»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Ernährungswochentipp – Voll im Trend »Meal Prep«

Meal Preparation: meal = Mahlzeit preparation = Vorbereitung, Zubereitung

Tun Sie sich selbst etwas Gutes und gönnen Sie sich in der Mittagspause ein frisches und satt machendes Mittagessen, das Sie selbst zubereitet haben. Sie investieren einmal in der Woche etwas mehr Zeit zum Vorkochen und belohnen sich so mit köstlichen Mahlzeiten während der Arbeitswoche. Dann heißt es nur mehr kurz aufwärmen und genießen.

1 x kochen – 3 x essen

Rote Rüben Feuerwerk mit Pesto-Pasta, Bowl & Burger

Für 2 Personen - Zubereitungszeit 55 min

ZUTATEN:

600g Rote Rüben
80g Walnüsse
350g Schafkäse (Feta)
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
250g Teigwaren
8 EL Haferflocken
1 Prise Chilipulver
4 EL Rapsöl
200g Pflücksalat
2 Kleine Äpfel
2 EL Mayonnaise
2 EL Ketchup
2 Burgerbrötchen
2 EL Essig
2 TL Senf

Fotocredit: privat

ZUBEREITUNG:

1. Die Roten Rüben schälen, dabei, eventuell Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark färben. 200g der Roten Rüben 1cm groß würfeln und mit wenig Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze 15 min. gar dünsten. In ein Sieb abgießen und ein wenig Kochwasser auffangen. Die Roten Rüben mit 60g Walnüssen, 50g Feta und 2 EL Olivenöl mit dem Stabmixer zu einem cremigen Pesto pürieren, falls nötig Kochwasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Inzwischen die Teigwaren bissfest garen. In ein Sieb abgießen und jeweils die Hälfte der Nudeln mit der Hälfte des Roten Rüben Pestos in eine Box geben. **PORTION 1 – Rote Rüben Pesto-Pasta**
3. Die restlichen Roten Rüben grob raspeln, fest ausdrücken und mit den Haferflocken mischen. 200g Feta zerbröckeln und dazugeben. Mit Pfeffer, Chilipulver und wenig Salz würzen. Die Rote Rüben-Masse mit den Händen gut durchkneten. Aus einem Drittel – zwei hamburgergroße und den Rest der Masse zu 10 golfballgroßen Pattys formen. Sollte die Masse beim Formen nicht gut binden, ggf. noch Haferflocken hinzufügen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und alle Pattys bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. goldbraun braten.
5. Den Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Von den Apfelmitten 6 hauchdünne Scheiben abschneiden. Den Rest ca. 1cm groß würfeln.
6. Für den Burger je eines der großen Pattys, je 1 Handvoll Pflücksalat und die Apfelscheiben in zwei Boxen geben. In zwei kleinen Schraubgläsern Ketchup und Mayonnaise für unterwegs mischen. Die Ketchup-Mayonnaise und das Brötchen separat transportieren. Den Burger kurz vor dem Essen zusammensetzen. **PORTION 2 – Rote Rüben Burger**
7. Für die Bowls den Salat in 2 Boxen füllen. Die kleinen Rote Rüben-Bällchen, die Apfelstücke, sowie die restlichen Walnüsse darauf verteilen. Für das Dressing, den restlichen Feta mit Essig, Senf, dem übrigen Olivenöl sowie 3-4 EL Wasser cremig pürieren und in ein Schraubglas füllen. Das Dressing direkt vor dem Essen über die Bowl geben. **PORTION 3 – Rote Rüben Bowl**