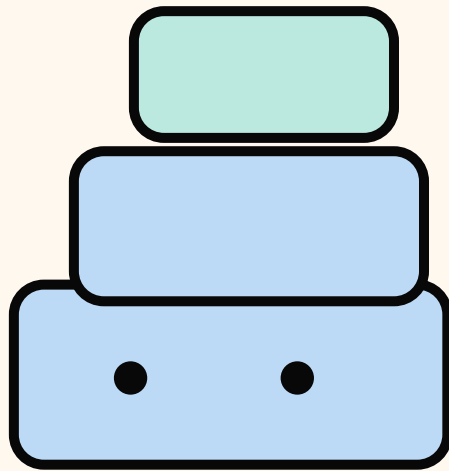


MEAL PREP

EINFACH. GÜNSTIGER. ENTSPANNT.

Fünf Arbeitstage, zwei kurze Kochtermine und ein System, das weniger Lebensmittel verschwendet.



5 ORIGINALREZEPTE

WOCHENPLAN

EINKAUFLISTE

LEBENSMITTELSICHERHEIT

START

MEAL PREP OHNE PERFEKTIONSDRUCK.

Meal Prep bedeutet: Du bereitest Mahlzeiten oder einzelne Komponenten vor, damit du an stressigen Tagen nicht jedes Mal bei null beginnst. Das kann ein kompletter Lunch sein - oder nur gekochter Reis, Ofengemüse und ein Dressing, die später neu kombiniert werden.

01

Was Meal Prep nicht sein muss

Kein Sonntag voller zehn identischer Boxen. Zwei bis drei vorbereitete Tage reichen für den Einstieg völlig aus.

02

Was Meal Prep leisten kann

Weniger spontane Käufe, weniger Lieferdienst, weniger Lebensmittelreste und ein planbarer Feierabend.

FINANZHACK-PRINZIP

Plane nicht möglichst viele Mahlzeiten. Plane genau die Mahlzeiten, bei denen du sonst am ehesten zu teuer, zu spät oder völlig planlos isst.

Ein gutes System passt zu deinem Kühlschrank, deinem Budget und deiner Woche. Es darf flexibel sein: Komponenten tauschen, Portionen einfrieren und einen Tag bewusst offenlassen.

WARUM ES SICH LOHNT

VIER VORTEILE, DIE IM ALLTAG ZÄHLEN.

01 Geld besser steuern

Eine Einkaufsliste ersetzt spontane Einzelkäufe. Gemeinsame Zutaten werden in mehreren Gerichten genutzt.

02 Zeit bündeln

Du schneidest, kochst und spülst gebündelt - statt jeden Abend den gleichen Aufwand zu wiederholen.

03 Reste vermeiden

Du planst Mengen und Verwertung vor dem Einkauf. Das reduziert vergessene Lebensmittel im Kühlschrank.

04 Entscheidungen sparen

Wenn eine fertige Portion wartet, wird die Frage „Was esse ich jetzt?“ deutlich leichter.

BEISPIELRECHNUNG

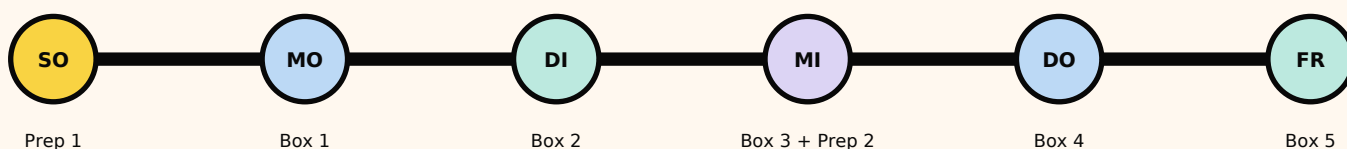
Gekauftes Mittagessen: 8,50 Euro | Selbst vorbereitet: 3,00 Euro

Reine Beispielrechnung: 5,50 Euro Unterschied x 4 Mahlzeiten x 46 Arbeitswochen = 1.012 Euro im Jahr. Deine tatsächliche Ersparnis hängt von Preisen, Portionsgrößen und Alternativen ab.

DAS SICHERE SYSTEM

SONNTAG PLUS MITTWOCH STATT SIEBEN TAGE AUF EINMAL.

Die einfachste Routine für die Arbeitswoche besteht aus zwei überschaubaren Vorbereitungsterminen. So bleiben die Wege kurz und empfindliche Speisen müssen nicht unnötig lange lagern.



01 Prep 1: Sonntag

Bereite die Mahlzeiten für Montag bis Mittwoch vor. Rohe Komponenten für Montag getrennt lagern; gekochte Gerichte für Dienstag und Mittwoch schnell kühlen.

02 Prep 2: Mittwoch

Nutze 25 bis 35 Minuten für Donnerstag und Freitag. Verwende vorhandene Basiszutaten, Tiefkühlgemüse und eine schnelle Pfanne.

WICHTIG

Nicht jedes Gericht ist für fünf Tage Kühlschranklagerung geeignet. Gekochte Mahlzeiten sollten nach BfR-Empfehlung innerhalb von 2 bis 3 Tagen gegessen oder eingefroren werden.

LEBENSMITTELSICHERHEIT

KÜHLEN, TRENNEN, GRÜNDLICH ERHITZEN.

01 Kühlschranks

Maximal 7 °C, besser 5 °C. Temperatur an mehreren Stellen kontrollieren.

02 Haltbarkeit

Erhitzte Mahlzeiten innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen oder einfrieren.

03 Rohes

Mahlzeiten mit rohen Komponenten spätestens am Folgetag essen.

04 Aufwärmen

An allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

05 Transport

Bis zum Verzehr kühlen; für den Weg eine Kühltasche nutzen.

06 Trennung

Rohes Fleisch, Fisch und Salatkomponenten getrennt von Gegartem verarbeiten.

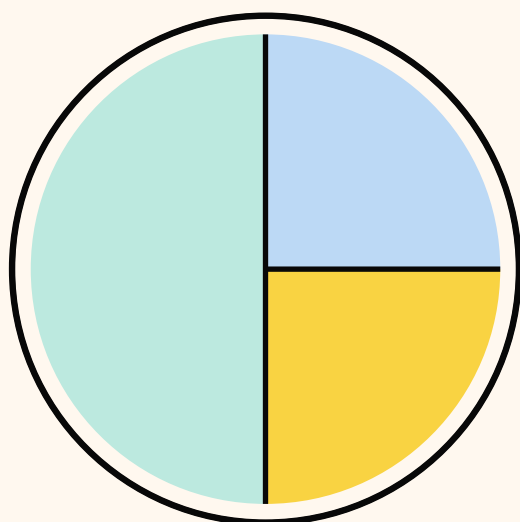
BESONDERS VORSICHTIG

Für Schwangere, kleine Kinder unter fünf Jahren, ältere oder immungeschwächte Menschen ist länger gelagertes Meal Prep weniger geeignet. Im Zweifel frisch zubereiten und individuelle medizinische Empfehlungen beachten.

BAUKASTEN

DIE FINANZHACK BOX-FORMEL.

Die Formel ist keine starre Diätregel. Sie ist ein einfacher visueller Baukasten, mit dem du aus wenigen Zutaten unterschiedliche Mahlzeiten zusammenstellst.



2 Teile Gemüse

Gegartes Gemüse für mehrere Tage; Rohkost besser kurzfristig und getrennt lagern.

1 Teil Sättigungsbeilage

Vollkornreis, Kartoffeln, Couscous, Nudeln, Bulgur oder Brot.

1 Teil Protein

Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Ei, Joghurt, Fisch oder Fleisch.

PLUS GESCHMACK

Ein Dressing, Kräuter, Nüsse, Kerne, Zitronensaft oder ein Löffel Pesto macht aus denselben Grundzutaten eine neue Mahlzeit.

Pflanzenbetont planen: Die DGE empfiehlt eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen und pflanzlichen Ölen.

VORRAT & AUSSTATTUNG

WENIG KAUFEN. VIEL KOMBINIEREN.

Trocken & haltbar

- Haferflocken
- Vollkornnudeln
- Reis oder Couscous
- Rote Linsen
- Kichererbsen oder Bohnen
- Tomaten aus Dose/Packung

Geschmack

- Raps- oder Olivenöl
- Essig und Senf
- Sojasauce
- Gemüsebrühe
- Paprika, Curry, Kreuzkümmel
- Getrocknete Kräuter

Frisch & TK

- Zwiebeln und Knoblauch
- Karotten und Paprika
- Saisonales Gemüse
- Naturjoghurt
- Zitrone
- Tiefkühlgemüse und Kräuter

BEHÄLTER-CHECK

Luftdicht, gut stapelbar, lebensmittelecht und passend portioniert. Für Dressing oder Nüsse sind kleine Schraubgläser praktisch. Für den Transport muss der Deckel sicher schließen.

PRAKTISCH, ABER NICHT ZWINGEND:

Küchenwaage, Kühlschrankthermometer, beschreibbare Etiketten, Kühltasche und ein großes Backblech.

60-MINUTEN-PREP

EINE REIHENFOLGE, DIE WIRKLICH FUNKTIONIERT.

00-10 Ofen und Wasser starten

Backofen vorheizen, Reis oder Couscous ansetzen, Gemüse waschen.

10-25 Gemüse und Protein

Ofengemüse schneiden, Tofu würfeln, Hülsenfrüchte abspülen.

25-40 Sauce und kalte Box

Dressing mixen, Montagssalat schichten, rohe Zutaten getrennt halten.

40-50 Warme Gerichte vollenden

Eintopf abschmecken, Blech wenden, Reis ausdampfen lassen.

50-60 Schnell abkühlen und beschriften

In flache Portionen füllen, Datum notieren, zügig kühlen.

Arbeite sauber: Hände waschen, rohe und verzehrfertige Lebensmittel trennen, Bretter und Messer zwischendurch gründlich reinigen.

WOCHENPLAN

FÜNF LUNCHES. ZWEI PREP-TERMINE.

TAG	GERICHT	VORBEREITUNG	LAGERUNG
Montag	Zitronen-Couscous mit Kichererbsen	Sonntag	Rohkost getrennt; am Montag essen
Dienstag	Tomaten-Linsen-Topf mit Reis	Sonntag	Gekühlt; gründlich erhitzen
Mittwoch	Blechgemüse mit Räuchertofu	Sonntag	Gekühlt; Sauce separat
Donnerstag	Gemüse-Ei-Reis aus der Pfanne	Mittwoch	Gekühlt; einmal vollständig erhitzen
Freitag	Cremige Bohnen-Pasta mit Spinat	Mittwoch	Gekühlt; beim Aufwärmen gut durchrühren

FLEXIBEL BLEIBEN

Ein Termin fällt aus? Friere eine Portion ein, nutze Brotzeit mit Gemüse und Hummus oder verschiebe den Plan. Meal Prep soll Druck nehmen - nicht neuen erzeugen.

REZEPTE 1 & 2

SONNTAG VORBEREITEN. MONTAG UND DIENSTAG ESSEN.

01

Zitronen-Couscous-Box

MONTAG

2 Portionen | ca. 20 Minuten | vegetarisch

ZUTATEN

- 160 g Couscous
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Paprika
- 1/2 Gurke
- 150 g Cherrytomaten
- 1 Zitrone
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- Petersilie, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Couscous nach Packungsangabe quellen lassen und ausdampfen.
2. Kichererbsen abspülen; Paprika kurz anbraten.
3. Couscous, Kichererbsen und Paprika mischen.
4. Gurke und Tomaten getrennt kühlen und erst am Montag ergänzen.
5. Zitrone, Öl und Gewürze als Dressing separat abfüllen.

02

Tomaten-Linsen-Topf mit Reis

DIENSTAG

2 Portionen | ca. 30 Minuten | vegan

ZUTATEN

- 150 g rote Linsen
- 120 g Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 500 ml passierte Tomaten
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprika
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Öl

ZUBEREITUNG

1. Reis garen und anschließend offen ausdampfen lassen.
2. Zwiebel und Karotte in Öl anbraten.
3. Linsen, Tomaten, Brühe und Gewürze zugeben.
4. Etwa 15 Minuten sanft kochen, bis die Linsen weich sind.
5. Schnell abkühlen, getrennt vom Reis lagern und am Dienstag gründlich erhitzen.

REZEPT 3

BLECHGEMÜSE MIT RÄUCHERTOFU.

03

Blechgemüse mit Räuchertofu

MITTWOCH

2 Portionen | ca. 35 Minuten | vegetarisch / vegan anpassbar

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Brokkoli
- 200 g Räuchertofu
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Paprika
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 150 g Natur- oder Sojajoghurt
- 1 TL Senf
- 1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Süßkartoffel würfeln, Brokkoli teilen, Zwiebel in Spalten schneiden.
3. Mit Öl und Gewürzen mischen; 15 Minuten backen.
4. Tofu würfeln, zugeben und weitere 12-15 Minuten backen.
5. Joghurt, Senf und Zitrone verrühren und getrennt lagern.
6. Für Mittwoch schnell abkühlen, verschlossen kühlen und vollständig erhitzen.

VARIANTEN

Statt Tofu: Kichererbsen mitbacken oder separat vollständig gegartes Hähnchen verwenden. Statt Süßkartoffel: Kartoffeln. Statt Brokkoli: TK-Blumenkohl oder Paprika.

REZEPTE 4 & 5

MITTWOCH VORBEREITEN. DONNERSTAG UND FREITAG ESSEN.

04

Gemüse-Ei-Reis aus der Pfanne

DONNERSTAG

2 Portionen | ca. 20 Minuten | vegetarisch

ZUTATEN

- 180 g Reis
- 300 g TK-Gemüse
- 3 Eier
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Rapsöl
- Ingwer oder Knoblauch
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Reis garen, ausdampfen und zügig kühlen.
2. TK-Gemüse in Öl vollständig erhitzen.
3. Reis zugeben und mehrere Minuten kräftig braten.
4. Eier in die freie Pfannenmitte geben und vollständig stocken lassen.
5. Mit Sojasauce und Gewürzen abschmecken; für Donnerstag rasch kühlen.

05

Cremige Bohnen-Pasta mit Spinat

FREITAG

2 Portionen | ca. 25 Minuten | vegetarisch

ZUTATEN

- 160 g Vollkornnudeln
- 1 Dose weiße Bohnen
- 300 ml passierte Tomaten
- 150 g TK-Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Natur- oder Sojajoghurt
- 1 EL Öl
- Italienische Kräuter

ZUBEREITUNG

1. Nudeln knapp bissfest kochen und abgießen.
2. Zwiebel anbraten; Tomaten, Bohnen und Spinat zugeben.
3. Alles mehrere Minuten köcheln und kräftig abschmecken.
4. Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und Joghurt einrühren.
5. Nudeln untermischen, zügig kühlen und am Freitag vollständig erhitzen.

EINKAUFLISTE

FÜR ZEHN LUNCH-PORTIONEN BEI ZWEI PERSONEN.

Gemüse & Obst

- ☐ 2 Paprika
- ☐ 1/2 Gurke
- ☐ ca. 450 g Cherrytomaten / Tomaten
- ☐ 1 große Süßkartoffel
- ☐ 1 Brokkoli
- ☐ 3 Zwiebeln
- ☐ 1 Karotte
- ☐ 2 Zitronen
- ☐ Petersilie
- ☐ 150 g TK-Spinat
- ☐ 300 g TK-Gemüse

Trocken & Dosen

- ☐ 160 g Couscous
- ☐ 300 g Reis
- ☐ 160 g Vollkornnudeln
- ☐ 150 g rote Linsen
- ☐ 1 Dose Kichererbsen
- ☐ 1 Dose weiße Bohnen
- ☐ 800 ml passierte Tomaten
- ☐ Gemüsebrühe

Kühlregal

- ☐ 200 g Räuchertofu
- ☐ 3 Eier
- ☐ 250 g Natur- oder Sojajoghurt

Vorrat prüfen

- ☐ Raps- oder Olivenöl
- ☐ Senf
- ☐ Sojasauce
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Italienische Kräuter
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ Knoblauch oder Ingwer

Vor dem Einkauf: Kühlschrank, Gefrierfach und Vorratsschrank prüfen. Mengen an Appetit, Haushaltsgröße und Packungsgrößen anpassen.

DOS & DON'TS

DAMIT MEAL PREP NICHT IM MÜLL ENDET.

DAS FUNKTIONIERT

- ✓ Mit 2-3 Tagen starten
- ✓ Ein bis zwei Gerichte einfrieren
- ✓ Dressings und Rohkost getrennt lagern
- ✓ Boxen mit Datum beschriften
- ✓ Zutaten in mehreren Gerichten nutzen
- ✓ Einen flexiblen Restetag lassen
- ✓ Portionen an deinen Hunger anpassen

DAS VERMEIDEN

- × Sieben rohe Salate am Sonntag bauen
- × Warme Speisen lange bei Raumtemperatur stehen lassen
- × Rohes Fleisch und Salat mit denselben Geräten bearbeiten
- × Unsichere Speisen nur nach Geruch beurteilen
- × Aufgetaute Mahlzeiten mehrfach erwärmen und erneut kühlen
- × Mehr vorbereiten, als du realistisch essen wirst
- × Eine starre Diät aus identischen Boxen machen

RESTE-STRATEGIE

Mittwochabend alles prüfen: Was muss zuerst gegessen werden? Was kann eingefroren werden? Was wird als Suppe, Pfanne oder Wrap neu kombiniert?

ZUM AUSFÜLLEN

DEIN PERSÖNLICHER MEAL-PREP-PLAN.

PREP-TERMIN 1: _____

PREP-TERMIN 2: _____

TAG	MAHLZEIT	VORBEREITEN / AUFTAUEN	BOX / DATUM
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			

EINKAUFEN

VOR DEM KÜHLEN PRÜFEN

- ☐ Box sauber
- ☐ Datum notiert
- ☐ Schnell abgekühlt
- ☐ Rohes getrennt
- ☐ Transport geklärt

FAZIT

MEAL PREP SOLL DEIN LEBEN LEICHTER MACHEN.

FINANZHACK-FAZIT

Starte mit zwei Gerichten, einer Einkaufsliste und einem festen Zeitfenster. Erst wenn das funktioniert, erweiterst du dein System.

Du musst nicht perfekt vorkochen. Du brauchst nur genug Vorbereitung, damit die teure oder hektische Standardlösung seltener wird.

URHEBERRECHT

Dieses E-Book wurde für Finanzhack redaktionell neu erstellt. Texte, Rezepte, Illustrationen, Tabellen und Planer sind eigenständig formuliert und gestaltet. Die bereitgestellten Materialien wurden ausschließlich als Recherchegrundlage ausgewertet; Inhalte und Grafiken wurden nicht kopiert.

FACHLICHE QUELLEN

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): „Vorkochen für mehrere Tage: Was ist zu beachten?“ (08.07.2025).
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): „Gut essen und trinken - die DGE-Empfehlungen“.
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): „Lebensmittel richtig lagern“ und „Mealprep für die Mittagspause“.

Hinweis: Dieses E-Book ersetzt keine medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Bei Allergien, Erkrankungen, Schwangerschaft oder besonderen Ernährungsbedürfnissen individuelle Fachberatung nutzen.