



# Bowls & Meal-Preps

Kreativ und Gesund durch den Berufsalltag

Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



# Bowls

## Was ist eine Bowl?

Bei einer Bowl sind alle Bestandteile einer Mahlzeit in einer Schüssel vereint. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

### Vorteile:

- Viele Vitamine und Mineralstoffe
- Sehr sättigende und ausgewogene Mahlzeit
- Kein Fertigprodukt
- Sehr gut geeignet für Büro und Picknick
- Sieht lecker aus
- Fördert die Kreativität beim Kochen
- Schnell zubereitet

## Beispiele für eine Zusammensetzung

### Herzhafte Bowls:

30 % Kohlenhydrate  
50 % Gemüse  
20 % proteinreiche Lebensmittel und Nüsse bzw. Saaten  
Dressing

Gekochte und rohe Speisen werden kombiniert. Alles wird mundgerecht geschnitten.

### Süße Bowls:

Pürierte Früchte  
Gestückelte Früchte  
Milch- oder Milchersatzprodukte  
Getreide  
Nüsse  
Saaten



# Meal-Prep

## Was heißt das?

Meal-Prep bedeutet nichts anderes, als Mahlzeiten vorzubereiten, also das gute alte „Vorkochen“. Die Idee wird gerne im Leistungssport umgesetzt, da es gerade für Sportler sehr wichtig ist, eine ausgewogene Ernährung mit genügend Nährstoffen aufzunehmen. Aber auch für den Arbeitsalltag ist es sinnvoll. Eine genaue Berechnung der Nährstoffe wie bei Leistungssportlern ist dabei natürlich nicht notwendig. Aber wer z.B. abnehmen möchte, kann einen besonderen Fokus auf die Energiezufuhr legen.

## Wie geht das?

Wichtig beim Meal-Prepping ist eine gute Planung. Denn man muss sich vorab überlegen welche Gerichte für die nächste Woche vorbereitet werden sollen. Diese werden dann vorgekocht und in geeignete Gefäße verpackt. Je nach Haltbarkeit werden die Speisen dann im Kühlschrank gelagert oder eingefroren.

## Vorteile:

- Ausgewogene Ernährung
- Spart Zeit und Geld
- Weniger Reste im Kühlschrank
- Weniger Zusatzstoffe

## Nachteile:

- Was gekocht wird, muss auch gegessen werden
- Spontanität geht verloren
- Man braucht genug Stauraum und Gefäße für das Vorgekochte
- Nicht alles eignet sich gut zum Vorbereiten, frische Salate z.B. müssen immer frisch zubereitet werden

## Beeren Bowl

### Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Beeren, frisch oder TK
1	Banane
4 EL	Haferflocken
200 ml	Milch oder Pflanzendrink
2 EL	Ahornsirup
2 TL	Chiasamen, eingeweicht
2 TL	Kokosraspeln

### Zubereitung:

200 g Beeren in einen Mixer geben. Restliche Beeren zur Seite stellen. Banane schälen, in Stücke schneiden und die Hälfte in den Rührbecher geben. Haferflocken, Milch, Ahornsirup und eingeweichte Chiasamen hinzufügen. Alles mixen oder pürieren. In zwei Schüsseln füllen und mit Beeren, Bananenstücken und Kokosraspeln dekorieren.

## Grüner Spargel mit Spinat und Hirse

### Zutaten für 2 Portionen:

10 EL	Hirse
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
2	Lauchzwiebeln
400 g	grüner Spargel
1 EL	Olivenöl
80 g	Babyspinat
150 g	Naturjoghurt
2 TL	Leinöl
½ TL	Kreuzkümmel
2 EL	gehackte Kräuter

### Zubereitung:

Hirse abspülen und in 100 ml Salzwasser aufkochen. Danach bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel für 10 Min. garen und vorm Herd nehmen. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. 2 EL Zitronensaft sowie die Zitronenschale unter die Hirse mischen. Alles für weitere 10 Min. quellen lassen. Lauchzwiebeln und Spargel waschen und klein schneiden. Beides in der Pfanne mit Öl dünsten. Spinat putzen und waschen. Joghurt mit Leinöl, Kreuzkümmel, 3 EL Zitronensaft sowie den Kräutern zu einem Dressing verrühren. Hirse und Gemüse in zwei Schüsseln anrichten mit Dressing übergießen.

## Reisnudel-Gemüse-Bowl mit Hühnerbrust

### Zutaten für 2 Portionen:

125 g	Reisnudeln
200 g	Hühnerbrust
etwas	Salz, Pfeffer
¼	Kopfsalat
1	rote Paprika
½	Salatgurke
1	Karotte
1-2	Peperoni
1	Knoblauchzehe
3 EL	Erdnussmus
2 EL	Sojasoße
1 EL	Essig
2-3 EL	Wasser

### Zubereitung:

Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Hühnerbrust würfeln und in der Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kopfsalat in Streifen schneiden. Paprika und Gurke waschen und in Stücke schneiden. Karotte waschen und raspeln. Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden. Wer es nicht so scharf mag, entfernt vorher die Kerne. Knoblauch schälen und pressen. Peperoni und Knoblauch mit Erdnussmus, Sojasoße, Essig, Wasser und Salz zu einem Dressing mischen. Danach alles zusammen in zwei Schüsseln anrichten.

## Mie-Nudeln mit Gemüse, Hackfleisch und Nüssen

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Mie-Nudeln
200 g	grüne Bohnen
etwas	Salz
400 g	Karotten
½ Bund	Lauchzwiebeln
250 g	Champignons
300 g	Kirschtomaten
1 Bund	Petersilie
50 g	Cashewkerne
2 EL	Öl
etwas	Pfeffer
250 g	Rinderhack
3 EL	Cashewmus
300 g	Joghurt

### Zubereitung:

Mie-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Bohnen waschen, halbieren und 10-12 Min. in kochendem Salzwasser garen. Danach abschrecken und abtropfen lassen. Karotten waschen, raspeln und mit Salz würzen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Champignons und Tomaten halbieren. Petersilie waschen und Blätter abzupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und dann 1 EL Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln mit den Pilzen darin anbraten. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und auch herausnehmen. Wieder 1 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Cashewmus mit Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Nudeln, Gemüse und Hackfleisch in vier Schüsseln anrichten, Joghurtsoße darüber geben und mit Cashewkernen garnieren.

## Shrimps mit Quinoa und Gemüse

### Zutaten für 2 Portionen:

300 ml	Wasser
150 g	Quinoa
etwas	Salz
100 g	Brokkoli
1	Zitrone
1	Avocado
100 g	Salat
2 kleine	rote Paprika
1 EL	Öl
100 g	Shrimps
etwas	Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauchpulver
2 EL	Sesam

### Zubereitung:

Wasser in einem Topf aufkochen. Quinoa abspülen und ins kochende Wasser geben. Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 10-15 Min. köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen, salzen und für 10 Min. quellen lassen. Brokkoli in Salzwasser garen, danach abgießen. Zitrone auspressen. Avocado schälen, entkernen und würfeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Salatblätter waschen, Paprika waschen und würfeln. In einer Pfanne mit Öl die Shrimps kurz anbraten, mit Kräutersalz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Alles in zwei Schüsseln anrichten und mit Sesam garnieren.

## Kichererbsenfalafel

### Zutaten für 2 Portionen:

1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
1 EL	Petersilie, gehackt
120 g	Kichererbsenmehl
½ TL	Kreuzkümmel
1 Msp.	Backpulver
1 TL	Jodsalz
200 ml	Wasser
1 TL	Olivenöl
½ TL	Zitronensaft
1 Prise	Pfeffer
etwas	Öl zum Anbraten

### Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.

Wasser zum Kochen bringen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und das Wasser unter Rühren zugießen. Ca. 10 Min. stehen lassen bis der Teig eingedickt ist. Mit feuchten Händen flache Burger formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander die Falafel zugedeckt braten.

## Linsen-Walnuss-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Linsen
50 g	gehackte Walnüsse
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 TL	Balsamico Essig
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer
½ Bund	Petersilie

### Zubereitung:

Linsen nach Packungsanleitung kochen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und zerdrücken, Frühlingszwiebeln hacken. Danach alle Zutaten, außer der Petersilie, vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Zeit durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit der Petersilie garnieren

## Ofengemüse mit Falafel

### Zutaten für 4 Portionen:

4	Karotten
1 kleiner	Blumenkohl
4 TL	Kreuzkümmel
etwas	Salz, Pfeffer
4 EL	Olivenöl
8	Falafel
120 g	Rotkohl
160 g	junger Spinat
25 g	Pistazien
1	Chilischote
2 EL	Tahini
1 TL	Honig
1 TL	Zitronensaft

### Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Karotten schälen und in Streifen schneiden. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Beides mit Gewürzen und 2 TL Olivenöl mischen, auf einem Backblech verteilen und für 20-30 Min. backen.

Falafel in einer Pfanne anbraten.

Rotkohl in Streifen schneiden, Spinat waschen, Pistazien hacken, Chilischote in Ringe schneiden.

Das fertige Gemüse mit Falafel, Rotkohl und Spinat in vier Schüsseln anrichten.

Tahini, Honig und Zitronensaft zu einem Dressing mischen, darüber geben und mit Pistazien garnieren.

## Lauch-Kokos-Curry

### Zutaten für 2 Portionen:

150 g	Vollkorn-Duftreis
2 Stangen	Lauch
4	Karotten
2	Knoblauchzehen
2 cm	Ingwer
1	reife Mango
2 EL	Rapsöl
1 TL	Kumin
1 TL	Paprikapulver
2 TL	Kurkuma
2 TL	Korianderpulver
etwas	Salz, Pfeffer
100 ml	Kokosmilch
etwas	Zitronensaft

### Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Die oberen Blattteile vom Lauch abschneiden, die Stängel der Länge nach aufschneiden und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Danach abtropfen lassen und schräg in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mango schälen, Kern entfernen und in Würfel schneiden. Öl im Wok erhitzen und den Lauch darin 2 Min. anbraten. Karotten zugeben und kurz anrösten. Knoblauch, Ingwer und nach und nach die Gewürze zugeben. Unter Rühren alles durchgaren. Kokosmilch zugeben und 5 Min. weiter köcheln lassen. Nach 4 Min. die Mango unterrühren. Das Curry mit Zitronensaft abschmecken und mit dem Reis servieren.

## Süßkartoffel-Brokkoli-Bowl mit Kichererbsen

### Zutaten für 2 Portionen:

1	Süßkartoffel
1	Zwiebel
200 g	Brokkoliröschen, frisch oder TK
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer
½-1 TL	Harissa
1 EL	Kokosöl
200 g	Kichererbsen in der Dose
½	Salatgurke
½	Zitrone
3 EL	Tahin
1 EL	Ahornsirup

### Zubereitung:

Süßkartoffel würfeln und Zwiebel in Scheiben schneiden. Frischen Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Harissa mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Bei 200 °C Umluft 20 Min. backen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke würfeln. Zitrone auspressen und den Saft mit Tahin und Ahornsirup zu einem Dressing verrühren. Alles zusammen in zwei Schüsseln anrichten.

## Bunte Gemüsemuffins

### Zutaten für 12 Stück:

1 kleine	rote Paprikaschote
1 Dose	Mais
½ Bund	Petersilie
100 g	Mehl (Type 1050)
150 g	Maismehl
150 g	Gouda, gerieben
1 TL	Gemüsebrühe
½ TL	Salz, Pfeffer
2 ½ TL	Backpulver
½ TL	Natron
1	Ei
60 ml	Rapsöl
300 g	Naturjoghurt

### Zubereitung:

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Blech einfetten und ins Tiefkühlfach stellen oder mit Papierförmchen auslegen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Mais im Sieb abtropfen lassen, Petersilie waschen und hacken. Beide Mehlsorten mit dem Gemüse sowie 100 g Käse, Brühe, Salz, Pfeffer, Backpulver und Natron vermischen. Das Ei verquirlen und mit Öl und Joghurt verrühren. Mehlmischung unterrühren – nur solange, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Teig in die Vertiefungen füllen und mit restlichem Käse bestreuen. In der Backofenmitte 25-30 Min. backen. Noch 5 Min. ruhen lassen und anschließend warm oder kalt servieren.

## Gemüsestrudel

### Zutaten für 2 Portionen:

1 Pck.	Blätterteig
1 kleine	Zwiebel
1 Stange	Lauch
1	Zucchini
1	Möhre
1 rote	Paprika
2 EL	Olivenöl
1 TL	Gemüsebrühe
etwas	Kräutersalz
etwas	Muskatnuss
200 g	Emmentaler, gerieben
2	Eier
200 g	Putenschinken
1	Eigelb

### Zubereitung:

Blätterteig in den Kühlschrank legen. Zwiebel und Gemüse klein schneiden und mit etwas Olivenöl in der Pfanne anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Kräutersalz und Muskat würzen. Die Masse abkühlen lassen. Danach mit Käse, Schinken und Eiern vermengen. Blätterteig schnell an den Rändern etwas ausrollen. Die Gemüsemischung darauf verteilen und aufrollen. Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 200 °C etwa 35 Min. backen. Kurz vor Backende den Strudel mit Eigelb bestreichen.

## Frischer Reissalat

### Zutaten für 2 Portionen:

65 g	Naturreis
190 ml	Gemüsebrühe
1 kleine	Möhre
80 g	Erbsen, TK
½ kleine	rote Paprika
½ kleiner	Apfel
1 kleine	Frühlingszwiebel
30 g	Käsewürfel
½ EL	Zitronensaft
1 EL	gehackte Kräuter

### Für die Marinade:

je 1 EL	saure Sahne und fettarmer Joghurt
½ TL	Senf
je 1 TL	Essig und Öl
1 Prise	Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Reis mit 150 ml Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur ca. 40 Min. garen. Danach gut ausquellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Möhre schälen, in kleine Würfel schneiden und mit den Erbsen in 40 ml Gemüsebrühe bissfest garen.

Paprika und Äpfel waschen, entkernen und klein schneiden. Zwiebeln klein hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen.

Für die Marinade: alle Zutaten verrühren und die Marinade über den Salat geben. Alles gut mischen und etwas ziehen lassen.

## Schinken-Käse-Quesadillas

### Zutaten für 4 Portionen:

2	Tomaten
2	Frühlingszwiebeln
2 große	Champignons
8 Scheiben	gekochter Schinken
½ Bund	Petersilie
etwas	Pfeffer
8	Weizentortillas
2 EL	Senf
250 g	Käse, gerieben
4 EL	Öl

### Zubereitung:

Tomaten waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Champignons waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit Pfeffer würzen.

Vier Tortillas mit Senf bestreichen und mit jeweils einem Viertel des Käses bestreuen. Füllung auf allen verteilen und jeweils eine Tortilla auflegen und flachdrücken.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Quesadillas nacheinander bei mittlerer Hitze auf jeder Seite vier Minuten anbraten. Dabei immer wieder flachdrücken. Aus der Pfanne nehmen, vierteln und servieren.

## Rote-Linsen-Suppe mit Kokosmilch

### Zutaten für 2 Portionen:

1	Zwiebel
1 Stange	Sellerie
2	Karotten
2 TL	Rapsöl
140 g	rote Linsen
700 ml	Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
100 ml	Kokosmilch
2 EL	Zitronensaft
etwas	Salz, Cayennepfeffer, Curry, Kumin
1 Bund	Koriander

### Zubereitung:

Zwiebel und Karotten schälen und klein schneiden. Sellerie waschen und schneiden. Alles in einem Topf mit Öl kurz anrösten. Linsen zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe mit den Lorbeerblättern bei geschlossenem Deckel ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Kokosmilch und Zitronensaft zugeben und auf niedriger Temperatur halten – nicht mehr kochen. Mit Gewürzen abschmecken. Einen Teil des Korianders fein hacken und zugeben. Suppe servieren und mit Korianderblättern garnieren.

## Roter Couscous Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Couscous
400 ml	heißes Wasser
2 EL	Essig
1 TL	Gemüsebrühe
1	rote Paprika
1	Zucchini
4	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1 kleine	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
4 EL	Tomatenmark
1 kleine	Dose Kichererbsen
½ TL	Kreuzkümmel
etwas	Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Couscous in eine große Schüssel geben. Kochendes Wasser mit Essig und Gemüsebrühe vermischen und über den Couscous gießen. Ziehen lassen. Paprika, Zucchini und Tomaten waschen und klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst Paprika hineingeben, ein paar Minuten später das Tomatenmark, dann die Zwiebeln und den Knoblauch und zuletzt Tomaten und Zucchini. Auf kleiner Flamme köcheln lassen und ggf. Wasser nach schütten. Kichererbsen und Gewürze zugeben und weiter köcheln lassen. Couscous am Ende untermischen und servieren.

## Sommerrollen mit Avocado und Koriander

### Zutaten für 14 Stück:

Für die Soße:

100 g	Erdnussmus
1 EL	Sojasoße
½ TL	Ingwerpulver
½ TL	Knoblauchpulver
100 ml	Wasser
¼ TL	Salz
etwas	Ahornsirup

½	Gurke
1	rote Paprika
100 g	Sellerie
14	Salatblätter
2	Frühlingszwiebeln
2	Avocados
2 TL	Zitronensaft
1 Bund	Koriander
14 Stk.	Reispapier

### Zubereitung:

Für die Soße: alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse verrühren.  
Gurke, Paprika und Sellerie waschen und in feine Streifen schneiden. Die Salatblätter waschen und abtupfen. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Avocado schälen, entkernen und in Streifen schneiden, direkt mit Zitronensaft beträufeln. Koriander waschen und fein hacken. Alle Zutaten, ein sauberes Brett und eine ausreichend große Schale mit lauwarmem Wasser bereit stellen. Reispapier für 20 Sek. komplett ins Wasserbad tauchen, dann auf das Brettchen legen. Das untere Drittel mit einem Salatblatt und den anderen Zutaten belegen, dann einen Klecks Soße darauf geben. Vorsichtig die Seiten links und rechts einklappen und von unten nach oben rollen.

## Gnocchi überbacken

### Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Kartoffeln, mehlig
2	Zwiebeln
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
3 EL	Öl
400 g	geschälte Tomaten
etwas	Salz
100 g	Mehl
1	Eigelb
125 g	Mozzarellakäse (Abtropfgewicht)
50 g	Parmesankäse, gerieben
ein paar	Basilikumblätter, frisch

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, mit der Schale kochen. Danach abdampfen lassen und kalt stellen.  
Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Tomaten, Zwiebeln, Möhren und Knoblauch hinzufügen. Ca. 20 Min. kochen lassen und die Soße mit Salz abschmecken.  
Die abgekühlten Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit einer Kartoffelpresse zerdrücken. Mehl, Eigelb, 1 EL Öl und Salz dazugeben und mit den Händen gut durchkneten, bis der Teig weich und geschmeidig ist. Nach Bedarf mehr Mehl zufügen. Aus dem Teig kleine Kugeln abnehmen und zu länglichen Klößchen formen. Auf einem sauberen Arbeitsbrett die Gnocchi ausbreiten und ruhen lassen. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Wasser in einem Topf erhitzen, Salz und Gnocchi dazugeben. Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, diese mit einem Sieb herausholen und in eine Auflaufform füllen. Soße darüber geben, Mozzarella in Scheiben schneiden, auf die Gnocchi legen und mit Parmesankäse bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. überbacken.  
Vor dem Servieren mit Basilikumblättchen garnieren.

## Tofu-Bolognese mit veganem „Parmesan“

### Zutaten für 2 Portionen:

250 g	Tofu
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
50 ml	Olivenöl
4 EL	Tomatenmark
150 ml	Rotwein, trocken
150 g	passierte Tomaten
1-2 TL	Agavendicksaft
1 TL	Oregano, getrocknet
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Bund	Basilikum

### Für den „Parmesan“:

50 g	Pinienkerne
50 g	Mandeln
50 g	Hefeflocken
50 g	Paniermehl
½ TL	Salz

### Zubereitung:

Tofu mit einer Gabel zerbröseln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Tofu darin ca. 5 Min. unter häufigem Rühren anbraten. Zuerst Zwiebeln zugeben und 2 Min. braten, dann Knoblauch und weitere 2 Min. braten. Tomatenmark hinzufügen und 2 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und 4 Min. einkochen lassen. Passierte Tomaten, Agavendicksaft und Oregano zufügen und 3 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen grob hacken und unter die Soße rühren.

Für den „Parmesan“: Pinienkerne und Mandeln trocken in der Pfanne rösten, danach mit den anderen Zutaten in den Blitzhacker geben.

## Feurige Bohnensuppe

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g	schwarze Bohnen
etwas	Bohnenkraut
1	Lorbeerblatt
4	Nelken
einige	Wacholderbeeren
einige	Pfefferkörner
¾ l	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
2	Möhren
50 g	Lauch
1 kleine	Peperoni
1 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 Prise	Salz, Pfeffer
1-2 EL	Obstessig
150 g	Sauerrahm

### Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit Bohnenkraut, Lorbeer, Nelken, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in der Gemüsebrühe etwa 30 Min. kochen.

Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und fein hacken. Möhren und Lauch putzen und in kleine Würfel schneiden. Peperoni entkernen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Möhren, Lauch und Peperoni zugeben und kurz mitbraten. Alles zu den Bohnen geben und 15 Min. weiterkochen. Die Suppe mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit einem Klecks Sauerrahm servieren.

## Fenchelrisotto

### Zutaten für 2 Portionen:

2	Fenchelknollen (ca. 250 g)
1	Zwiebel
500 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
200 g	Risottoreis
etwas	Salz, Pfeffer
1	Zitrone
1 EL	Petersilie, gehackt
2 EL	Parmesankäse, frisch gerieben

### Zubereitung:

Vom Fenchel Stiel und Wurzelansatz entfernen. Das Fenchelgrün abtrennen, hacken und beiseite stellen. Die Knollen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Fenchel und Zwiebeln in einer tiefen Pfanne mit Öl unter Rühren leicht anbraten, bis der Fenchel weich wird und in Rippen zerfällt. Den Reis zugeben und leicht mit andünsten. Die Hälfte der Brühe in die Pfanne gießen und das Risotto bei schwacher Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen. Nach und nach die restliche Brühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saft aus der Zitrone und Petersilie unterrühren. Mit Parmesan und Fenchelgrün bestreut servieren.

## Getreideschnitten

### Zutaten für ein Blech:

2	Äpfel
30 g	Rosinen
200 g	Getreideflocken
1 Tasse	Wasser
2 EL	Honig

### Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und reiben. Rosinen hacken. Backofen auf 200° C Ober-, Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten verkneten, Teig auf ein gefettetes Blech streichen und 30-45 Min. backen. Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

## Haferfruchtschnitten

### Zutaten für ein Blech:

200 g	getrocknete Früchte
400 ml	Wasser
250 g	grobe Haferflocken
200 ml	Mineralwasser
1	Apfel
150 g	Mandeln, grob gehackt
5 EL	Sonnenblumenöl, kaltgepresst
je 1 TL	Zimt, Koriander, Fenchel, gemahlen
1	Zitrone

### Zubereitung:

Früchte klein schneiden und über Nacht im Wasser einweichen. Haferflocken ca. eine halbe Stunde in Mineralwasser einweichen. Apfel schälen, entkernen und in Schnitze schneiden. Backofen auf 200° C Ober-, Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten verkneten, Teig auf ein gefettetes Blech streichen und 30-45 Min. backen. Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

## Fruchtschnitten

### Zutaten für ca. 20 Stück:

100 g	Datteln, entsteint
100 g	Aprikosen, getrocknet
50 g	Mandeln, gehackt
1 Pck.	Oblaten, eckig

### Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Oblaten kleinschneiden und im Mixer zu einer glatten Masse vermischen. Mit einem Löffel kleine Stücke von der Masse nehmen und zwischen zwei Oblaten geben. Drücken bis eine flache Schnitte entsteht. Praktisch sind große eckige Oblaten, die man in einzelne Riegel schneiden kann.

## Schichtmousse

### Zutaten für 2 Portionen:

150 g	Blattspinat, frisch
2 kleine	reife Bananen
150 g	Himbeeren
3 EL	Haferflocken
1 EL	Honig
½	Zitrone
1	Avocado
½	reife Mango
50 g	griechischer Joghurt
1 EL	Chiasamen

### Zubereitung:

Spinatwurzeln entfernen, Blätter waschen und ein paar zur Seite legen. Den Rest in 200 ml kochendem Wasser 2-3 Min. blanchieren, herausnehmen und abkühlen lassen. Eine Banane schälen und mit dem Spinat in einem Mixer fein pürieren. Die Mischung in 2 Gläser geben.

Himbeeren verlesen, waschen und ein paar zur Seite legen. Den Rest mit Haferflocken und Honig fein pürieren. Himbeerpüree als zweite Schicht in die Gläser füllen.

Saft der Zitrone auspressen und die übrige Banane schälen. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit dem Löffel entnehmen. Mit der Zitrone und Banane pürieren. Als dritte Schicht auf die 2 Gläser aufteilen.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und in grobe Stücke schneiden. Mit Joghurt und Chiasamen pürieren und als letzte Schicht in die Gläser füllen. Gläser für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Mit Spinatblättern und Himbeeren dekoriert servieren.

## Vanille-Nuss-Knuspermüsli

### Zutaten für 4 Portionen:

150 g	Haferflocken, kernig
50 g	Dinkelflocken
50 g	Nüsse, gehackt
50 g	Mandeln, gehackt
20 g	Kokosraspeln
2 TL	Kokosöl
2 TL	Honig
1 TL	Vanilleextrakt

### Zubereitung:

Haferflocken, Dinkelflocken, Nüsse, Mandeln und Kokosraspeln in einer Schüssel vermischen.

Kokosöl mit Honig und Vanille in einem kleinen Topf verrühren und vorsichtig erwärmen. Danach kurz abkühlen lassen.

Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Die Müslimischung mit der Kokosmischung gut vermengen.

Das Ganze auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und ca. 20 Min. backen. Dabei gelegentlich umrühren, damit es nicht zusammenklebt.



**AOK Bayern – Die Gesundheitskasse**

Frauentorgraben 49

90443 Nürnberg

[aok.de/bayern](https://aok.de/bayern)

Br\_EB\_Bowls&Meal-Prep 6/22