

SOMMER: MEAL PREP IDEEN & SALATDRESSINGS

Deine Vorlage für maximale Sättigung, Nährstoffdichte & Sommergefühl

Ein Salat im Sommer ist herrlich erfrischend, hält uns oft aber nicht lange genug satt. Das Geheimnis liegt in der richtigen Kombination. Wenn du deine Salate nach dem Baukasten-Prinzip zusammenstellst, deckst du alle wichtigen Nährstoffe ab, stabilisierst deinen Blutzuckerspiegel und vermeidest das klassische Nachmittagstief.

Der Nährstoff-Baukasten

Achte darauf, dass jeder deiner Meal-Prep-Salate aus den folgenden 3 Komponenten besteht. So erreichst du die bestmögliche Sättigung und versorgst deinen Körper optimal:

Kohlenhydrate (Energie & Sättigung):

- Kartoffeln & Süsskartoffeln
- Reis (Wildreis, Naturreis)
- Getreideprodukte (Brot/Croutons, Pasta, Couscous, Hirse, Bulgur)
- Pseudogetreide (Quinoa)
- Mais

Proteine (Muskeln & Baustoff):

- Tofu, Tempeh
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- Div. Fleischersatzprodukte auf Hülsenfruchtbasis
- Fleisch, Fisch
- Eier
- Milchprodukte (Feta, Mozzarella, Hüttenkäse, Parmesan)


Gemüse / Salat & Fette (Mikronährstoffe & gesunde Fette):

- **Gemüsebasis:** Gurken, Tomaten, Paprika, Radieschen, Zucchini, Rucola, Feldsalat,..
- **Gesunde Fette:** Hochwertiges Olivenöl, Rapsöl, Avocado
- **Körner & Nüsse:** Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Walnüsse

Praxistipps für dein Meal Prep & Rezept

- **Die Schicht-Methode (Salat im Glas):** Wenn du den Salat für unterwegs vorbereitest, gib das Dressing immer ganz nach unten ins Glas. Danach folgen die festen Kohlenhydrate (z.B. Kichererbsen, Reis, Kartoffeln), dann die Proteine und ganz nach oben der empfindliche Blattsalat. So bleibt alles knackig frisch und nichts weicht auf!
- **Vorbereitung:** Wenn du etwas kochst, dann koche gleich mehr von der Kohlenhydratkomponente und verwende diese für einen Salat am nächsten Tag.
 - **Nudelsalat** (neben den Nudeln noch Gemüse und Tofu/Mozzarella/Eier,.. ergänzen und mit Öl und Essig und Gewürzen abschmecken)

- **Körner-Power:** Röste dir am Sonntag eine größere Menge an Sonnenblumen- und Kürbiskernen trocken in einer Pfanne an und fülle sie in ein Schraubglas. So hast du die ganze Woche über ein aromatisches, gesundes Fett- und Protein-Topping parat.

Quinoasalat mit Tofu und gerösteten Körnern	
ZUTATEN	
4 Personen	
100 g	Quinoa roh gewogen
200 g	Räuchertofu
200 g	Tomaten
1/2	Salatgurke
1 Stk.	Gelbe Paprika
6 EL	6 EL Körnermischung (z.B.: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
2 EL	Olivenöl
1 EL	Rapsöl
4 EL	Balsamicoessig
	Kräuter nach Wahl (z.B.: Basilikum)
	Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG	
Den Quinoa in ein feines Sieb geben und mit Wasser gut abspülen.	
Ca. 300 ml Wasser aufkochen lassen und Quinoa darin bei niedriger Hitze garen (ca. 15-20 Minuten).	
Das Gemüse waschen und schneiden.	
Den Tofu in feine Würfeln schneiden und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl scharf anbraten (ca. 10 Minuten) und zum Schluss die Körnermischung dazugeben und kurz noch mitbraten.	
Quinoa abseihen und abkühlen lassen.	
Den abgekühlten Quinoa mit dem Gemüse vermischen. Olivenöl, Balsamicoessig und Gewürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.	
Zum Schluss die Körner-Tofu Mischung über den Salat streuen.	
	

Tipp: Gleich mehrere Portionen zubereiten, der Salat schmeckt gut durchgezogen auch am nächsten Tag noch super.

ERFRISCHENDE SALAT-DRESSINGS

Tahini-Holunder-Dressing

ZUTATEN

4 Personen

2 EL	Tahini (Sesammus)
3 EL	Olivenöl
2-3 EL	Holunderblütensirup
1 EL	Zitronensaft
1EL	Apfelessig
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
nach Geschmack	Kräuter nach Wahl: Besonders gut passen frische Minze (für einen orientalischen Touch), Dill oder glatte Petersilie.

ZUBEREITUNG

- 1 Kräuter waschen und fein hacken, wenn frische verwendet werden
- 2 Alle Zutaten miteinander vermengen

Tipp: Gib alle Zutaten einfach in ein leeres Marmeladenglas, Deckel drauf und kräftig schütteln! So emulgiert das Dressing perfekt und wird wunderbar cremig.
Falls es im Kühlschrank etwas nachdickt, einfach einen kleinen Schluck lauwarmes Wasser dazugeben und nochmals aufschütteln

Zitronen-Vinaigrette

ZUTATEN

4 Personen

6 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 TL	Senf
½ TL	Honig/Ahornsirup
1	Knoblauchzehe
½ TL	Salz
nach Geschmack	Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Knoblauch pressen und Zitrone auspressen.
- 2 Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Joghurt-Kräuter-Dressing

ZUTATEN

4 Personen

4 EL	Naturjoghurt oder Sojajoghurt natur
2 EL	Olivenöl
1 EL	Essig (Apfel, Weißwein oder weißer Balsamico)
2 EL	Kräuter nach Wahl (Dill, Petersilie, Minze ...)
1	Knoblauchzehe
½ TL	Salz
nach Geschmack	Pfeffer & Zucker

ZUBEREITUNG

- 1 Knoblauch pressen, Kräuter hacken (oder TK-Kräuter verwenden).
- 2 Alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipp: Hält sich gekühlt mindestens 1 Woche. Auch als Dip für Gemüsesticks geeignet.

Guten Appetit!