

Meal-Prep-Rezepte

Spitzkohl, Linsen und Reis - Grundrezept

Das Spitzkohlgemüse mit Linsen ist die Grundlage für das Rezept "Spitzkohl mit Linsen und Tofu" und für die Dumplings. Es lohnt sich, gleich die doppelte Menge herzustellen. Was du nicht in den nächsten drei Tagen brauchst, kannst du gut einfrieren.

Zutaten für 4-6 Portionen

- 200 g Linsen (braun, grün, Berg- oder Belugalinsen)
- 1 Kopf Spitzkohl
- 2 Stk. Karotten
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1/4 TL Asafötida
- 1 MS Chili
- Salz, Pfeffer
- 200 g Reis



Zubereitung

- Die Linsen gründlich waschen und etwa 12 Stunden einweichen.
- Spitzkohl und Karotten waschen und in feine Streifen bzw. in Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel anbraten, bis er leicht duftet. Kurkuma, Asafötida und Chili zugeben und kurz braten. Zwiebelwürfel zugeben und goldgelb rösten.
- Karottenwürfel und etwas später den Spitzkohl zugeben. Bei mittlerer Temperatur garen, bis das Gemüse fast bissfest ist. Achtung: lieber kürzer als zu lange garen, da es nochmals aufgewärmt wird.
- Linsen abgießen und mit frischem Wasser kochen.
- Reis gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser 15 Minuten kochen. (Vollkornreis braucht 30-45 Minuten.)



Tip

- Die Linsen brauchst du für alle drei Gerichte. 2/3 kommen in das Spitzkohl-Gemüse, 1/3 in die Linsen-Gemüsebolognese
- Der Reis ist die Beilage für das Spitzkohlgemüse und für die Linsenbolognese.

Meal-Prep-Rezepte

Variation 1:

Dumplings mit Spitzkohl-Linsen-Karotten-Füllung

Die Dumplings kannst du auf verschiedene Art genießen: Einfach das Gemüse mit einem Salatblatt in das Reispapier einrollen oder - wie im Rezept - anbraten und warm essen. Die gebratenen Dumplings schmecken aber auch kalt recht gut.

Zutaten für 2 Portionen

- vorbereitetes Spitzkohlgemüse, mit 2/3 der gekochten Linsen gemischt
- 4 Blätter Reispapier

Für die Erdnuss-Soße:

- 1 EL Erdnussmus
- 1-2 TL Sojasoße
- Zitronen- oder Limettensaft
- 2 EL Olivenöl

Für den Salat:

- Blattsalat
- Gurke, Radieschen, Tomaten, Paprika nach Geschmack
- 1 TL Senf
- 1 TL Sirup
- 2 EL Öl
- 1 EL Essig
- Salz, Pfeffer, Kräuter



© Sabine Häberlein

Zubereitung

- Reispapier in Wasser einweichen. Wenn es weich genug ist, auf ein Brettchen geben.
- Etwas von dem Spitzkohl-Linsen-Gemüse auf dem Reispapier verteilen und zu einem Päckchen zusammenklappen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen von beiden Seiten anbraten.
- Erdnussmus mit Sojasoße, Zitronensaft verrühren und soviel Wasser zufügen, bis die Konsistenz passt.
- Salat waschen und trocken schleudern. In eine Vorratsdose geben. Restliches Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine andere Dose füllen.
- Für die Salatsoße alle Zutaten mixen und in einem Schraubglas aufheben.



Tipp

- Bereite das Gemüse für den Salat und die Salatsoße am besten gleich für die nächsten 3 Tage vor.

Meal-Prep-Rezepte

Variation 2:

Spitzkohl mit Linsen und Tofu

Spitzkohl ist etwas leichter verträglich als Weißkohl, jedoch nicht immer erhältlich. Dieses Rezept schmeckt auch mit Wirsing oder Zuckerhut.

Zutaten für 2 Portionen

- vorbereitetes Spitzkohlgemüse, mit 2/3 der gekochten Linsen gemischt
- 1/2 des gekochten Reises
- 200 g Tofu
- 2-3 EL Sojasoße
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Sesam
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung

- Tofu in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Sojasoße und Hefeflocken mischen. Gut durchziehen lassen.
- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu zugeben und braten, bis er eine braune Kruste hat. Kurz vor Ende der Garzeit den Sesam über den Tofu streuen und kurz mitbraten.
- Restliches Spitzkohlgemüse entweder gemischt mit dem Reis oder einzeln in Dosen aufbewahren.
- Tofu getrennt lagern.



Tipp

- Wenn du das Gericht aufwärmst, gib am besten noch ein paar frische Kräuter dazu, was du gerade zu Hause hast.
- Den Tofu kannst du nochmals kurz in einer Pfanne erwärmen und als Topping über das Gemüse geben.

Meal-Prep-Rezepte

Variation 3:

Linsen-Gemüsebolognese

Hier lohnt es sich, gleich die doppelte Menge zu kochen. Du kannst sie wunderbar portionsweise einfrieren und vielfältig verwenden: z.B. als Füllung für Lasagne oder Pfannkuchen oder Wraps, verlängert als Suppe, mit Kartoffeln als Auflauf.

Zutaten für 2 Portionen

- 1/3 der gekochten Linsen
- 1/2 des gekochten Reises
- 1 Stk. Paprikaschote
- 2 Stk. Karotten
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Tomatenpassata
- 2 EL Tomatenmark
- Gemüsebrühe nach Bedarf
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 MS Chili
- Salz, Pfeffer
- Basilikum zum Garnieren



Zubereitung

- Paprikaschote und Karotten waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln und die Knoblauchzehe klein schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Knoblauch goldgelb anbraten. Paprikaschoten und Karotten zugeben.
- Mit der Tomatenpassata aufgießen. Tomatenmark unterrühren.
- Gemüsebrühe zugeben, bis eine sämige Soße entsteht. Gut umrühren.
- Mit Oregano, Thymian, Paprikapulver, Chili, Salz und Pfeffer würzen.
- Am Ende der Garzeit die Linsen dazugeben. Evtl. noch mit Gemüsebrühe aufgießen.



Tipp

- Anstelle der Paprikaschoten kannst du im Winter z.B. Sellerie oder Pastinaken verwenden.
- Wenn es einmal schnell gehen muss, dann koche diese Bolognese ohne das Gemüse und iss einen Salat dazu.