




# ZUR BENUTZUNG DES BUCHES

Damit Sie einen guten Überblick bekommen, lesen Sie bitte die Informationen in der Einleitung sowie die von Ihnen ausgewählten Rezepte durch, bevor Sie mit Meal Prep on Ice beginnen. Die Rezepte sind im Allgemeinen für acht bis zwölf Portionen ausgelegt, Sie können sie aber auch halbieren oder dritteln.

Die Hinweise Topf  / Backofen  / Pfanne  helfen Ihnen, die Auswahl der Gerichte für Ihre Meal Prep Session zu planen. Wählen Sie zum Beispiel ein Gericht aus dem Backofen, lässt sich parallel ein zweites oder drittes Gericht im Topf oder in der Pfanne zubereiten.

## Die Zeitangaben in den Rezepten

- Prep Time – gesamte Vorbereitungszeit ohne kochen
- Gar-/Backzeit – Garzeit im Backofen, im Topf oder in der Pfanne
- Gesamtzeit – wie lange braucht das Gericht insgesamt (ohne Geh-, Anfrier- und Ruhezeiten)
- Alle Zeiten sind ungefähre Angaben

## So gehen Sie vor, wenn Sie ...

... **SINGLE** sind: Bereiten Sie vier Portionen zu und halbieren Sie bei acht Portionen oder dritteln Sie bei zwölf Portionen dafür die Mengenangaben. Anschließend können Sie eine Portion frisch gekocht genießen und drei Portionen einfrieren. Wenn Sie so vorgehen und dreimal pro Woche ein Gericht kochen, haben Sie nach 4 Wochen einen Vorrat von 36 Mahlzeiten im Gefrierfach. Wenn Sie im Laufe der 4 Wochen bereits an den anderen Tagen ohne kochen davon etwas verzehren, sind es entsprechend weniger. Im Anschluss an die ersten 4 Wochen können Sie auf ein- bis zweimal kochen pro Woche reduzieren. Zwischendurch entnehmen Sie immer wieder die Speisen, auf die Sie Lust haben.

... in einem **ZWEI- BIS**

**DREIPERSONENHAUSHALT** leben:

Bereiten Sie die Gesamtmenge des Rezeptes zu. Servieren Sie zwei bis drei Portionen frisch und frieren Sie die übrigen Portionen ein. Kochen Sie dreimal pro Woche ein Gericht frisch, das für acht Personen ausgelegt ist, haben Sie nach 4 Wochen 36 Gerichte pro Person (bei zwei Personen) oder 20 Gerichte pro Person (bei drei Personen) im Vorrat *on ice*.

... eine **FAMILIE MIT ZWEI KINDERN**

haben: Bereiten Sie die Gesamtmenge wie im Rezept angegeben zu. Reichen Sie die Hälfte frisch gekocht, den Rest frieren Sie ein. So können Sie nach 4 Wochen auf einen Vorrat *on ice* von zwölf Portionen pro Person zurückgreifen, wenn Sie drei Gerichte pro Woche kochen, die für acht Personen ausgelegt sind.

## ... MEHR ALS FÜNF PERSONEN

verköstigen wollen: Kochen Sie die Gesamtmenge vor und frieren Sie alles ein. So kochen Sie zwar zunächst »nur« für den Gefrierschrank, aber der Vorrat füllt sich schnell auf, und Sie können bereits nach 2 Wochen auf 48 Portionen zurückgreifen, wenn Sie pro Woche drei Gerichte kochen, die für acht Personen ausgelegt sind.

Nach einigen »Übungswochen« können Sie dazu übergehen, zwei bis drei Gerichte auf einmal zu kochen und einzufrieren. Planen Sie dafür, je nach Können und Geschwindigkeit, etwa 3–6 Stunden ein.

**Social-Tipp: Gibt es in Ihrer Umgebung eine frischgebackene Mama, eine alleinstehende Dame, den Nachbarn, der nicht gerne kocht, oder ein krankes Familienmitglied? Sie alle freuen sich,**