So schmeckt die Mittagspause

Wie wäre es in der Mittagspause statt Brötchen oder Fast Food mit Leckereien, die sich prima vorbereiten lassen? Unsere Meal-Prep-Gerichte sind richtig köstlich und gesund.

SCHNELLER QUARKAUFLAUF

Zubereitungszeit
20 Minuten + 35 Minuten Backzeit

Zutaten für 2 Portionen
- 2 kalte Eier
- 40 g Zucker
- 1 großer Apfel
- 100 g Heidelbeeren
- 1 reife Banane
- 150 g Magerquark
- 100 ml fettarme Milch
- 4 Vollkorn-Zwiebäcke

Nährwerte pro Portion, ca.
24 g Eiweiß, 9 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe, 445 Kilokalorien

So wird's gemacht

1. Backofen auf 175°C (Umluft: 150°C) vorheizen. Eier trennen, Eiklar mit 10 g Zucker zu steifem Schnee schlagen, kaltstellen. Apfel putzen, schälen, waschen, in Spalten schneiden, Heidelbeeren waschen, abtropfen. Banane schälen, zerdrücken. Eigelbe mit 30 g Zucker cremig rühren, Quark, Milch und Banane dazugeben, verrühren.
2. Vollkorn-Zwieback in eine rechteckige Auflaufform legen, Apfelstücke darauf geben und Heidelbeeren darüber verteilen, Teig darauf gießen. Im Ofen 20 Minuten backen. Anschließend Eischnee obenauf verteilen. Backofen 20 Grad runterschalten, weitere 10 bis 15 Minuten backen, bis der Eischnee goldgelb ist.
3. **Meal Prep-Tipp:** Am Vorabend zubereiten, in eine fest verschließbare Dose füllen. Kann am Folgetag kalt und warm gegessen werden.

COUSCOUS SALAT MIT PUTENBRUST

Zubereitungszeit
30 Minuten + 30 Minuten zum Marinieren

Zutaten für 2 Portionen
- 200 g Putenbruststücke
- 4 EL Sojasauce
- 80 g Couscous, trocken
- etwas Salz
- je 1 rote & gelbe Paprika
- 1/2 Granatapfel
- etwas Sambal Olek
- etwas Essig
- 2 EL Olivenöl

Nährwerte pro Portion, ca.
31 g Eiweiß, 12 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 412 Kilokalorien

So wird's gemacht

1. Putenfleisch kalt waschen, trocknen, mit Sojasauce mischen, 30 Minuten marinieren. 130 ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben, heißes Wasser und etwas Salz dazu, mit einer Gabel umrühren, quellen lassen. Öfter durchrühren, damit er nicht verklumpt. Paprika putzen, waschen, fein würfeln. Granatapfel aufbrechen und Kerne auslösen. Aus Sambal Olek, etwas Salz, Essig und einem Esslöffel Öl eine Vinaigrette rühren.
2. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, mariniertes Putenfleisch samt Sojasauce darin in etwa 7 bis 8 Minuten braten. Couscous mit Paprika, Granatapfel sowie der Vinaigrette mischen, abschmecken. Zum Schluss gebratenes Putenfleisch untermischen.
3. **Meal Prep-Tipp:** Am Vorabend zubereiten, in eine fest verschließbare Dose oder Glas füllen, kaltstellen. Am nächsten Morgen ist der Salat gut durchgezogen und lässt sich einfach mitnehmen.