiang einrühren (kurz mitrösten).
- 5) Veganes Hack dazu, 2–3 Min anbraten.
- 6) Aubergine + Sauce-Mix dazu, 5 Min schmoren.
- 7) Stärke-Mix einrühren, kurz aufkochen bis glänzend eindickt.