

# MEAL PREP PAR EXCELLENCE VON OLIVIA "MORE IS NOW"

## 1 x Kochen, ganz oft Essen für die ganze Familie



Für den Wochenspeiseplan von Olivia machst du am Sonntag den „10-Minutes“-Lachs aus dem Ofen mit Quinoa und bereitest den Hummus und ev. das Ofengemüse vor. Dann brauchst du während der Woche für die Gerichte nur ein paar Handgriffe, um ein leckeres Essen zu zaubern.

### Lachs mit Quinoa

Für den Lachs mit Quinoa den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Bio **Lachs** (250 g pro Person) mit 2 EL **Sojasoße**, 2 EL **Honig**, 3 TL **Senf** und frisch gemahlenem **Pfeffer** marinieren, in eine gebutterte Auflaufform legen und 20 Minuten im Rohr braten. Währenddessen **500 g Quinoa** (enthält Vorkochmenge für Quinoa-Karotten-Bites & Hummus Bowl) mit der doppelten Menge Wasser und 2 EL Bio-**Suppengemüsepulver** aufkochen, auf kleiner Flamme und bei geschlossenem Deckel weich ziehen lassen, am Ende der Garzeit ein Stück **Butter** hinzugeben. Lachs und 1/3 Quinoa gemeinsam mit einem gemischtem **Salat** und AQUAFABA **Mayo** als Mittagessen servieren. Die Reste vom Lachs ohne Haut in kleine Stücke gezupft & Quinoa (restlichen 2/3) in jeweils einer verschließbaren Box im Kühlschrank lagern.

### „White Bean“ Hummus

Für den „White Bean“ Hummus 2 (jeweils **400 g**) Dosen **weiße Bohnen** abseihen und dabei etwas Bohnenflüssigkeit auffangen (etwa 100 ml). Beides mit dem Saft einer halben **Zitrone**, 2 TL **Tahin** (Sesammas), 4 EL **Olivenöl**, 1 kleinen **Knoblauchzehe** nach Belieben, 1 Hand voll **Cashewkernen** (am besten davor in Wasser einweichen), einer kräftigen Prise **Meersalz** und frisch gemahlenem **Pfeffer** pürieren. Mit fein geschnittener **Petersilie**, die gemeinsam mit 3 großen Löffeln **Olivenöl** plus 1 TL **Meersalz** püriert wird, garnieren, abfüllen und im Kühlschrank lagern.

### Ofengemüse

Auch das Ofengemüse (für das Freitags Rezept) kann schon am Sonntag vorbereiten & die Woche über abgedeckt im Kühlschrank lagern.

Fürs Ofengemüse 2 Bleche mit Backpapier auslegen, darauf geschälte und längs halbierte **Karotten**, **Karfiolröschen**, grünen **Spargel** (das untere Drittel wegschneiden), **Fenchelknollen** längs geviertelt (Gemüse nach Vorlieben der Kinder & Saison variieren) großzügig mit Olivenöl beträufeln, mit **Salz**, **Pfeffer** und Herbaria **Kartoffelgewürz** bestreuen, etwa 30-40 Minuten bei 180 Grad Umluft ins Rohr schieben, weich & knusprig backen. Abkühlen lassen.

Noch mehr Rezepte für eine Woche Familienessen als Ergänzung zu den hier vorgestellten Rezepten, findest du in Olivias Beitrag „Meal Prep par excellence“ auf [www.moreisnow.com](http://www.moreisnow.com)

# SPEISEPLAN VON OLIVIA "MORE IS NOW"

Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser



## MONTAG

Knusprige Quinoa-Karotten-Bites, Fingerfood für kleine Hände

Ca. **170g** des am Sonntag vorgekochten **Quinoas** verwenden.  
Mit **130g** geraspelten **Karotten**, **2 Eiern**, **100g** geriebenem **Käse**, **6-7 EL** Vollkorn-**Semmelbrösel**, **2 TL** Sonnentor **Bratengewürz**, **2 TL** gehackter frische **Petersilie**, **Salz** & **Pfeffer** vermengen.  
Kleine Bällchen formen (Eisportionierer hilft dabei) und in **Pflanzenöl** auf allen Seiten zu knusprigen, goldbraunen Bites braten. Dazu passt ein **Kräuter-Joghurt Dip** und/oder **Hummus**.

## DIENSTAG

Cremige Lachs-Pasta im easy-peasy Style

**Vollkornpasta** kochen. Währenddessen 2 blättrig geschnittene **Knoblauchzehen** in **Olivenöl** anbraten, **1 Pkg Cocktailtomaten** halbiert und **Lachsreste** vom Sonntag hinzufügen.  
**2 EL Kräuter- oder Paprikafrischkäse** ergänzen und mit etwas **Gemüsebrühe** aufgießen, salzen & pfeffern. **Kräuter** nach Wahl hacken, die Hälfte in die Soße geben, die andere Hälfte auf die angerichtete Pasta mit Soße streuen.  
Dazu passt ein gemischter **Pflückblattsalat**.

## MITTWOCH

Kirschen-Bread-Pudding

**500 g Altbackenes** (Vollkorn-)Brot/**Striezel/Toast** in grobe Stücke reißen und in einer Mischung aus **4 Eigelb**, **250 ml Mandelmilch**, **1 Pkg Vanillezucker** einweichen. Mischung mindestens 1h ziehen lassen (kann aber auch schon am Vortag vorbereitet werden & über Nacht in den Kühlschrank). Aus dem Eiweiß mit einer Prise **Salz** Schnee mixen und diesen unter die Brotmasse heben. **1 Glas** abgetropfte **Weichseln** und **40g dunkle Schokolade** gehackt bzw. **Rohkakao-Nibs** untermischen, in eine gebutterte Auflaufform füllen, mit geriebenen **Nüssen**, **Kokosblütenzucker** und ein paar **Butterflocken** bestreuen und 30 Minuten bei 180 Grad Umluft goldbraun backen.  
Rezept (inkl. Vanillesoße) auch in @moreisnow Instagram Story Highlights als Video-Steps.

## DONNERSTAG

Birnen-Käse-Spätzle One Pot mit Rucola

**4 EL Nussbrösel** in **Olivenöl** goldbraun rösten und beiseite stellen. In derselben Pfanne **2 große Birnen** gewürfelt in **Butter** mit **Thymian** (frisch oder getrocknet), Salz & Pfeffer weich schmoren, einen Schuss (Pflanzen-)Milch dazu. Fertige (Topfen-)Spätzle mitbraten bis sie weich & knusprig sind. Parallel dazu 3 große Hand voll **Rucola** waschen und mit Olivenöl marinieren. Spätzle am Teller anrichten, etwas geriebenen (Ziegen-)Käse darauf verteilen, Rucola und **Nussbrösel** als Topping.  
Rezept auch in @moreisnow Instagram Story Highlights als Video-Steps.

## FREITAG

Hummus Bowl mit "Alles muss raus" Ofengemüse

**Ofengemüse** lt. Meal Prep Rezept vorbereiten oder frisch zubereiten und dann abkühlen lassen.  
Ofengemüse mit **Quinoa** und **Blattsalaten**, kleinen **Tomatenwürfel**, **Gurkenraspel** und **Avocadostückchen** in eine Schüssel füllen.  
**2 EL Tahin**, **4 EL Essig** oder den Saft einer **Zitrone**, **2 EL Olivenöl**, **2 TL Honig**, **Salz** & **Pfeffer** in ein Schraubglas füllen, ordentlich schütteln. Die Marinade über dem Gemüse verteilen und dazu **Hummus** servieren.