



MEAL PREP KICKSTART

SOSSEN-MAGIE

Diese Soßen sind perfekt
für deinen Meal Prep Start

Willkommen zu deinen ersten Schritten in die Meal-Prep-Welt! 🥰 Schön, dass du da bist. Du wirst sehen, wie einfach es sein kann, deine Mahlzeiten für die Woche vorzubereiten – und vor allem, wie viel entspannter dein Alltag dadurch wird.“

„Soßen sind der Geheimtipp für alle, die Meal Prep nicht nur praktisch, sondern auch lecker gestalten wollen. Mit diesen 5 schnellen Rezepten kannst du:

- ✦ Langweilige Mahlzeiten im Handumdrehen aufpeppen,
- ✦ gesunde und frische Zutaten in den Mittelpunkt stellen und
- ✦ dir eine Basis schaffen, die sich perfekt vorbereiten und lagern lässt.

Egal, ob du abends spät nach Hause kommst oder dir mittags im Büro etwas Gutes tun möchtest – mit einer vielseitigen Soße wird jedes Gericht zum Highlight!“

„Das Beste daran? Diese Soßen passen sich deinem Alltag an:

- 🍲 Nutze sie als Topping für Pasta oder Reis,
- 🥗 verwende sie als Dressing für Salate oder Bowls,
- 🍖 oder marinieren Fleisch, Tofu oder Gemüse, um jedem Gericht einen besonderen Geschmack zu verleihen.

Du kannst sie im Voraus zubereiten, portionsweise abfüllen und teilweise sogar einfrieren – so hast du immer eine gesunde Lösung parat!

Mach dich bereit, deine Küche mit diesen vielseitigen Rezepten zu revolutionieren – und Meal Prep einfacher und leckerer zu machen als je zuvor! ✨

Küchen-Magie
Claudia Oidtmann



Bolognese mit Gemüse

EQUIPMENT

- großer Topf
- Küchenmaschine

ZUTATEN

Frische Zutaten

- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 Stangen Porree
- 4 Möhren
- 1 Zucchini
- 1/4 Sellerieknolle
- 3 Stück rote Zwiebeln
- 5 Stück Tomaten

Aus dem Vorrat

- 300 g rote Linsen
- 500 ml passierte Tomaten
- 750 ml Gemüsebrühe am besten selbstgemacht 😊
- 4 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- Pfeffer, Salz
- Just Spices Meat Allrounder*
- Öl zum Anbraten

HALTBARKEIT -

- Hält im Kühlschrank locker 3 Tage
- TK-geeignet.

• Vorbereitung

- Das Gemüse putzen, schälen und in der Küchenmaschine klein schnippeln
- Nehmt das angegebene Gemüse einfach als Inspiration, es eignet sich so gut wie jedes Gemüse, wählt einfach, was gerade vorhanden ist....

• Zubereitung

- Öl im Topf erhitzen und das Hackfleisch krümelig anbraten
- Senf und Tomatenmark zufügen und ebenfalls kräftig anschwitzen
- Das geschnittene Gemüse in den Topf geben und ein paar Minuten brutzeln lassen.
- Jetzt die roten Linsen zu den übrigen Zutaten geben und alles gut verrühren.
- Die passierten Tomaten in den Topf gießen.
- Etwa 500 ml Gemüsebrühe angießen, bis alles bedeckt ist.
- Aufkochen und dann bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Zwischendurch umrühren und bei Bedarf noch weitere Gemüsebrühe dazu geben.
- Je länger die Soße vor sich hinköchelt, um so leckerer wird sie. Ich lasse sie gern mindestens eine Stunde auf dem Herd.

• Meal Prep

- Diese Soße ist perfekt Meal Prep geeignet. Wir benutzen die Bolognese mit Gemüse als klassische Pastasauce, als Soße für alle möglichen Aufläufe, als Pizza-Belag, für Gemüse-Lasagne.



Tomatensoße aus dem Ofen

EQUIPMENT

- Auflaufform
- Pürierstab

ZUTATEN

Frische Zutaten

- 500 g sehr aromatische Tomaten am besten Minitomaten
- 2 Stück rote Zwiebeln
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 2 Stück Möhren
- 1 Handvoll frischer Basilikum

Aus dem Vorrat

- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer

HALTBARKEIT -

- Hält im Kühlschrank 4-5 Tage
- TK-geeignet.

• Zubereitung:

- Tomaten halbieren und vom Strunk befreien, in eine Auflaufform geben.
- Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhren schälen und grob in Stücke schneiden. Ebenfalls in die Auflaufform füllen.
- Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln und dann bei 180 Grad Umluft für 30 Minute in den Backofen packen und ordentlich rösten lassen.
- Das geröstete Gemüse in ein hohes Gefäß geben, mit etwa 2 TL Salz und Pfeffer würzen. Frischen Basilikum zugeben.
- Mit dem Zauberstab cremig pürieren.

• Meal Prep

- Diese Soße ist perfekt Meal Prep geeignet. Wir benutzen die Tomatensoße gern als klassische Pastasoße mit frischem Parmesan und Basilikum, als Soße für alle möglichen Aufläufe, als Pizza-Belag oder mit etwas Flüssigkeit verdünnt als Tomatensuppe mit einem Klecks Creme fraiche.



Paprika-Rahmsoße

EQUIPMENT

- Pfanne

ZUTATEN

Frische Zutaten

- 3 Paprika (rot, gelb)
- 2 Zwiebeln
- 200 ml Sahne

Aus dem Vorrat

- 150 ml Gemüsebrühe (sollte ganz kräftig sein, das an Brühe nehmen was sonst auf 500 ml Wasser kommt)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 gehäufte EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Paprikapulver rosenscharf
- 1 EL Butter oder Öl zum Anbraten

• Zubereitung:

- Die Paprika in dünne Streifen schneiden und die Zwiebeln in feinen Ringe
- Butter in der Pfanne erhitzen und das Gemüse 5 Minuten anbraten
- Dann gebt Ihr den EL Mehl hinzu, rührt fleißig um, damit nichts anbrennt und brutzelt unter Rühren noch eine Minute weiter.
- Jetzt wird mit Brühe und Sahne abgelöscht, das Tomatenmark untergerührt und ordentlich mit Salz und Pfeffer und dem Paprikapulver gewürzt und kurz aufgekocht.
- Es darf insgesamt ruhig ein wenig "überwürzt" sein, denn es kommt ja noch zum Fleisch oder einer anderen Komponente nach Wahl.

• Meal Prep

- Wir lieben diese Soße zu Geflügel. Perfekt mit Putenschnitzel. Einfach in eine Auflaufform legen, Soße darübergeben, mit Reibekäse bestreuen und überbacken.
- Das ist soooo himmlisch, das musst du probieren.

HALTBARKEIT -

- Hält im Kühlschrank locker 3 Tage
- TK-geeignet.

Küchen-Magie
Claudia Oidtmann



Vegetarische "Braten"-Soße

EQUIPMENT

- Topf

ZUTATEN

Frische Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Möhren
- 4 (braune) Champignons

Aus dem Vorrat

- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 2 EL dunkler Balsomico
- 1,5 Liter Gemüsebrühe oder Fond oder eine Mischung aus beidem
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Lorbeerblatt, Rosmarin
- Öl zum Anbraten

HALTBARKEIT -

- Hält im Kühlschrank 4-5 Tage
- TK-geeignet.

• **Zubereitung:**

- Gemüse in Würfel schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse scharf anbraten, bis es gut Farbe bekommen hat.
- 1 EL Tomatenmark zugeben und ebenfalls kräftig anrösten.
- Gemüse mit 1 EL Mehl bestäuben.
- Mit ein wenig Wasser ablöschen und Flüssigkeit reduzieren lassen, nochmals wiederholen, bis eine schöne kräftige Farbe erreicht ist.
- Gemüsebrühe/Fonds und Essig vermischen und das Gemüse aufgießen.
- Gewürze zugeben und etwa 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Ich püriere das Gemüse gern, dann erreicht man ohne Stärke oder Soßenbinder eine schöne Konsistenz.
- Wer das nicht mag, kann die Soße jetzt absieben und dann bei Bedarf noch mit Stärke oder Soßenbinder andicken.
- Mit der Zugabe von Sahne bekommst du auch eine tolle Rahmsoße.

• **Meal Prep**

- Diese Soße ist perfekt Meal Prep geeignet. Schmeckt zu Nudeln, Spätzle oder Klößen, aber auch zu Kurzgebratenem.
- In Gläser abgefüllt perfekt als Vorrat für den TK-Schrank.

Küchen-Magie
Claudia Oidtmann



Erdnuss-Kokos-Soße

EQUIPMENT

- Topf

ZUTATEN

Frische Zutaten

- Saft einer halben Limette
- 200 ml Kokosmilch
- optional: frischer Koriander
- optional: frische Chili

Aus dem Vorrat

- 3 EL Erdnussbutter (cremig)
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- Saft einer halben Limette
- 1 TL Currypaste (optional, für mehr Würze)

• Zubereitung:

- Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen, bis sie leicht köchelt.
- Erdnussbutter, Sojasoße, Honig und Currypaste einrühren, bis alles cremig ist.
- Mit Limettensaft verfeinern und bei Bedarf nachwürzen.

• Für einen Extra-Kick:

- Frischen Koriander hinzufügen oder mit Chili abschmecken!“ 🌶️

• Meal Prep

- Wok-Liebling: Perfekt zu gebratenem Gemüse und Reismudeln.
- Marinade: Als würzige Marinade für Tofu, Hähnchen oder Garnelen.
- Dip: Zu Frühlingsrollen oder als Snack-Dip.

HALTBARKEIT -

- Hält im Kühlschrank 4-5 Tage
- TK-geeignet.

Küchen-Magie
Claudia Oidtmann





MEAL PREP KICKSTART

SOSSEN-MAGIE

So kannst du die Soßen verwenden und noch mehr Abwechslung auf den Teller zaubern

Bolognese mit Gemüse

Der Klassiker, vielseitig einsetzbar und sättigend!

- Spaghetti Bolognese: Klassisch mit Pasta und frisch geriebenem Parmesan.
- Gefüllte Paprika: Bolognese in Paprikahälften füllen, mit Käse überbacken.
- Auflauf: Als Soße in Lasagne oder mit Kartoffeln und Gemüse überbacken.
- Snack-Idee: Auf getoastetem Brot oder in Wraps als Füllung verwenden.

Tomatensoße aus dem Ofen

Fruchtig, aromatisch und ideal für viele Gerichte.

- Pasta: Als Basis für Penne, Spaghetti oder Gnocchi.
- Pizza: Perfekt als Pizzasauce mit frischen Belägen.
- Shakshuka: Tomatensoße in der Pfanne erhitzen, Eier darin stocken lassen.
- Schnelle Suppe: Mit Gemüsebrühe strecken, als Tomatensuppe servieren.

Paprika-Rahmsoße

Cremig, leicht süßlich und würzig.

- Hähnchen oder Tofu: Als Soße für gebratene Hähnchenbrust oder Tofu.
- Grillgemüse: Über gegrilltes oder gebratenes Gemüse geben.
- Nudelgericht: Mit kurzen Nudeln und frischem Basilikum kombinieren.
- Kartoffelgericht: Zu Salzkartoffeln oder Kartoffelklößen als Beilage

Küchen-Magie
Claudia Oidtmann





MEAL PREP KICKSTART

SOSSEN-MAGIE

So kannst du die Soßen verwenden und noch mehr Abwechslung auf den Teller zaubern

Vegetarische Bratensoße

Herzhaft und ideal für deftige Gerichte.

- Kartoffelklöße: Klassisch mit Klößen und Rotkohl.
- Pilzpfanne: Mit gebratenen Pilzen und frischen Kräutern servieren.
- Veganer Braten: Als Begleiter zu Seitan-, Linsen- oder Nussbraten.
- Reisgericht: Über Reis oder als Soße für gefüllte Paprika.

Erdnuss-Kokos-Soße

Exotisch, nussig und cremig.

- Asia-Bowl: Über gebratenes Gemüse und Reis oder Glasnudeln geben.
- Sate-Spieße: Als Dip für Hähnchen-, Tofu- oder Gemüsespieße.
- Curry-Basis: Mit Gemüse und Kokosmilch für ein schnelles Curry erweitern.
- Wraps: Als Soße für Wraps oder Sommerrollen verwenden.

Zusätzliche Meal Prep Tipps

- Jede Soße hält sich 3–5 Tage im Kühlschrank oder kann portionsweise eingefroren werden.
- Abwandlungen: Für Abwechslung kannst du die Gewürze oder einzelne Zutaten (z. B. Gemüse) leicht variieren.

Küchen-Magie
Claudia Oidtmann





Und nun? Das war erst der Anfang!

Mit diesen 5 Soßen hast du bereits einen kleinen Einblick bekommen, wie viel Spaß Meal Prep macht und wie einfach es sein kann. Stell dir vor, du hättest nicht nur Soßen, sondern einen vollständigen Wochenplan, der dir jeden Tag leckere, selbst gekochte Mahlzeiten garantiert – und das mit minimalem Aufwand.

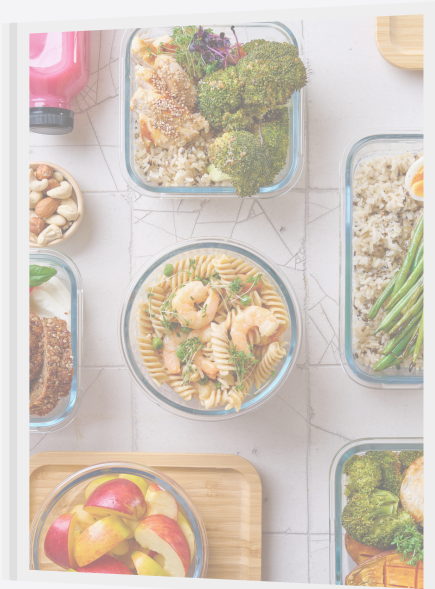
[ZUR WEBSEITE](#)



Küchen-Magie
Claudia Oidtmann

Entdecke auch

Das Meal Prep System: Deine Komplettlösung



Wenn du es dir noch einfacher machen möchtest, ist mein

Meal Prep System

genau das Richtige für dich.

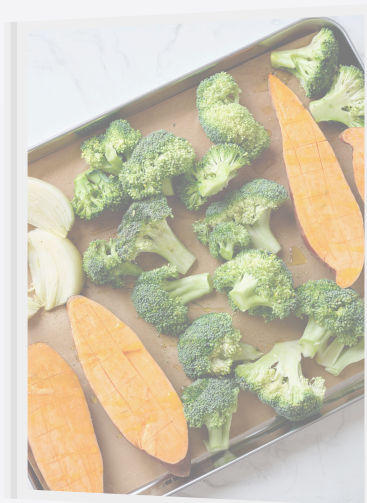
Hier bekommst du:

- Einen klaren Wochenplan, der dir genau zeigt, was du wann kochen kannst.
- Einkaufslisten, die Zeit sparen und dir alles geben, was du brauchst.
- Schritt-für-Schritt-Videoanleitungen, damit alles garantiert gelingt – auch, wenn du wenig Zeit hast.
- Flexibilität, um die Pläne an deine Vorlieben anzupassen.

Mit dem Meal Prep System musst du nie wieder überlegen, was du kochen sollst – es ist bereits alles für dich geplant!

👉 Jetzt mehr über das Meal Prep System erfahren.

ZUM MEAL PREP SYSTEM



Küchen-Magie
Claudia Oidtmann

Entdecke auch

Gemeinsam Meal Preppen im Kochclub



Du möchtest noch mehr Inspiration, regelmäßig neue Rezepte und den Austausch mit anderen Meal Prep Fans? Dann ist der

Meal Prep Kochclub

genau das Richtige für dich!

Hier bekommst du:

- Regelmäßig neue Rezepte, die perfekt zu deinem Alltag passen.
- Jedes Quartal gibt es 5 x Live-Kochsessions, bei denen wir gemeinsam vorbereiten und kochen.
- Zugang zu einer motivierenden Community, die dir Tipps und Ideen gibt.

Im Kochclub wirst du Teil einer Gemeinschaft, die Meal Prep so einfach und lecker wie möglich macht!

➡ Jetzt Mitglied im Kochclub werden.

[ZUM MEAL PREP KOCHCLUB](#)



Küchen-Magie
Claudia Oidtmann