

# Veganuary mit Sabi &

## WOCHE 4

### HIGH PROTEIN VEGAN MEAL PREP

MONTAG - SONNTAG

### WAS DU BEKOMMST

3 HAUPTGERICHTE

1 DESSERT

1 HERZHAFTES FRÜHSTÜCK

### 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 6 STÜCK  
KNOBLAUCH 2 KNOLLEN  
INGWER 1 STÜCK (CA. 30 G)  
PAPRIKA ROT 6 STÜCK  
MÖHREN 4 STÜCK  
ZUCCHINI 1 STÜCK  
SPINAT TK 500 G  
ZITRONE 1 STÜCK

## **GEWÜRZE & BASICS**

KREUZKÜMMEL 1 GLAS  
PAPRIKAPULVER EDELSÜSS 1 GLAS  
PAPRIKAPULVER GERÄUCHERT 1 GLAS  
KURKUMA 1 GLAS  
CHILI (FLOCKEN ODER PULVER) 1 GLAS  
GARAM MASALA ODER CURRYPULVER 1 GLAS  
KALA NAMAK 1 GLAS  
SALZ 1 PACKUNG  
PFEFFER 1 GLAS  
VANILLE (EXTRAKT ODER ZUCKER) 1 PACKUNG  
ÖL 1 FLASCHE  
EREIS  
QUINOA

## **TROCKENWARE**

PASTA (LINSEN- ODER KICHERERBSEN PASTA) 400 G  
KICHERERBSENMEHL 200 G  
ROTE LINSEN 250 G  
PASSIERTE TOMATEN 1.200 G  
STÜCKIGE TOMATEN 1 DOSE (400 G)  
TOMATENMARK 1 TUBE (CA. 70 G)  
SCHWARZE BOHNEN 1 DOSE (400 G)  
KIDNEYBOHNEN 1 DOSE (400 G)  
MAIS 1 DOSE (300–340 G ABTROPFGEWICHT)  
EDAMAME TK 250 G  
HEFEFLOCKEN 1 PACKUNG (MIND. 100 G)  
BACKKAKAO 1 PACKUNG (MIND. 250 G)  
BACKPULVER 1 PACKUNG

## **PROTEIN & SONSTIGES**

NATURTOFU 400 G  
RÄUCHERTOFU 200 G  
SEIDENTOFU 460 G  
SOJACUISINE 500 ML  
KOKOSMILCH (300 ML)  
PROTEINPULVER (SCHOKO)

# ABLAUFPLAN

Dal starten (40 Min „läuft allein“)

1. In Topf 1: 250 g rote Linsen + 1–1,2 L Wasser + 1 TL Kurkuma + Salz.
2. Aufkochen, dann 30–40 Min sanft köcheln, alle 8–10 Min umrühren.

Chili starten (40 Min „läuft auch allein“)

1. In Topf 2: Öl erhitzen.
- 2.2 Zwiebeln + 3–4 Knoblauchzehen anbraten.
- 3.4 Möhren + 1 Paprika dazu, 3–4 Min rösten.
4. Rein damit: 800 g passierte Tomaten, 1 Dose schwarze Bohnen, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Dose Mais, Gewürze: Paprika, Kreuzkümmel, Chili, Salz, Pfeffer
5. 30–40 Min köcheln.

Frittata in den Ofen (10 Min Prep + 30–40 Min Backen)

1. Während Dal & Chili köcheln, rührst du die Frittata-Masse (Rezept unten) und schiebst sie in den Ofen.

Pasta kochen + Soße machen (25–30 Min)

1. Wasser aufsetzen und Pasta 350–400 g kochen.
2. Während die Pasta kocht: In der Pfanne Naturtofu in Öl richtig anbraten (salzen!). Kurz rausnehmen.
3. In derselben Pfanne: Zwiebel + Knoblauch anbraten, 2 Paprika dazu.
4. Soße: 400 g passierte Tomaten + 200–250 ml Sojacuisine + 2–4 EL Hefeflocken + Gewürze. 5–8 Min köcheln.
5. Tofu wieder rein, Pasta unterheben. Wenn zu dick: 1–2 EL Nudelwasser.

Dal fertig machen (10 Min)

1. In kleiner Pfanne: Öl + 1 TL Kreuzkümmel rösten, dann 1 Zwiebel, dann Knoblauch + Ingwer.
2. 2 EL Tomatenmark 1 Min mitrösten, dann 1 Dose stückige Tomaten dazu, 5–8 Min einkochen.
3. Tarka in den Dal rühren, Spinat 200–300 g unterheben.

Chili final (5 Min)

1. 4 EL Hefeflocken rein.
2. Edamame 250 g die letzten 5 Min mitziehen lassen. Abschmecken.

G) Dessert mixen (5–7 Min)

1. Mousse (Rezept unten) mixen, in Gläser, kaltstellen.

# PROTEIN MOUSSE AU CHOCOLAT

Seidentofu 460 g

Kokosmilch 300 ml (statt 250 ml)

Backkakao 40 g

Schoko-Proteinpulver 70 g

Vanille 1 TL

Salz 1 Prise

Optional Süße 1 EL

## Zubereitung:

Alles Zutaten glatt mixen - eventuell Proteinpulver zuletzt / je nachdem wie gut lösbar : in Gläser abfüllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen

## SCHWARZE-BOHNEN CHILI

- Zwiebel 1 Stk
- Knoblauch 3–4 Zehen
- Paprika 1 Stk
- Möhren 4 Stk
- Passierte Tomaten 800 g
- Schwarze Bohnen 1 Dose (ca. 400 g)
- Kidneybohnen 1 Dose (ca. 400 g)
- Mais 1 Dose (300–340 g Abtropfgewicht)
- Hefeflocken 2–4 EL
- TK-Edamame 250 g (optional, aber geil)
- Gewürze: Paprika edelsüß/geräuchert, Kreuzkümmel, Chili, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- 1) Chunks 10–12 Min in heißer Brühe einweichen, dann sehr gut ausdrücken.
  1. Zwiebel/Knoblauch anbraten.
  2. Möhren/Paprika rösten.
  3. Rest rein, 30–40 Min köcheln.
  4. Hefeflocken rein, Edamame 5 Min am Ende.

BEILAGE: ERDÄPFEL, NUDELN, BROT

## FRITTATA

- Kichererbsenmehl 200 g
- Wasser 450–500 ml
- Backpulver 1 TL
- Kala Namak 1 TL (optional)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprika
- Zwiebel 1 Stk
- Paprika 1 Stk
- Zucchini 1 Stk (geraspelt)
- Räuchertofu 150–200 g
- Optional: Hefeflocken 2 EL

### ZUBEREITUNG:

1. Ofen 200°C, Form ölen.
2. Mehl + Wasser + Backpulver + Gewürze glatt rühren, 5 Min stehen lassen.
3. Gemüse + Räuchertofu rein.
4. 30–40 Min backen, 10 Min setzen lassen, schneiden.

## TARKA DAL

- Rote Linsen 250 g
- Wasser 1–1,2 L
- Kurkuma 1 TL, Salz
- Öl 1–2 EL, Kreuzkümmel 1 TL
- Zwiebel 1 Stk
- Knoblauch 3 Zehen
- Ingwer 20–30 g
- Tomatenmark 2 EL
- Stückige Tomaten 1 Dose (400 g)
- Spinat 200–300 g

### Zubereitung:

1. Linsen + Wasser + Kurkuma + Salz 30–40 Min köcheln.
2. Tarka: Kreuzkümmel rösten, Zwiebel anbraten, Knoblauch/Ingwer dazu.
3. Tomatenmark rösten, Tomaten dazu, einkochen.
4. In Dal rühren, Spinat unterheben.

BEILAGE: REIS

## **CREMIGE PAPRIKA-TOMATEN-TOFU PASTA**

- Pasta 350–400 g (Linsen-/Kichererbsenpasta = extra Protein)
- Naturtofu 400 g
- Zwiebel 1 Stk
- Knoblauch 2–3 Zehen
- Paprika 2 Stk
- Passierte Tomaten 400 g
- Sojacuisine 200–250 ml
- Hefeflocken 2–4 EL
- Gewürze: Paprika edelsüß/geräuchert, Salz, Pfeffer, Chili

### **Zubereitung:**

1. Pasta kochen, etwas Kochwasser behalten.
2. Tofu anbraten (salzen!), rausnehmen.
3. Zwiebel/Knoblauch anbraten, Paprika 6–8 Min.
4. Tomaten + Sojacuisine + Hefeflocken + Gewürze, 5–8 Min.
5. Tofu + Pasta rein, mit Kochwasser cremig ziehen.

## **HALTBARKEIT**

- CHILI/DAL: 3–4 TAGE KÜHLSCHRANK, SONST EINFRIEREN
- PASTA: 3 TAGE (BEIM AUFWÄRMEN 1–2 EL WASSER)
- FRITTATA: 4 TAGE
- MOUSSE: 3–4 TAGE