

# Mealprep

"Kochen ist für manche Freud und für manche Leid. Ich selbst habe erst durch meinen Mann kochen gelernt und wusste nicht mal was Blattspinat ist. Wenn du also auch denkst, das kochen unmöglich ist, dann mach dir keine Gedanken, auch du kannst es lernen, wenn du willst und es dir auch vereinfachen. Dafür kann Mealprep hilfreich sein.

Mealprep verschafft dir Zeit unter der Woche, in der du keine Lust und Zeit hast viel vorzubereiten und lange in der Küche zu stehen und bietet dir die Möglichkeit leckere frische Rezepte zu kochen auf mit wenig Zeitaufwand. Zum Anderen sparst du zusätzlich Zeit, weil du einmal alles schmutzig machst (Messer, Brett, Schüssel,...) und du musst auch nur einmal alles abwaschen, da du die Lebensmittel, wenn du dann kochst nur rausnehmen musst und fertig. :)

Es gibt 3 verschiedene Arten Mealprep:

1. Einzelne Lebensmittel vorbereiten zum kochen
2. Einzelne Lebensmittel vorbereiten/vorkochen
3. Freezer Meals

Alle drei Arten findest du detailliert im Gastbeitrag von Miss Kitchenpenny.

Egal für was du dich entscheidest, ob eine Variante oder eine Mischung ist egal. Ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, dass sich Variante Nr. 1 sich besonders eignet, wenn du oder ein Familienmitglied unter Allergien leidet, da hier oft frisch gekocht werden sollte/muss aber auch geschmacklich kann es einen Unterschied machen. Du kannst gern beides mal ausprobieren.

Wenn du lediglich die Lebensmittel vorbereiten und nicht vorkochen willst, weil es natürlich am Mealpreptag schneller geht, dann solltest du auf folgende Dinge achten:

- Alle geschnittenen Lebensmittel sollten in luftdichten Behältern im Kühlschrank aufbewahrt werden, damit sie entsprechend lange haltbar sind. Die nachfolgenden Angaben von Haltbarkeiten sind ca. Angaben, da es sich immer auf den luftdichten Behälter und den bestehenden Zustand des Lebensmittel bezogen. Es gibt oft Angebote zu verschiedenen Behältern (Aldi, Lidl,..., diese müssen absolut nicht teuer sein)
- Schneide Lebensmittel maximal bis zu 6 Tagen vor
- Bei Salat, Gurke, Paprika, Karotte, grüner Spargel bzw. generell Gemüse, dass viel Wasser enthält kannst du etwas Wasser hinzugeben, damit es frisch und knackig bleibt.

# Mealprep

- Kartoffeln sind geschält und ungekocht bis zu 5 Tagen haltbar
- Geschnittenes Fleisch ist ca. 2 Tage haltbar
- Schneide alle Lebensmittel direkt so, wie du es zum kochen brauchst (in Würfeln, in Streifen,...)
- Packe jedes Lebensmittel in einen separaten Behälter. da sonst Wechselwirkungen stattfinden können und die Haltbarkeit verringern kann

Hinweis: In jedem Rezeptvideo verrate ich dir immer gleich, welche Lebensmittel du direkt wir vorbereiten kannst.