

Meal-Prep

Mahlzeiten planen, Zeit gewinnen



25. SEPTEMBER 2026



Zertifizierte Ernährungsberatung in Osnabrücks Innenstadt

Praxisinhaberin
Ökotrophologin B. Sc.
Ernährungsberaterin DGE

Johanna Maria Seifert

Meal-Prep - Step by Step





Vorteile von Meal-Prep

- Zeitgewinn – mehr Zeit für Familie, Freunde und Hobbys
- Mentale und emotionale Entlastung – die Entscheidung, was gekocht wird, ist bereits getroffen
- Smarter Einkauf
- Nachhaltigeres Essverhalten – gut für Umwelt und Geldbeutel
- Cleverere Resteverwertung
- Gesundere und bewusstere Ernährung – mehr Energie und Konzentration im Alltag
- Bessere Orientierung an Ernährungsempfehlungen und gesunden Routinen

Geile Gewohnheiten = geiles Leben





Meal Prep – Bevor es losgeht ...

- Ggf. Anschaffung schlauer Küchenhelfer
- Clevere Vorratshaltung
- Rezeptplanung
- Gezielter Einkauf
- Meal-Preping





Küchenhelfer und Anschaffungen...



Scharfes Messer



Gemüseschneider/Küchenmaschine



Großer Kochtopf



Reiskocher



Meal-Prep-Boxen



Gefrierbehälter



Gefrierschrank



Küchenhelfer und Anschaffungen

1. GEMÜSEHOBEL / MANDOLINE

Ideal für gleichmäßige Scheiben und große Mengen.



Gut für:



Gurken



Karotten



Kartoffeln



Zucchini



Kohl

2. KÜCHENMASCHINE

Vielseitig einsetzbar und perfekt für Familienportionen.



Gut für:



Raspeln



Schneiden



Reiben



Zerkleinern

3. MULTIZERKLEINERER

Schnell und praktisch für kleine Mengen und feine Zutaten.



Gut für:



Zwiebeln



Knoblauch



Kräuter



Dips



Nüsse

WEITERE HELFER FÜR ERFOLGREICHES MEAL PREP

GROSSER KOCHTOPF



Für Suppen, Eintöpfe, Nudeln und mehr.

REISKOCHER



Reis gelingt zuverlässig und ohne Aufsicht.

SLOW COOKER / SCHONGARER



Zutaten hinein, Zeit sparen, abends essen fertig.

MEAL-PREP-BOXEN



Portionieren, aufbewahren und mitnehmen.

GEFRIERBEHÄLTER



Zum Einfrieren von Suppen, Currys und Gerichten.

SILIKONFORMEN



Perfekt für Soßen, Pesto oder kleine Portionen.



MERKSATZ: Nicht mehr Geräte sparen Zeit – sondern die richtigen.



Cleverer Vorratshaltung

In der Vorratskammer

- Haferflocken
 - Nüsse
 - Leinsamen (geschrotet)
 - Chiasamen
 - Flohsamenschalen
 - Vollkornnudeln
 - Kartoffeln
 - Nussmus
 - Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Erbsen
 - Passierte Tomaten, Tomatenmark
 - Kürbiskerne & Sesamkerne
 - Essig & Öl
 - Vollkornmehl
 - Gemüsebrühe
 - Tee & Kaffee
 - Brot & Knäckebrötchen
 - Apfelmark
 - Reis
 - Trockenobst
 - Zwiebeln, Knoblauch
- 



Cleverer Vorratshaltung

Im Kühlschrank

Proteinquellen

- Eier
- Naturjoghurt, Skyr, Quark
- Käse
- Hüttenkäse, Frischkäse
- Tofu
- Aufschnitt
- Hummus
- Pesto

Obst und Gemüse

- Karotten
- Paprika
- Gurken
- Salat

- Äpfel
- Erdbeeren
- ...





Cleverer Vorratshaltung

Im Gefrierfach

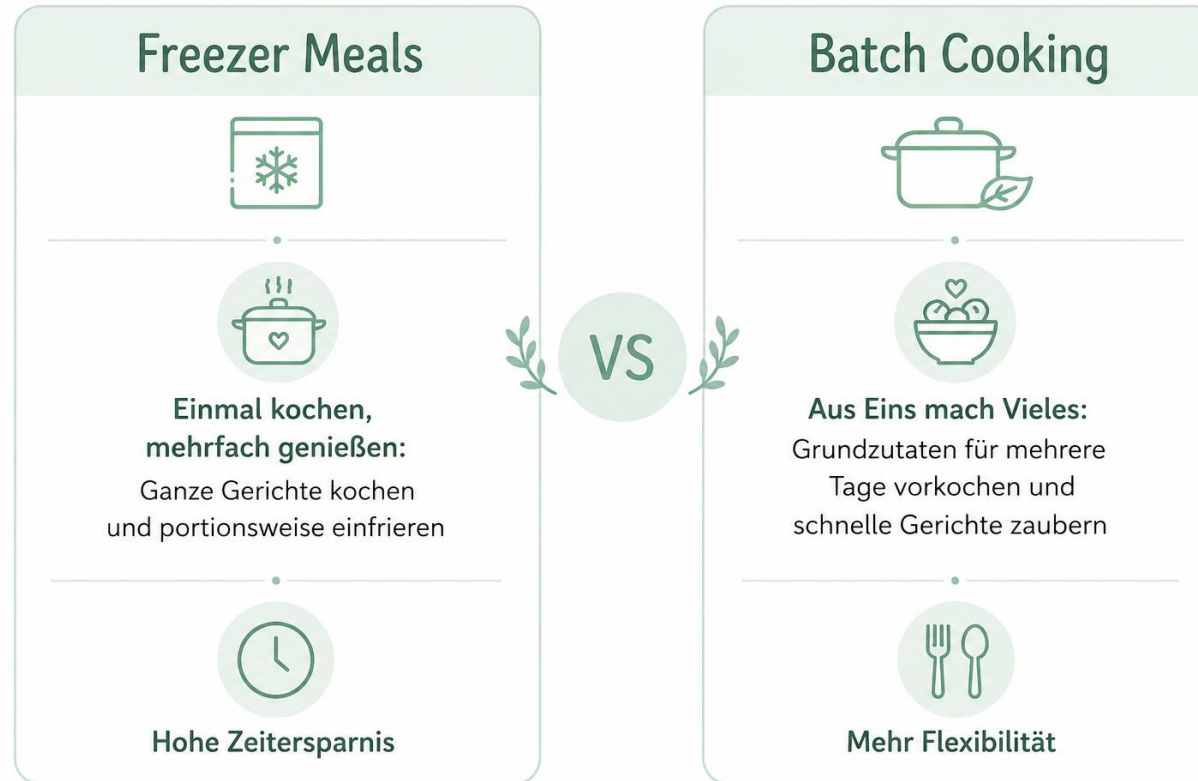
- Diverses Gemüse
- Gemüsemischungen (Kaisergemüse, Bauerngemüse, Suppengemüse)
- Kräuter & Kräutermischungen
- Obst & Beeren
- Vollkorn-Brot
- Vorgekochte Nudeln, Reis
- (Rinderhack-)Fleisch, Hähnchenbrustfilet



Welche Meal-Prep-Variante
passt für Dich?



Meal Prep - Variationen



Freezer Meals



Eintöpfe & Suppen

- Linsensuppe
- Kartoffelsuppe
- Kürbissuppe
- Erbseneintopf
- Gemüseintopf



Soßengerichte

- Chili con Carne
- Chili sin Carne
- Bolognese
- Gulasch
- Curry



Aufläufe

- Lasagne
- Nudelaufwurf
- Kartoffelaufwurf
- Brokkoli-Nudel-Aufwurf



Familienklassiker

- Frikadellen
- Hackbällchen in Tomatensoße
- Gefüllte Paprika
- Königsberger Klopse



Vegetarische Gerichte

- Linsen-Bolognese
- Kichererbsen-Curry
- Gemüselasagne
- Gemüseintopf



Freezer Meals

Ganze Gerichte kochen und portionsweise einfrieren

Was lässt sich gut einfrieren? Was weniger gut?

Merksätze:

- Je höher der Wassergehalt und je frischer das Lebensmittel gegessen wird, desto schlechter eignet es sich zum Einfrieren.
- Je länger ein Gericht gekocht oder geschmort wurde, desto besser lässt es sich meist einfrieren.



Freezer Meals

✗ Schlecht einfrierbar

Frische Salate

Kartoffelgerichte

**Nudelgerichte mit
Sahnesoße**

**Joghurt- und
Quarkspeisen**

**Gemüsepfannen mit
viel Wassergehalt**

Beispiel

Blattsalat, Tomatensalat

Mayo-Kartoffelsalat

Carbonara

Kräuterquark, Tzatziki

Zucchini-Brokkoli-Feta-
Pfanne

✓ Gut einfrierbar

Suppen

Eintöpfe

Currys

Ofengerichte

Aufläufe



Freezer Meals

1. Lasagne



Vorbereitung
30 Min.



Einfrieren
bis zu 3 Monate



Aufwärmen
40–45 Min. (Ofen)



ZUTATEN (für 4–6 Portionen)

- 12 Lasagneplatten
- 500 g Hackfleisch (oder Linsen)
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano, Salz, Pfeffer
- 500 ml Béchamelsauce (oder Fertigsoße)
- 100 g geriebener Käse

SO GEHT'S:

1



Zwiebel und Knoblauch würfeln, anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.

2



Tomaten, Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und 10 Min. köcheln lassen.

3



Eine Auflaufform abwechselnd Soße, Lasagneplatten, Béchamel und Käse schichten.

4



Mit Käse abschließen.
Im Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Min. backen.



EINFIEREN:

Komplett abkühlen lassen.
Portionieren und in geeigneten
Behältern einfrieren.



AUFWÄRMEN:

Gefrorene Lasagne im Ofen bei 180 °C
(Ober-/Unterhitze) ca. 40–45 Min. backen.
(Auftauen nicht nötig!)



Freezer Meals



1. LINSENSUPPE

Herzhaft, gesund & sättigend!



Zubereitungszeit
ca. 15 Min.



Kochzeit
ca. 30 Min.



Einfrieren
bis zu
3 Monate



Auftauen &
Aufwärmen
10–15 Min.
im Topf

ZUTATEN (für 4–6 Portionen)

- 250 g rote oder Tellerlinsen
- 2 Karotten
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß



ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel, Karotten und Kartoffeln würfeln.
- 2 Zwiebel in einem großen Topf anbraten.
- 3 Gemüse, Linsen und Tomatenmark zugeben.
- 4 Mit Gemüsebrühe auffüllen und umrühren.
- 5 Ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Gemüse weich sind.
- 6 Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Fertig!



TIPPS ZUM EINFIEREN

- Suppe vollständig abkühlen lassen.
- In portionsgerechte Behälter füllen (z. B. 1–2 Portionen).
- Beschriften und einfrieren.





Freezer Meals

2. ERBSENEINTOPF MIT KASSLER



Deftig, wärmend & perfekt für die ganze Familie!



Zubereitungszeit
ca. 15 Min.



Kochzeit
ca. 45 Min.



Einfrieren
bis zu
3 Monate



Auftauen &
Aufwärmen
10–15 Min.
im Topf



ZUTATEN (für 4–6 Portionen)

- 500 g TK-Erbsen oder Schälervlsen
- 300 g Kasslerwürfel
- 2 Karotten
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1,2 Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Majoran



ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel würfeln und in einem großen Topf anbraten.
- 2 Kasslerwürfel dazugeben und kurz mit anbraten.
- 3 Kartoffeln und Karotten schälen, würfeln und ebenfalls zugeben.
- 4 Mit Gemüsebrühe auffüllen.
- 5 Erbsen hinzufügen.
- 6 Ca. 40–45 Min. köcheln lassen, bis alles weich ist.
- 7 Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!



SO GEHT'S SPÄTER GANZ SCHNELL

- Über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen oder direkt im Topf langsam erwärmen.
- Bei Bedarf etwas Brühe oder Wasser zugeben.



10–15
Minuten
und fertig!



Freezer Meals

2. Gemüse-Kokos-Curry



Vorbereitung
20 Min.



Einfrieren
bis zu 3 Monate



Aufwärmen
10–15 Min. (Topf)



ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 EL Currypaste (z. B. rot oder gelb)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 400 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika, Zucchini, Karotten)
- 1 EL Sojasoße
- Saft einer ½ Limette
- Salz, Pfeffer
- Optional: Kichererbsen oder Tofu

SO GEHT'S:

1



Zwiebel, Knoblauch und Ingwer
fein hacken.

2



In einem Topf mit etwas Öl
anbraten. Currypaste dazugeben
und kurz mitrösten.

3



Gemüse (und ggf. Kichererbsen/
Tofu) hinzufügen und kurz
mitbraten.

4



Kokosmilch, Sojasoße und
Limettensaft dazugeben.
15 Min. köcheln lassen.

5



Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Fertig!



EINFRIEREN:

Komplett abkühlen lassen.
Portionieren und in geeigneten
Behältern einfrieren.



AUFWÄRMEN:

Einfach im Topf bei mittlerer Hitze
10–15 Min. erwärmen. Gegebenenfalls
etwas Wasser dazugeben.

Freezer Meals

2. CHILI SIN CARNE



Proteinreich, würzig & perfekt zum Einfrieren!



Zubereitung
15 Min.



Einfrieren
bis zu 3 Monate



Aufwärmen
20 Min.
(Herd/Topf)

SO GEHT'S:

- Zwiebeln anbraten.
- Bohnen, Mais, Tomaten und Gewürze dazugeben.
- 15 Min. köcheln lassen.
- Abkühlen und einfrieren.

SO SCHNELL GEHT'S:



Gefroren erhitzen
und ca. 20 Min.
köcheln lassen.
Fertig!

PERFEKT FÜR:



Mit Reis



Auf Ofen-
kartoffeln



Als Füllung für
Wraps/Burritos



Meal Prep
für die Woche

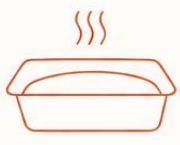
Freezer Meals



Dein Wochenplan

MEAL PREP FÜR EINE ENTSPANNT WOCHE ♥



MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						
Chili con Carne	Lasagne	Wraps mit Gemüse	Chili con Carne	Lasagne	Gemüsepfanne	Pizza-Brötchen oder Bestellen
frisch aus dem Kühlschrank	frisch aus dem Kühlschrank	schnell & frisch zubereitet	aus dem Gefrierfach	aus dem Gefrierfach	frisch & abwechslungsreich	entspannt den Abend genießen



VORBEREITUNG AM SONNTAG

- Chili con Carne kochen (große Menge)
- Lasagne zubereiten



Für Montag & Dienstag
im Kühlschrank



Für Donnerstag & Freitag
einfrieren



2 GERICHTE VORBEREITEN –
4 ABENDESSEN GESICHERT!

Mehr Zeit für das, was zählt.



TIPP: Gerichte nach dem Abkühlen portionsweise einfrieren. So hast du immer eine leckere Mahlzeit griffbereit! ♥

Batch Cooking – Das Prinzip

Aus Eins mach Vieles:

Grundzutaten für mehrere Tage vorbereiten und
schnelle Gerichte zaubern



Batch Cooking

Sonntags zaubern, unter der Woche genießen:

GEMÜSE

Paprika schneiden
Karotten schälen
Zwiebeln würfeln
Salat waschen

EIWEISSQUELLEN

Hähnchen marinieren
Eier kochen
Linsen kochen
Kichererbsen vorbereiten

KOHLENHYDRATE

Reis vorkochen
Nudeln vorkochen
Kartoffeln vorkochen
Couscous zubereiten

SOßEN & BASICS

Tomatensoße
Bolognese
Dressing
Hummus

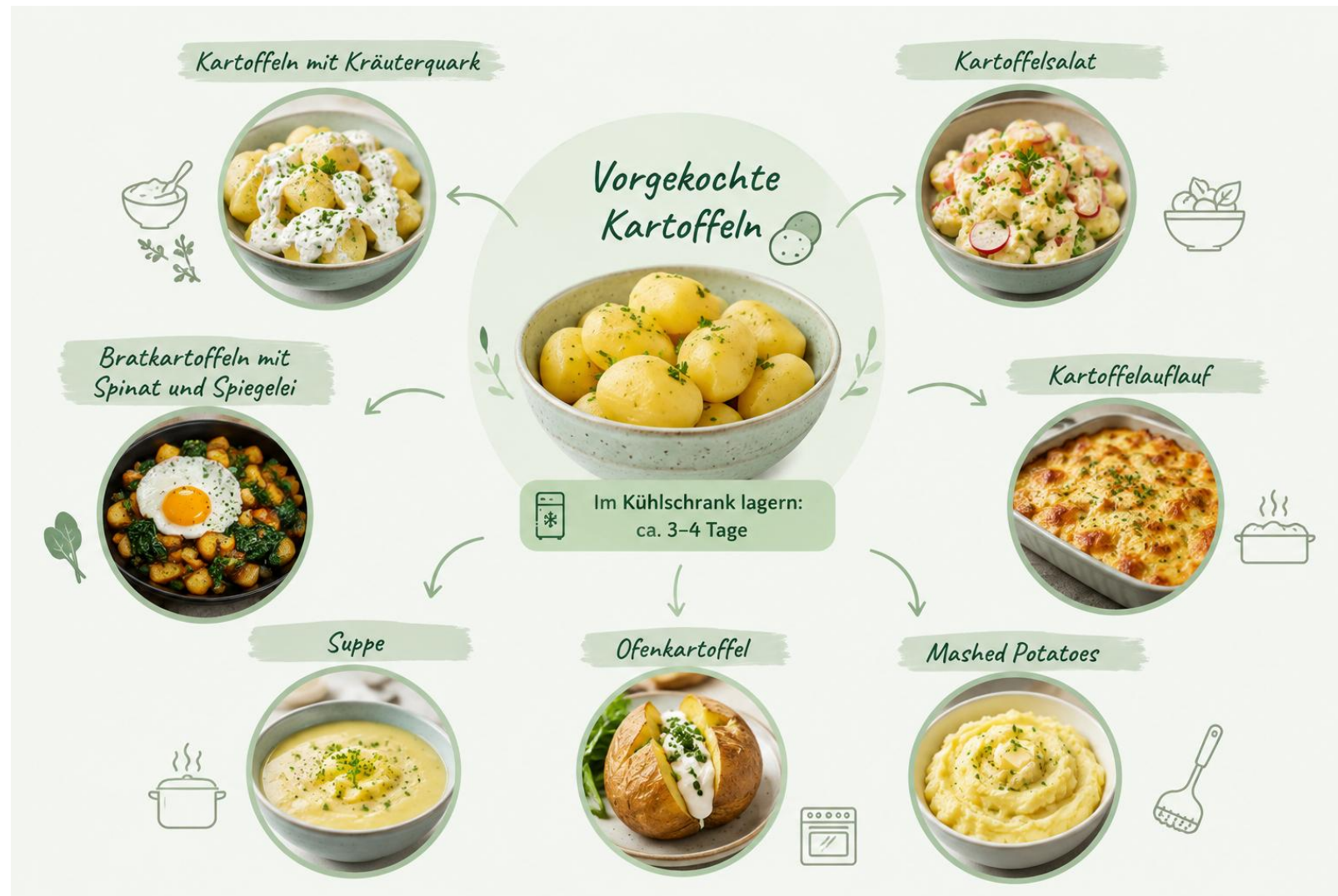


Batch Cooking - Verwandlungszauber

Vorbereitet	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
 Reis	 Reispfanne	 Bowl	 Curry	 Beilage
 Gemüse	 Reispfanne	 Bowl	 Curry	 Wrap
 Hähnchen	 Reispfanne	 Salat	 Wrap	 Bowl
 Dressing	 Salat	 Bowl	 Nudelsalat	 Wrap



Batch Cooking – Verwandlungszauber



Batch Cooking – Verwandlungsauber

SMASHED POTATOES

knusprig aus dem Ofen

1

KARTOFFELN
VORKOCHEN



Kartoffeln in Salzwasser
ca. 15–20 Minuten vorkochen,
bis sie weich sind.

2

AUF DAS BLECH
LEGEN



Abgießen und kurz ausdampfen
lassen. Dann auf ein mit
Backpapier belegtes Blech legen.

3

ZEDRÜCKEN



Mit einem Glas oder Kartoffel-
stampfer jede Kartoffel vorsichtig
platt drücken.

4

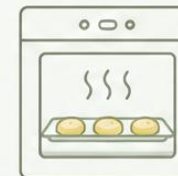
WÜRZEN



Mit Öl bestreichen und mit
Salz, Pfeffer, Knoblauch und
Kräutern würzen.

5

IM OFEN
BACKEN



Im vorgeheizten Ofen bei
220 °C (Ober-/Unterhitze)
ca. 25–30 Minuten backen,
bis sie goldbraun und knusprig
sind.

6

GENIESSEN



Heiß servieren und nach
Belieben toppen.

OPTIONAL: MIT KÄSE & SCHINKEN



Nach dem Backen
Käse und Schinken
auf die Kartoffeln geben.



Nochmals 5–8 Minuten
backen, bis der Käse
zerläuft und goldbraun ist.



Mit frischen Kräutern
bestreuen und
servieren.

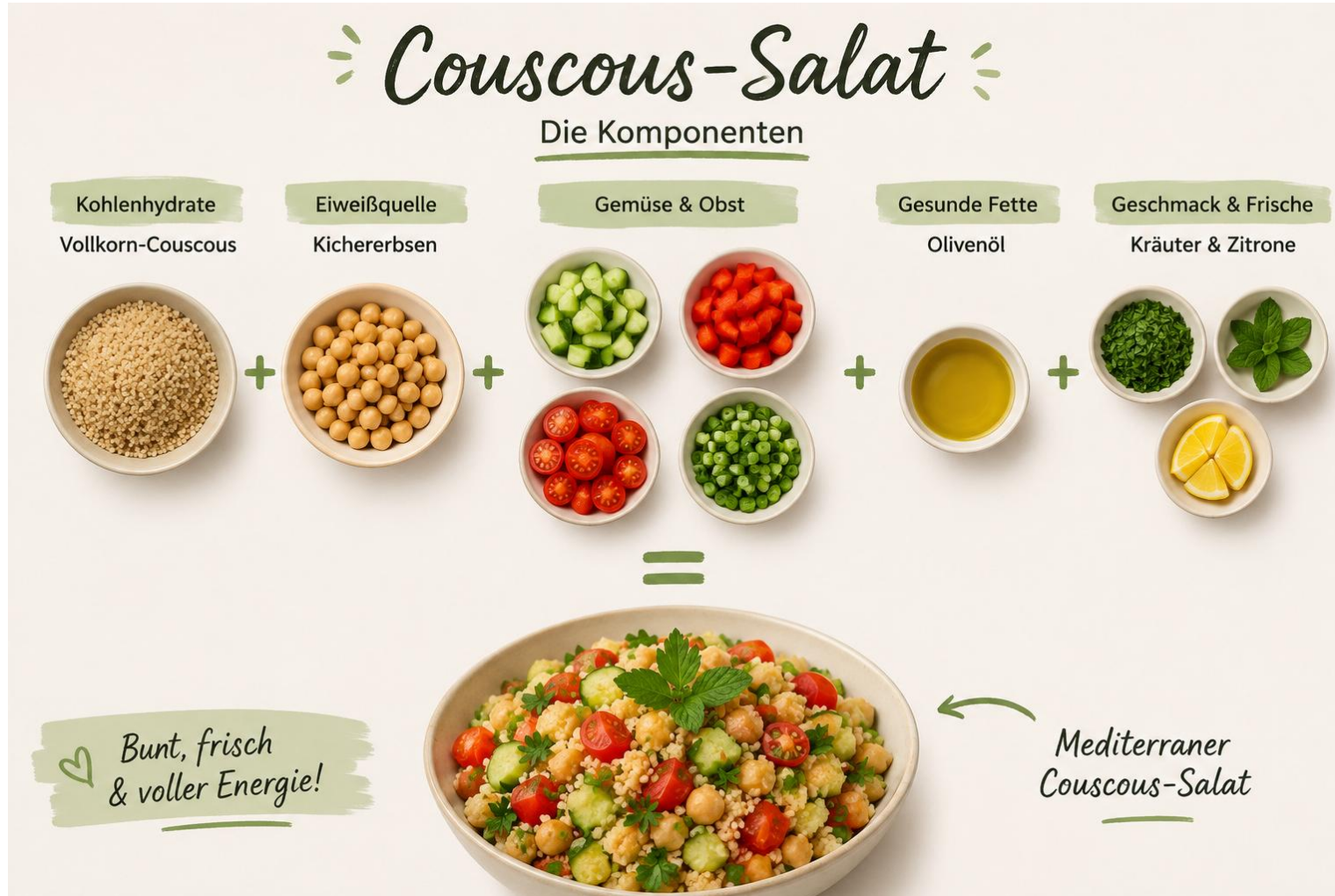


TIPP: Perfekt als Beilage, zum Dippen oder als Hauptgericht mit Salat.

Batch Cooking – Verwandlungszauber - Salads



Batch Cooking - Couscoussalat



Beispiel Erdnussdressing-/Soße

Erdnussdressing für Bowls und Salate

Zutaten

- 6 EL Erdnussmus
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Honig
- 4–6 EL Wasser

Im Kühlschrank ca. 3–5 Tage haltbar!



Frühstück to go



-  Dinkelflocken
-  Amaranth
-  Beeren
-  Mandelmilch (mehr als sonst)
-  Leinsamen
-  Zimt

 Am Vorabend vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.



-  Haferflocken
-  Geriebener Apfel
-  Buttermilch
-  Kokosraspeln
-  Rapsöl
-  Kakao
-  Backpulver

 Muffins backen, im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern. Passt auch super mit Quarkdip.



-  Haferflocken
-  Gemahlene Mandeln
-  Milch
-  Vanille
-  Beeren

 Morgens Beeren darauf verteilen, mit heißer Milch aufgießen und genießen.



MEAL-PREP-TIPP: Alle 2-3 Tage mehrere Portionen vorbereiten und morgens Zeit sparen.



Haltbarkeit

Lebensmittel	Haltbarkeit im Kühlschrank	Hinweis
 Gekochte Nudeln, Reis, Quinoa	2–3 Tage	Gut abkühlen lassen, trocken lagern, auch einfrierbar
 Fischgerichte	1–2 Tage	Schnell abkühlen und gekühlt aufbewahren
 Fleischgerichte	3–4 Tage	Schnell abkühlen und gekühlt aufbewahren
 Gekochtes Gemüse	3–5 Tage	Gut verschlossen lagern
 Gekochte Kartoffeln	3–4 Tage	Ideal für Bratkartoffeln, Kartoffelsalat oder Aufläufe
 Gekochte Eier (mit Schale)	bis zu 7 Tage	Gekühlt lagern
 Milchprodukte	2-4 Tage	Obst separat



Tiefkühlgemüse - der heimliche Held

Tiefkühlgemüse

Mediterranes Gemüse

Kaisergemüse

Sommergemüse

Wokgemüse

Brokkoli

Daraus wird

Pasta mit Feta

Reis-Gemüse-Pfanne mit Rinderhack

Kartoffel-Gemüse-Pfanne

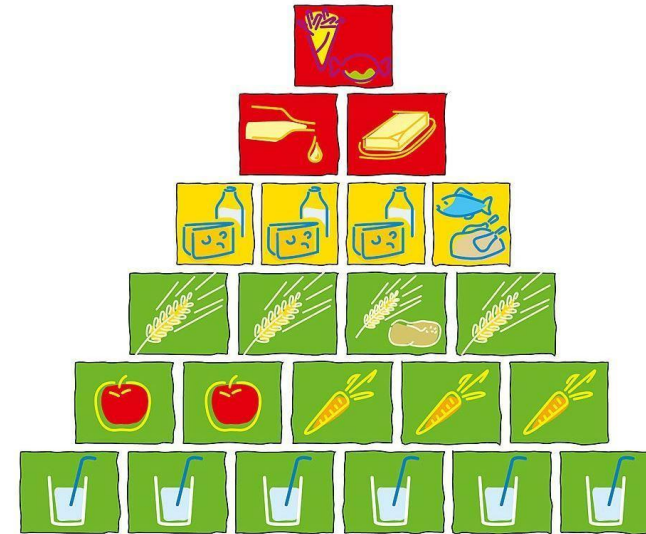
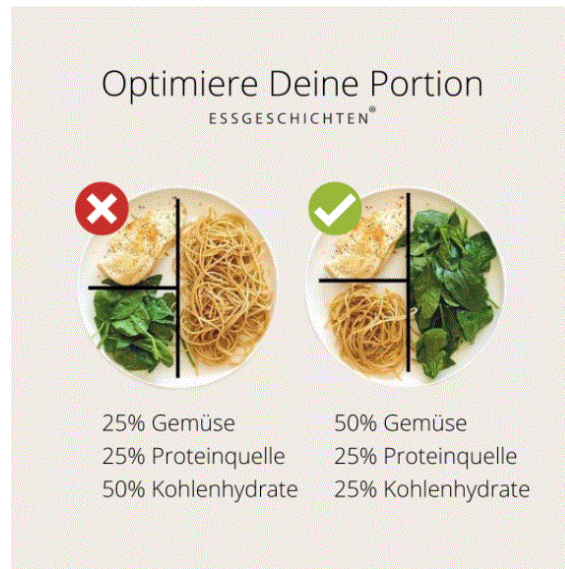
Asia-Nudelpfanne mit Tofu

Brokkoli-Nudelaufbau + Erbsen



Ernährungsempfehlungen

Tellerverteilung & Ernährungspyramide



Ernährungsempfehlungen

Rezepte clever anpassen

Austausch-Prinzip

- Sahne → Milch, Joghurt oder Frischkäse
- Crème fraîche → Saure Sahne
- Fettreicher Käse → fettärmerer Käse
- Speck → Schinken
- Fleisch → Bohnen oder Tofu
- Weißmehl → Vollkornmehl
- Butter → Öl



Ernährungsempfehlungen

Zucker reduzieren

- 🍏 Apfelspalten mit Zimt
- 🍌 Banane mit Nussmus
- 🍓 Naturjoghurt mit Obst
- 🍿 Selbstgemachtes Popcorn
- 🍪 Bananen-Hafer-Kekse



Mahlzeitenplanung

PLANE DEINE
MAHLZEITEN

MONTAG			
DIENTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			
SONNTAG			

EINKAUF

TODO

jvh
ESSGESCHICHTEN®



www.essgeschichten.com

Mahlzeitenplanung



Wochenplan



Woche:

	Mahlzeiten
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wünsche	
Ratzfatz-Mahlzeiten	



www.essgeschichten.com





Ratzfatz-Mahlzeiten

Schnell, unkompliziert und familientauglich
für Tage, an denen es mal nicht nach Plan läuft.



In 10-20 Minuten
fertig!

jvh
ESSGESCHICHTEN®



Nudeln mit
Tomatensoße



Wraps zum
Selbstbefüllen



Rührei mit
Brot und Rohkost



Tiefkühl-Gemüsepfanne
mit Reis



Abendbrot mit
Gemüse, Käse und Ei



Pellkartoffeln mit
Kräuterquark



Käsespätzle mit
Gurkensalat



Pizza-Brötchen



Kartoffelsuppe
aus dem Vorrat



Bauernfrühstück
(Kartoffeln + Ei)



TIPP: Diese Gerichte brauchen meist nur wenige Zutaten und sind im Handumdrehen fertig.
Perfekt für stressige Tage!





Gesundes DIY-Fastfood



Selbstgemacht, schnell und voller guter Zutaten!



Selbstgemachte Burger (Vollkornbrötchen
+ selbstgemachte Bratlinge (Frikadellen,
Gemüsebratlinge, Getreidebratlinge,
Sauerkraut-Pflanzerl) + Salatblatt + Tomatenscheibe
+ Gurkenscheibe + Senf + Meerrettich)



Selbstgemachte Pizza (schneller Teig
(Hefe, Quark-Öl, Kichererbsen)
+ selbstgemachte Tomatensoße
+ Gemüse + Käse)



Selbstgemachte Ofenpommes
(Kartoffeln + Rapsöl + Gewürze)





Fazit: Meal-Prep statt Perfektion

Meal-Prep bedeutet nicht Perfektion!

Schon eine kleine Planung kann den
Alltag spürbar entlasten.





Überforderung & Smarte Ziele

Das wird so nicht klappen:

- Jeden Sonntag 4 Stunden Meal Prep
- Die komplette Woche durchplanen
- Jeden Tag frisch und ausgewogen kochen
- Nie wieder Fertigprodukte essen
- Den Kühlschrank komplett umorganisieren
- Ab sofort jeden Snack selbst herstellen

Negative Gedanken & Gefühle

Schuldgefühle, Druck, Frust, Aufgeben
„Jetzt ist es auch egal.“, kein langfristiger Erfolg

Probiere es lieber so:

- ✓ Einen Wochenplan für 3 Tage erstellen
- ✓ Eine Mahlzeit vorkochen und einfrieren
- ✓ Reis oder Kartoffeln auf Vorrat vorbereiten
- ✓ Einen festen Meal-Prep-Tag testen
- ✓ Immer eine Notfallmahlzeit im Gefrierfach haben
- ✓ Mit einem Gericht starten, das alle mögen

Positive Gedanken & Gefühle

Realistische Ziele, langfristiger Erfolg, Fortschritt
Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit
„Da geht noch was!“!



Jeder Mensch hat gleichviel Zeit!

Wir haben alle 24 Stunden am Tag – aber nicht die gleichen Ressourcen!





Dein Ressourcenbereich

Energiespender

- Sport, Bewegung, Musik
- Tun, was man liebt
- Sonnenlicht, Natur, frische Luft
- Kuscheln
- Nein-Sagen
- Ruhepausen
- Meditation, Ausmisten
- Bewusstes Essen
- Viel trinken
- Im Flow sein
- Meal-Prep

Energiezieher

- Erwartungsdruck/Gesellschaftsdruck
- Work-Life-Imbalance
- Keine Grenzen
- Chaos
- Zu wenig Schlaf
- Emotionaler Stress
- Keine Pausen
- Toxische Beziehungen
- Ungesundes Essen
- Zu wenig körperliche Aktivität
- ...

Nicht nur Zeit zählt – auch unsere Energie ist begrenzt.

Jeder Mensch hat 24 Stunden am Tag.
Aber unsere Energie ist endlich.

Was füllt mein Energiefass?



Schlaf & Erholung



Gesunde Ernährung



Bewegung



Zeit mit lieben Menschen



Momente für mich



Dinge, die mir guttun

Mein Energiefass



Was entzieht meinem Energiefass Energie?



Mental Load & Stress
(Planen, Organisieren, Sorgen)



Zeitdruck & Hektik



Zu viele Verpflichtungen



Dauerhafte Erreichbarkeit



Perfektionismus &
hohe Ansprüche



Ungeplante Entscheidungen

Oft geht viel Energie für **Energiezieher** drauf –
dann bleibt weniger übrig für das, was uns wirklich wichtig ist.



Meal Prep kann unterstützen, Energie zu sparen.

Nicht, um noch mehr zu schaffen, sondern um den Alltag zu entlasten
und mehr Energie für die wichtigen Dinge im Leben zu haben.



Kleine Schritte. Weniger Druck. Mehr Energie für das, was zählt. ♥



Viel Spaß beim Austesten

