

Meal Prep leicht gemacht

Dein Baukasten für jede Ernährungsweise

Einfach kombinieren, stressfrei vorbereiten & mit Genuss essen



Lebe Lieber Fesch

Egal, ob du Fleisch liebst, lieber Fisch isst oder dich vegetarisch oder vegan ernährst – mit diesem Baukasten-System kannst du dir im Handumdrehen gesunde, abwechslungsreiche Gerichte zusammenstellen.

Keine komplizierten Rezepte. Kein Aufwand.
Nur frische Ideen für deinen Alltag.

Das einfache Prinzip

Mischen, kombinieren, genießen

Lebe Lieber Fesch

Meal Prep muss weder kompliziert noch langweilig sein. Mit dem Baukasten-Prinzip stellst du dir in wenigen Minuten ausgewogene Gerichte zusammen – angepasst an deinen Geschmack und deinen Alltag.

So geht's:

1. Wähle eine Basis – z. B. Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Couscous
2. Ergänze eine Proteinquelle – z. B. Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu
3. Füge Gemüse hinzu – frisch, gedünstet oder aus der Tiefkühltruhe
4. Veredle alles mit einem Extra – z. B. Sauce, Dip, Kräuter oder Toppings

Das Ergebnis sind unendlich viele Kombinationsmöglichkeiten, die du flexibel anpassen kannst – je nach Saison, Vorratsschrank und Appetit.

Tipp:

Denk praktisch: Tiefkühlgemüse, Hülsenfrüchte aus der Dose und schnell gegarte Getreide wie Couscous oder Bulgur sind ideale Alltagshelfer – günstig, schnell und trotzdem frisch.

Baukasten für Fleischesser

Lebe Lieber Fesch

Basis	Protein	Gemüse	Extras
Reis	Hähnchenbrust	Paprika	Kräuterbutter
Quinoa	Rinderhack	Brokkoli	Joghurt-Dip
Couscous	Putenstreifen	Zucchini	Nüsse
Kartoffeln	Schweinefilet	Ofengemüse	Käse
Bulgur	Fleischbällchen	Karotten	Kräuter

Tipp: Koche Fleisch auf
Vorrat und friere
portioniert ein – so hast du
immer etwas vorbereitet.

Baukasten für Fischesser

Lebe Lieber Fesch

Basis	Protein	Gemüse	Extras
Nudeln	Lachs	Spinat	Zitronen-Dressing
Reis	Thunfisch (Dose)	Erbsen	Oliven
Couscous	Kabeljau	Fenchel	Kerne
Polenta	Garnelen	Tomaten	FrISChe Kräuter
Quinoa	Fischfrikadellen	Zucchini	Joghurt-Limetten-Dip

Tipp: TK-Fisch oder Thunfisch aus der Dose sind super für schnelle Gerichte.

Baukasten für Vegetarier

Lebe Lieber Fesch

Basis	Protein	Gemüse	Extras
Bulgur	Eier (Frittata)	Kürbis	Pesto
Hirse	Käsewürfel	Karotten	Kerne
Kartoffeln	Joghurt/Quark	Spinat	Getrocknete Tomaten
Vollkornnudeln	Hülsenfrüchte	Blumenkohl	Hummus
Couscous	Mozzarella	Zucchini	Kräuter

Tipp: Gemüse und
Eiergerichte lassen
sich gut kalt essen –
perfekt fürs Büro!

Baukasten für Veganer

Lebe Lieber Fesch

Basis	Protein	Gemüse	Extras
Quinoa	Linsen	Brokkoli	Tahini-Sauce
Reis	Kichererbsen	Paprika	Avocado
Couscous	Tofu	Aubergine	Saaten
Nudeln (ohne Ei)	Tempeh	Grünkohl	Cashew-Creme
Süßkartoffeln	Edamame	Ofengemüse	Kräuteröl

Tipp: Vegane Dips (z. B.
Hummus, Tahini oder
Cashewcreme) bringen
Abwechslung und Cremigkeit.

Kombiniere nach Lust und Laune

Lebe Lieber Fesch

Hier findest du ein paar erprobte Kombinationen, die du direkt ausprobieren kannst. Sie funktionieren warm oder kalt – und sind alle meal-prep-tauglich.

Fleischesser

- Quinoa + Hähnchenbrust + Zucchini & Paprika + Kräuterjoghurt
- Kartoffeln + Rinderhack + Ofengemüse + Käse
- Reis + Putenstreifen + Brokkoli + Joghurt-Dip

Fischesser

- Reis + Lachsfilet + Fenchel & Erbsen + Zitronen-Oliven-Dressing
- Nudeln + Thunfisch + Tomaten & Spinat + Kräuteröl
- Couscous + Garnelen + Zucchini + Zitronen-Dressing

Vegetarisch

- Bulgur + Frittata + Ofenkürbis + Pesto
- Vollkornnudeln + Hülsenfrüchte + Blumenkohl + Hummus
- Kartoffeln + Quark + Spinat + Kerne

Vegan

- Süßkartoffel + Linsen + Brokkoli + Tahini-Sauce
- Reis + Kichererbsen + Paprika + Avocado
- Quinoa + Tofu + Grünkohl + Cashew-Creme

Tipp für den Alltag:

Bereite 2–3 Basics vor (z. B. Reis, Ofengemüse, Hülsenfrüchte).
Mixe sie im Laufe der Woche neu – so bleibt's abwechslungsreich und frisch.

Meal Prep mit wenig Zeit

Wenn's schnell gehen muss – aber trotzdem gut schmecken soll.

Manchmal bleibt zwischen Job, Familie und Alltag kaum Zeit, frisch zu kochen. Genau dafür sind diese Notfall-Kombis gedacht: in 10-15 Minuten fertig, mit Zutaten, die du fast immer da hast – und einem Hauch Kreativität, der sie besonders macht.

1 schnell gegarte Basis + 1 Fertig-Protein + 1 TK-Gemüse/Restgemüse + 1 Dip

1. Mediterraner Express-Bowl

Fertig in 10 Minuten

- Basis: Couscous (braucht nur heißes Wasser)
- Protein: Hummus oder Falafel (fertig aus der Kühltheke)
- Gemüse: TK-Gemüsemix mit Zucchini, Paprika, Aubergine
- Extra: Olivenöl, Zitronensaft & frische Kräuter

Tipp: In eine Schale schichten – sieht schön aus und lässt sich mitnehmen.

2. Asia-Instant-Bowl

Fertig in 12 Minuten

- Basis: Instant-Nudeln oder Reisnudeln
- Protein: Räuchertofu (würfeln & kurz anbraten)
- Gemüse: TK-Wokgemüse oder Brokkoli
- Extra: Sojasauce, Sesam, Frühlingszwiebeln

Tipp: Ein Spritzer Limettensaft bringt Frische – perfekt auch im Glas.

3. Rustikaler Wohlfühl-Teller

Fertig in 15 Minuten

- Basis: Vorgekochte Kartoffeln (vom Vortag oder aus der Packung)
- Protein: Gekochte Eier oder Veggie-Frikadellen
- Gemüse: TK-Erbsen & Karotten
- Extra: Joghurt-Kräuter-Dip oder Senf

Tipp: Lässt sich kalt essen – ideal fürs Büro oder Picknick.

Tipp

Halte immer 2-3 Meal-Prep-Basics im Vorratsschrank bereit:
Couscous, Bulgur oder Reis, TK-Gemüse deiner Wahl, Hülsenfrüchte (Dose)
oder Räuchertofu, gutes Öl, Nüsse, Dips

So kannst du jederzeit improvisieren – ohne Stress, ohne Plan, aber mit
Genuss.

Lebe Lieber Fesch