PETER GEHLMANN



Ernährungsplan 40+

Bodenständig, familientauglich, saisonal (Herbst/Winter) · Mengen für 2 Personen

PETER GEHLMANN · TRAINER UND BERATER

INHALT

Dein Weg durch den Plan

– Vorwort 3

01 Einstieg: So ist dein Teller aufgebaut 4
R2 Ofenhähnchen mit Kürbis und Kartoffeln · R23 Hähnchenbrust mit Rote-Bete-Kartoffel-Blech · R28 Hähnchenkeulen mit Möhren und Kartoffeln vom Blech

02 Frühstück ohne Brot 11
F1 Gemüse-Rührei mit Räucherlachs · F2 Frischkäse-Bowl mit Beeren und Nüssen · F3 Geflügel-Frittata aus dem Ofen · F4 Overnight-Chia mit Schafsjoghurt und Mandelmus · F5 Süßkartoffel-Bowl mit Geflügelhack und Spiegelei · F6 Reste vom Vorabend · F7 Sonntagsteller mit Räucherfisch · F8 Linsen-Hummus-Bowl · F9 Hirse- oder Quinoaflocken-Brei mit Apfel

03 Eiweiß ab 40 24
R4 Hackfleischpfanne mit Weißkohl · R9 Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Hirse oder Quinoa · R10 Hackbällchen-Blech mit Rosenkohl und Kartoffeln · R18 Hähnchensteaks mit Möhren-Pastinaken-Gemüse · R20 Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hähnchen und Ei

04 Gute Fette und viel Gemüse 32
R11 Ofengemüse mit Kichererbsen und Kräuter-Dip · R13 Kürbis-Linsen-Suppe mit Ingwer · R17 Weißer Bohneneintopf mit Tomaten · R25 Kohlrouladen-Pfanne · H1 Hummus selbst gemacht

05 Gut satt durch den Tag 41
R3 Linsensuppe mit Suppengrün · R8 Erbseneintopf mit Hähnchen · R16 Geflügelgeschnetzeltes mit Champignons und Konjak-Nudeln · R22 Steckrübeneintopf mit Rinderhack · R24 Mildes Chili mit Kidneybohnen und Hirse oder Quinoa

06 Schilddrüse im Blick 50
R5 Ofenlachs mit Kartoffeln und Brokkoli · R6 Kartoffel-Lauch-Suppe mit Räuchermakrele · R12 Seelachs mit Senf-Dill-Weidebutter, Kartoffeln und Gurkensalat · R19 Räucherfisch mit Bratkartoffeln und Feldsalat · R26 Kabeljau aus dem Ofen mit Lauchgemüse

07 Einkaufen und Vorratsküche 59
L1 Kichererbsen-Salat · L2 Thunfisch-Bohnen-Dip mit Rohkost · A1 Abendbrot-Teller · R27 Gemüsesuppe „Resteküche“

08 Meal-Prep und Alltag mit Familie 66
R1 Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Geflügel · R7 Putenoberkeule mit Rotkohl und Kartoffeln · R14 Rindergulasch mit Paprika und Kartoffeln · R15 Grünkohl mit Lammhack und Kartoffeln · R21 Rinderrouladen mit Rotkohl und Kartoffeln

09 Die 4 Wochen im Überblick 74
Woche 1 · Woche 2 · Woche 3 · Woche 4

– Schlusswort 80

– Kontakt und Hinweise 81

ZUM EINSTIEG

Vorwort

Hallo, ich bin Peter Gehlmann. Ich war 20 Jahre bei der Bundeswehr, seit 1996. Heute bin ich Trainer, Ernährungsberater und Fachberater für ganzheitliche Gesundheit, Personal Trainer mit A-Lizenz. Und ich bin Vater von acht Kindern. Bei uns wird im Wechsel gekocht: mal Bettina, mal ich, mal wir beide. Die Kinder helfen mit, schälen Kartoffeln, putzen Gemüse oder rühren im Topf. Wir haben ganz normale Töpfe, nichts Besonderes. Die Beilagen kochen wir oft einzeln, Kartoffeln, Hirse und Quinoa, damit sich jeder nehmen kann, was er mag. Der Hauptteil ist für alle gleich. Am Ende ist es wie ein großes Buffet. Ein Plan, der nur am Wochenende funktioniert, bringt im Alltag nichts.

Ich habe Hashimoto. Seitdem schaue ich bei meinem eigenen Essen genauer hin. Bei Fertigprodukten lese ich die Zutatenliste genau. Und wenn ich merke, dass mir eine Mahlzeit oder ein Bestandteil zwei, drei Tage lang nicht guttut, wechsle ich oder prüfe, woran es liegt. Das ist meine Geschichte, kein Versprechen für deine. Jeder Körper ist anders.

Aus dieser Erfahrung ist der Ernährungsplan 40+ entstanden. Er ist bodenständig, familientauglich und passt zu Herbst und Winter. Die Rezepte sind für 2 Personen gerechnet, wie du sie für mehr Personen anpasst, steht in Kapitel 1. Zum Frühstück gibt es kein Brot (nur sonntags optional eine Scheibe Sauerteig-Vollkornbrot), keine Wurst, kein Schweinefleisch, keinen Reis und keine Nudeln. Stattdessen kommen Hirse, Quinoa, Konjak-Nudeln, reines Geflügel-, Rinder- oder Lammhack, Mandeldrink und Schafs- oder Ziegenjoghurt auf den Tisch. Soja gibt es keins, und von der Kuhmilch bleiben nur Weidebutter und körniger Frischkäse (dazu optional Wheyprotein, enthält Kuhmilcheiweiß, nicht bei Kuhmilcheiweißallergie oder -unverträglichkeit, mehr in Kapitel 3).

Eins sage ich dir gleich am Anfang ganz ehrlich: Hier gibt es keine Heilversprechen, und dieser Plan ersetzt keinen ärztlichen Rat. Er ist keine Diät und keine Therapie, sondern eine Alltagshilfe zum Kochen. Hast du eine Erkrankung, eine Unverträglichkeit oder eine Allergie, nimmst du Medikamente oder bist du schwanger, sprich bitte vorher mit deinem Arzt.

Du bekommst neun Kapitel und vier Wochen mit Wochenplan, Rezepten und Einkaufslisten. Unter der Woche stehst du meist nicht länger als etwa 20 Minuten aktiv in der Küche. Schauen wir uns das Ganze doch mal an. Nicht perfekt. Aber machbar.

Dein Peter



KAPITEL 01

Einstieg: So ist dein Teller aufgebaut

Du verstehst das Grundprinzip des Plans und kannst jede Mahlzeit nach demselben einfachen Muster zusammenstellen.

Einstieg: So ist dein Teller aufgebaut

Bevor wir über einzelne Rezepte reden, zeige ich dir das Muster, nach dem fast jede Mahlzeit in diesem Plan gebaut ist. Wenn du das einmal verstanden hast, musst du nicht mehr jedes Rezept nachschlagen. Du schaust auf deinen Teller und weißt, ob er passt. Das ist für mich der wichtigste Teil des ganzen Plans.

Der Teller in drei Teilen. Eine handtellergroße Portion Eiweiß: Fleisch, Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte. Dazu viel Gemüse. Und eine Beilage wie Kartoffeln, Süßkartoffel, Hirse oder Quinoa, so viel, wie es zu deinem Hunger und deinem Tag passt.

Einmal kochen, zweimal essen. Viele Gerichte reichen für 4 Portionen. Die Reste gibt es am nächsten Tag zum Mittag. So musst du mittags meist nicht extra kochen.

Einfache Rezepte. Jedes Rezept hat höchstens 8 Zutaten, der Grundvorrat zählt nicht mit. An jedem Rezept steht „aktiv" (du stehst in der Küche) und „gesamt" (mit Köcheln oder Ofen). Unter der Woche sind es meist nicht mehr als etwa 20 Minuten aktiv.

Für 2 Personen gerechnet. Alle Rezepte sind für 2 Personen berechnet. Die Hauptgerichte ergeben meist 4 Portionen, also 2 Personen an 2 Tagen. Für 4 Personen einfach verdoppeln, bei Kindern je nach Alter etwas weniger.

Mengen sind Richtwerte. Hast du mehr Hunger oder bist du sehr aktiv, nimm mehr Gemüse oder Beilage. Das entscheidest du selbst.

Tauschen ist erlaubt. Der Plan ist ein Vorschlag, kein Muss. Passt ein Gericht nicht, nimm ein anderes aus dem Plan.

Bevor du loslegst, die Grundregeln:

- Kein Brot zum Frühstück (Ausnahme: sonntags optional eine Scheibe Sauerteig-Vollkornbrot zu F7), keine Wurst, kein Schweinefleisch, kein Reis, keine Nudeln.
- Statt Reis und Nudeln: Hirse, Quinoa oder Konjak-Nudeln. Statt Haferflocken: Hirse- oder Quinoaflocken.
- Statt Milch: ungesüßter Mandeldrink. Statt Kuhmilchjoghurt: Schafs- oder Ziegenjoghurt, wenn du ihn verträgst, oder Kokosjoghurt ohne Zuckerzusatz.
- Beim Hack: Geflügelhack (Hähnchen oder Pute) oder reines Rinder- oder Lammhack, nie gemischtes Hack.
- Kein Soja. Von der Kuhmilch bleiben nur Weidebutter und körniger Frischkäse. Weidebutter besteht fast nur aus Milchfett und enthält kaum Milcheiweiß. Bei einer Kuhmilcheiweißallergie bitte trotzdem ärztlich abklären. Die einzige bewusste Ausnahme ist Wheyprotein, und das ist freiwillig (enthält Kuhmilcheiweiß, nicht bei Kuhmilcheiweißallergie oder -unverträglichkeit, siehe Kapitel 3).
- Gekocht wird nur mit drei Fetten: Olivenöl, Kokosöl und Weidebutter. Scharf anbraten in Pfanne oder Wok: Kokosöl oder Weidebutter. Ofengemüse und Ofen über 200 °C: Kokosöl. Schonend dünsten oder bei mittlerer Hitze: Olivenöl. Salat, Dressing, Hummus und zum Beträufeln: Olivenöl. Backen und Süßes: Kokosöl oder Weidebutter. Gesalzen wird nur mit reinem Meersalz.

Der Grundvorrat steht nicht in jeder Einkaufsliste, du hast ihn einfach im Schrank: Olivenöl, Kokosöl, Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß und geräuchert), Kümmel, Majoran, Thymian, Curry, Kreuzkümmel, Zimt, Muskat, Lorbeer, Senf, Essig (Apfel/Balsamico), Gemüsebrühe ohne Soja, Honig, Toma-

tenmark, Weidebutter, Speisestärke, Hirse- oder Quinoaflocken; optional Erbsen- oder Wheyprotein (Whey enthält Kuhmilcheiweiß, nicht bei Kuhmilcheiweißallergie oder -unverträglichkeit, siehe Kapitel 3).

Wichtig vorab. Bei Erkrankungen, Medikamenten, Allergien, Unverträglichkeiten oder in der Schwangerschaft klär bitte vorher mit deinem Arzt ab, ob der Plan zu dir passt.

Alltagstaugliche Schritte

- Nimm beim nächsten Abendessen den Teller und schau: Ist Eiweiß drauf, viel Gemüse und eine Beilage?
- Fang mit einem Blechgericht an. Da kommt alles zusammen in den Ofen, und der Teller baut sich fast von selbst.
- Füll einmal deinen Grundvorrat auf.

Dein nächster Schritt

Fotografiere eine Woche lang dein Abendessen. Schau dir die Bilder am Ende der Woche an: Wo sind schon alle drei Teile drauf, und wo fehlt etwas?

Mit dem Teller-Muster hast du ein durchdachtes Werkzeug, das dich durch den ganzen Plan trägt. Wenn du es noch genauer auf deinen Alltag zuschneiden möchtest, ist das persönliche Gespräch mit mir der nächste Schritt.

Ins persönliche Gespräch mit Peter →



DIE REZEPTE · KAPITEL 01

Einstieg: So ist dein Teller aufgebaut

Alle Mengen für 2 Personen, Eintöpfe und Braten für 4 Portionen

R2	Ofenhähnchen mit Kürbis und Kartoffeln	8
R23	Hähnchenbrust mit Rote-Bete-Kartoffel-Blech	9
R28	Hähnchenkeulen mit Möhren und Kartoffeln vom Blech	10



Ofenhähnchen mit Kürbis und Kartoffeln

AKTIV 10 MIN., GESAMT 55 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 4 Hähnchenschenkel (ca. 1 kg)
- 1 kleiner Hokkaido (ca. 800 g)
- 400 g Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 100 g Feldsalat (für Mi-Mittag)

AUS DEM GRUNDVORRAT

3 EL Kokosöl, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Thymian, Essig, Olivenöl

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C). Kürbis (mit Schale) und Kartoffeln in Spalten, Zwiebeln in Achtel schneiden.
2. Alles mit Kokosöl und Gewürzen auf dem Blech mischen, Hähnchen obenauf, 45–50 Min. backen.
3. Reste für Mi-Mittag mit Feldsalat, etwas Essig und Olivenöl als kalten Salat.

GUT ZU WISSEN

Meal-Prep: Die Frühstücks-Frittata (F3) in der Zeit auf einer zweiten Schiene mitbacken.

R23

Hähnchenbrust mit Rote-Bete-Kartoffel-Blech

AKTIV 10 MIN., GESAMT 45 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 500 g Hähnchenbrust
- 500 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 600 g Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g Kokosjoghurt ohne Zuckerzusatz
- Schnittlauch

AUS DEM GRUNDVORRAT

3 EL Kokosöl, 1 TL Thymian, 1 TL Paprikapulver

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C. Kartoffeln und Zwiebeln in Spalten mit Kokosöl und Gewürzen 20 Min. backen.
2. Gewürzte Hähnchenbrust und Rote Bete in Spalten dazulegen, weitere 20 Min.
3. Kokosjoghurt mit Schnittlauch, Meersalz und Pfeffer als Dip verrühren.

R28

Hähnchenkeulen mit Möhren und Kartoffeln vom Blech

AKTIV 10 MIN., GESAMT 55 MIN.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 2 große Hähnchenkeulen
- 500 g Möhren
- 500 g Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel

AUS DEM GRUNDVORRAT

1 EL Kokosöl, 1 TL Paprikapulver, Thymian

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C. Möhren und Kartoffeln in Stücke, Zwiebel in Spalten, mit Kokosöl und Gewürzen aufs Blech.
2. Gewürzte Keulen obenauf, 45 Min. backen.



KAPITEL 02

Frühstück ohne Brot

Du hast einen festen Frühstücksrhythmus mit ca. 25–30 g Eiweiß pro Person, ganz ohne Brot und Brötchen.

Frühstück ohne Brot

Beim Frühstück ist die Umstellung für viele am größten. Brot liegt morgens bei vielen einfach auf dem Teller, weil es schnell geht. In diesem Plan gibt es jeden Tag ein Frühstück ohne Brötchen und Toast, und es läuft in allen vier Wochen gleich ab. Das klingt eintönig, ist im Alltag aber eine echte Erleichterung: Du kaufst jede Woche dasselbe ein und musst morgens nicht nachdenken.

Der feste Wochenrhythmus:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
F1	F2	F3	F3 (Rest)	F4	F5	F7

Eiweiß ist fest eingeplant. Die Frühstücke im Wochenrhythmus liefern ca. 25–30 g Eiweiß pro Person, die Angabe steht am Rezept. Beim Chia (→ F4) gilt das mit Schafs- oder Ziegenjoghurt; mit Kokosjoghurt sind es ca. 15 g, dann rührst du Proteinpulver unter oder isst etwas Räucherlachs dazu. Der Brei (→ F9) hat ca. 20 g, mit Proteinpulver ca. 25 g. Eier, Fisch, Geflügel, körniger Frischkäse und Schafs- oder Ziegenjoghurt (wenn verträglich) wechseln sich ab. Körniger Frischkäse kommt nur dienstags auf den Tisch (→ F2).

Meal-Prep macht es schnell. Die Frittata backst du am Dienstagabend mit (→ F3), das Chia setzt du am Donnerstagabend an (→ F4).

Herzhaft geht auch morgens. Reste vom Vorabend (→ F6) sind ein vollwertiges Frühstück. Kommt zu wenig Eiweiß zusammen, nimm etwas Räucherfisch, Hähnchenreste oder ein Ei dazu.

Sonntags optional Brot. Zum Sonntagsteller mit Räucherfisch (→ F7) kannst du eine Scheibe Sauerteig-Vollkornbrot essen, musst aber nicht. An allen anderen Tagen bleibt das Frühstück ohne Brot.

Tauschoptionen. Für Abwechslung gibt es die Linsen-Hummus-Bowl (→ F8) und gelegentlich den Brei mit Hirse- oder Quinoaflocken (→ F9).

Wenn du morgens Medikamente nimmst. Wann und wie du L-Thyroxin einnimmst, legt dein Arzt fest, meist morgens nüchtern mit Abstand zum Frühstück. Ballaststoffreiches wie Konjak, Chia oder Leinsamen, außerdem Kaffee, Kalzium und Eisen können die Aufnahme beeinflussen. Sprich die Abstände bitte ärztlich ab. Schafs- und Ziegenjoghurt gibt es nur, wenn du ihn verträgst; wer auf Kuhmilch allergisch reagiert, verträgt ihn oft auch nicht. Bei Allergien gegen Ei, Fisch oder Nüsse lässt du diese Zutaten weg und klärst das ärztlich ab.

Alltagstaugliche Schritte

- Dienstagabend: Die Frittata läuft parallel zum Abendessen im Ofen mit. Dann ist das Frühstück für Mittwoch und Donnerstag fertig.
- Donnerstagabend: Chia mit Mandeldrink verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Freitagabend: Wenn du magst, gar die Süßkartoffel für Samstag gleich mit (→ F5).
- Kauf jede Woche nach der Frühstücks-Einkaufsliste ein. Sie ist in allen vier Wochen gleich.

Dein nächster Schritt

Druck dir die Checkliste „Mein Frühstücksrhythmus“ aus: Wochentag, Rezept, was du am Vorabend vorbereitest. Häng sie an den Kühlschrank und fang am Dienstag mit der Frittata an.

Der feste Frühstücksrhythmus ist so klar aufgebaut, dass er in fast jeden Morgen passt. Sieht dein Morgen ganz anders aus, etwa mit Schichtdienst oder frühen Touren, stimmen wir ihn gern gemeinsam auf dich ab.

Deinen Morgen gemeinsam anschauen →



DIE REZEPTE · KAPITEL 02

Frühstück ohne Brot

Alle Mengen für 2 Personen, Eintöpfe und Braten für 4 Portionen

F 1	Gemüse-Rührei mit Räucherlachs	15
F 2	Frischkäse-Bowl mit Beeren und Nüssen	16
F 3	Geflügel-Frittata aus dem Ofen	17
F 4	Overnight-Chia mit Schafsjoghurt und Mandelmus	18
F 5	Süßkartoffel-Bowl mit Geflügelhack und Spiegelei	19
F 6	Reste vom Vorabend	20
F 7	Sonntagsteller mit Räucherfisch	21
F 8	Linsen-Hummus-Bowl	22
F 9	Hirse- oder Quinoaflocken-Brei mit Apfel	23



Gemüse-Rührei mit Räucherlachs

AKTIV 10 MIN. · CA. 26 G EIWEISS PRO PERSON

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 4 Eier
- 125 g Räucherlachs
- 1 Paprika
- 2 Handvoll Babyspinat
- Schnittlauch

AUS DEM GRUNDVORRAT

Weidebutter, Pfeffer

Zubereitung

1. Paprika würfeln, in 1 TL Weidebutter 3 Min. braten, Spinat kurz zusammenfallen lassen.
2. Eier verquirlen, dazugeben, bei mittlerer Hitze stocken lassen.
3. Räucherlachs in Streifen und Schnittlauch darüber (kaum salzen, der Lachs ist salzig).

F2

Frischkäse-Bowl mit Beeren und Nüssen

AKTIV 3 MIN. · CA. 27 G EIWEISS PRO PERSON

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 400 g körniger Frischkäse
- 150 g Beeren (TK, aufgetaut)
- 2 EL geschroteter Leinsamen
- 2 EL Walnüsse

AUS DEM GRUNDVORRAT

Zimt

Zubereitung

1. Frischkäse auf zwei Schalen verteilen, Beeren, Leinsamen, Nüsse und Zimt darüber.

GUT ZU WISSEN

Herzhafte Variante: statt Beeren Gurke, Tomate, Kräuter und 1 EL Kürbiskerne.



Geflügel-Frittata aus dem Ofen

AKTIV 12 MIN., GESAMT 35 MIN. · CA. 27 G EIWEISS PRO PERSON

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 6 Eier
- 300 g Geflügelhack (Hähnchen oder Pute)
- 1 Paprika
- 2 Handvoll Babyspinat
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Kürbiskerne

AUS DEM GRUNDVORRAT

Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Kokosöl oder Weidebutter, Weidebutter

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C). Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) mit Weidebutter fetten.
2. Geflügelhack in 1 EL Kokosöl oder Weidebutter 5 Min. krümelig braten, würzen. Gemüse klein schneiden und mit dem Hack in die Form geben.
3. Eier mit Gewürzen verquirlen, darübergießen, Kürbiskerne darüber, 20–25 Min. backen. In 4 Stücke schneiden. Hält im Kühlschrank 3 Tage, schmeckt kalt oder kurz erwärmt.

GUT ZU WISSEN

Tipp: Am Dienstagabend einfach parallel zum Abendessen backen.

F4

Overnight-Chia mit Schafsjoghurt und Mandelmus

AKTIV 5 MIN. (AM VORABEND) · CA. 25 G EIWEISS PRO PERSON

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 6 EL Chiasamen
- 200 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 400 g Schafs- oder Ziegenjoghurt (wenn verträglich)
- 4 EL geschälte Hanfsamen
- 2 EL Mandelmus
- 150 g Beeren (TK)

AUS DEM GRUNDVORRAT

Zimt

Zubereitung

1. Abends Chia mit Mandeldrink und Zimt verrühren, nach 5 Min. nochmal umrühren, über Nacht in den Kühlschrank.
2. Morgens Joghurt und Mandelmus unterrühren, Beeren und Hanfsamen darüber.

GUT ZU WISSEN

Ohne Schafs- oder Ziegenmilch: Kokosjoghurt ohne Zuckerzusatz nehmen. Der hat kaum Eiweiß (dann ca. 15 g pro Person). Für ca. 25 g pro Person morgens 1 gehäuften Messlöffel (ca. 25 g, für beide zusammen) Erbsen- oder Wheyprotein (möglichst ohne Zucker) unterrühren, alternativ 50 g Räucherlachs oder Hähnchenreste dazu essen.



Süßkartoffel-Bowl mit Geflügelhack und Spiegelei

AKTIV 15 MIN. · CA. 30 G EIWEISS PRO PERSON

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 500 g Süßkartoffel
- 150 g Geflügelhack (Hähnchen oder Pute)
- 2 Eier
- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 Avocado
- 2 EL Kürbiskerne

AUS DEM GRUNDVORRAT

Kokosöl oder Weidebutter, Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver geräuchert

Zubereitung

1. Süßkartoffel (mit Schale) in kleine Würfel schneiden, in 1 EL Kokosöl oder Weidebutter mit Deckel 10–12 Min. braten. Hack in den letzten 5 Min. mitbraten, würzen.
2. Eier als Spiegeleier braten.
3. Spinat, Süßkartoffel-Hack, Eier und Avocadoscheiben in Schalen, Kürbiskerne darüber.

GUT ZU WISSEN

Tipp: Süßkartoffel am Vorabend mitgaren, dann dauert es morgens 5 Min.

F6

Reste vom Vorabend

AKTIV 2 MIN.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

Was vom Vorabend da ist.

Zubereitung

1. Ein Teller vom Abendessen, z. B. Ofenhähnchen, Hackpfanne, Ofengemüse. Kommt zu wenig Eiweiß zusammen: etwas Räucherfisch, Hähnchen- oder Putenreste oder 1 Ei dazu. Das Ziel ist eine handtellergroße Portion Eiweiß.



Sonntagsteller mit Räucherfisch

AKTIV 10 MIN. · CA. 27 G EIWEISS PRO PERSON

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 200 g geräucherte Makrele (oder Räucherlachs)
- 2 Eier
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- Kresse
- optional 2 Scheiben Sauerteig-Vollkornbrot

AUS DEM GRUNDVORRAT

Pfeffer, Weidebutter

Zubereitung

1. Eier 7–9 Min. kochen.
2. Gemüse in Scheiben schneiden, alles mit dem Fisch auf einem Brett anrichten, Kresse darüber.
3. Wer mag: 1 Scheibe Sauerteig-Vollkornbrot dazu (Zutatenliste prüfen: ohne Milch, Molke, Soja).

F 8

Linsen-Hummus-Bowl

AKTIV 5 MIN. · CA. 30 G EIWEISS PRO PERSON

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 200 g Hummus (selbst gemacht nach H1 oder gekauft)
- 1 Dose Linsen (400 g, abgetropft)
- 2 Tomaten
- ½ Gurke
- 2 Handvoll Babyspinat
- 100 g Hähnchen-/Putenreste oder Räucherlachs
- ½ Zitrone

AUS DEM GRUNDVORRAT

Olivenöl, Kreuzkümmel, Pfeffer

Zubereitung

1. Linsen abspülen, mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Kreuzkümmel und Pfeffer mischen.
2. Gemüse würfeln, alles mit Hummus und den Resten in Schalen anrichten.

F9

Hirse- oder Quinoaflocken-Brei mit Apfel

AKTIV 5 MIN. · CA. 20 G EIWEISS PRO PERSON, MIT PROTEINPULVER CA. 25 G

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 80 g Hirse- oder Quinoaflocken
- 250 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 1 Apfel
- 4 EL geschälte Hanfsamen
- 2 EL Mandelmus
- 200 g Schafsjoghurt (wenn verträglich) oder Kokosjoghurt
- optional Erbsen- oder Wheyprotein (möglichst ohne Zucker)

AUS DEM GRUNDVORRAT

Zimt

Zubereitung

1. Mandeldrink aufkochen, Flocken einrühren, vom Herd nehmen und 2–3 Min. quellen lassen (Flocken müssen nicht abgespült werden). Apfel reiben und mit Zimt unterrühren.
2. Kurz abkühlen lassen, Joghurt und Mandelmus (und nach Wunsch das Proteinpulver) unterrühren, Hanfsamen darüber.

GUT ZU WISSEN

Für ca. 25 g Eiweiß pro Person: Mit Schafsjoghurt ½ Messlöffel (ca. 15 g), mit Kokosjoghurt 1 gehäuften Messlöffel (ca. 25 g) Erbsen- oder Wheyprotein (möglichst ohne Zucker) unterrühren (Mengen für beide zusammen). Hinweis: Hirse und Quinoa sind von Natur aus glutenfrei. Wer Gluten streng meiden muss (z. B. bei Zöliakie), achtet auf die Kennzeichnung „glutenfrei".



KAPITEL 03

Eiweiß ab 40

Du weißt, warum Eiweiß ab 40 wichtiger wird, und verteilst es gut über den Tag.

Eiweiß ab 40

Viele fragen sich ab 40, ob sie jetzt anders essen sollten. Ab 40 nimmt die Muskelmasse ohne Krafttraining und ohne ausreichend Eiweiß tendenziell ab. Eiweiß trägt zur Erhaltung von Muskelmasse bei. Zusammen mit regelmäßigem Krafttraining ist es eine gute Grundlage. Für mich gehört beides zusammen, Training allein reicht mir nicht und Essen allein auch nicht. In diesem Kapitel geht es darum, Eiweiß gut über den Tag zu verteilen, ganz ohne Wurst.

Eiweiß zu jeder Hauptmahlzeit. Statt einer großen Portion am Abend plan lieber zu jeder Hauptmahlzeit eine handtellergroße Portion Eiweiß ein. So ist der ganze Plan gebaut.

Gute Quellen im Plan. Geflügel, Rind, Lamm, Fisch, Eier, Linsen, Bohnen und Kichererbsen. Du isst unverarbeitetes Fleisch statt Wurst.

Beim Hack genau hinschauen. Im Plan steht Geflügelhack aus Hähnchen oder Pute (→ F3, F5, R25), reines Rinderhack (→ R4, R10, R22, R24) und Lammhack (→ R15). Kauf kein gemischtes Hack, denn da steckt meist Schweinefleisch drin.

Proteinpulver ist freiwillig. In zwei Frühstücken (→ F4, F9) kannst du Proteinpulver unterrühren. Erste Wahl ist ungesüßtes Erbsenprotein. Wheyprotein geht als Alternative, es enthält aber Kuhmilcheiweiß, nicht bei Kuhmilcheiweißallergie oder -unverträglichkeit. Achte auf die Zutatenliste: möglichst kein Zucker, kein Süßstoff-Mix, keine langen Zusatzlisten. Sojaprotein passt nicht zu diesem Plan.

Bewegung gehört dazu. Das ist meine Haltung als Trainer: Essen und Bewegung gehen Hand in Hand. Meine größte Herausforderung ist, Bewegung wirklich einzuplanen. Bei mir sind es oft die kleinen Dinge, lieber die Treppe als den Fahrstuhl. Als Taxifahrer mache ich aktive Pausen: Bei längeren Wartezeiten steige ich aus und gehe eine Runde ums Auto, statt nur zu sitzen. Und mit den Kindern bin ich sowieso in Bewegung. Mehr dazu, wie du Bewegung Schritt für Schritt in deinen Alltag holst, gibt es im Sportplan.

Ärztlich abklären. Hast du eine Nierenerkrankung oder hat dir dein Arzt weniger Eiweiß verordnet, sprich bitte vorher darüber.

Alltagstaugliche Schritte

- Schau bei jeder Mahlzeit: Wo ist meine Handteller-Portion Eiweiß?
- Koch dir Pfannengerichte für 4 Portionen, dann hast du das Eiweiß fürs Mittagessen am nächsten Tag schon fertig.
- Hab immer Eier und eine Dose Linsen oder Kichererbsen im Haus.

Dein nächster Schritt

Zähl an einem Tag deine Eiweißportionen mit der Handteller-Methode. Sind es drei? Wenn nicht, schau, bei welcher Mahlzeit du nachlegen kannst.

Die Handteller-Methode ist ein verlässliches Maß, das du jederzeit zur Hand hast. Wer es noch genauer auf sich abgestimmt haben möchte, etwa mit Blick auf dein Training oder deine Vorlieben, kann das mit mir in einer individuellen Zusammenarbeit angehen.

Lass uns persönlich sprechen →



DIE REZEPTE · KAPITEL 03

Eiweiß ab 40

Alle Mengen für 2 Personen, Eintöpfe und Braten für 4 Portionen

R4	Hackfleischpfanne mit Weißkohl	27
R9	Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Hirse oder Quinoa	28
R10	Hackbällchen-Blech mit Rosenkohl und Kartoffeln	29
R18	Hähnchensteaks mit Möhren-Pastinaken-Gemüse	30
R20	Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hähnchen und Ei	31

R4

Hackfleischpfanne mit Weißkohl

AKTIV 20 MIN., GESAMT 30 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 500 g Rinderhack
- ½ Weißkohl (ca. 700 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 150 g Hirse oder Quinoa (optional)

AUS DEM GRUNDVORRAT

1 EL Tomatenmark, 1 TL Kümmel, 1 TL Paprikapulver, 150 ml Brühe, Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Falls gewünscht: Hirse in einem Sieb heiß abspülen, mit der doppelten Menge Wasser (1:2) und etwas Meersalz aufkochen, ca. 10 Min. leise köcheln, vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen. Quinoa stattdessen gründlich abspülen und ca. 15 Min. garen (1:2).
2. Hack in 1 EL Kokosöl oder Weidebutter krümelig braten, Zwiebeln dazu.
3. Kohl in Streifen und Möhren in Scheiben zugeben, Tomatenmark, Gewürze und Brühe, 15 Min. zugedeckt schmoren.

GUT ZU WISSEN

Zeitspar-Tipp: Fertig geschnittenen Weißkohl aus dem Kühlregal nehmen.



Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Hirse oder Quinoa

AKTIV 20 MIN., GESAMT 25 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 500 g Hähnchenbrust
- 2 Paprika
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Hirse oder Quinoa

AUS DEM GRUNDVORRAT

1 TL Curry, 1 TL Paprikapulver, 150 ml Brühe, 2 EL Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Hirse in einem Sieb heiß abspülen, mit der doppelten Menge Wasser (1:2) und etwas Meersalz aufkochen, ca. 10 Min. leise köcheln, vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen. Quinoa stattdessen gründlich abspülen und ca. 15 Min. garen (1:2).
2. Hähnchen in Streifen in 1 EL Kokosöl oder Weidebutter anbraten, herausnehmen.
3. Gemüse in Streifen im restlichen Fett 5 Min. braten, Gewürze und Brühe dazu, Fleisch zurück, 5 Min. ziehen lassen.

R10

Hackbällchen-Blech mit Rosenkohl und Kartoffeln

AKTIV 20 MIN., GESAMT 45 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 500 g Rinderhack
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 2 EL Hirse- oder Quinoaflocken
- 600 g Rosenkohl
- 600 g Kartoffeln

AUS DEM GRUNDVORRAT

1 TL Senf, Majoran, Paprikapulver, Kokosöl

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C. Kartoffeln würfeln, Rosenkohl halbieren, mit 2 EL Kokosöl, Meersalz und Paprikapulver aufs Blech, 10 Min. vorbacken.
2. Hack mit Ei, fein gewürfelter Zwiebel, Flocken, Senf und Majoran verkneten, ca. 16 Bällchen formen.
3. Bällchen zwischen das Gemüse setzen, weitere 20–25 Min. backen.

R18

Hähnchensteaks mit Möhren-Pastinaken-Gemüse

AKTIV 20 MIN., GESAMT 30 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 600 g Hähnchenbrust oder ausgelöste Hähnchenschenkel ohne Haut
- 500 g Möhren
- 400 g Pastinaken
- 2 kg Kartoffeln (davon 1,2 kg für Fr und Sa)
- Petersilie

AUS DEM GRUNDVORRAT

20 g Weidebutter, 1 TL Honig (optional), Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Alle Kartoffeln kochen; 1,2 kg abkühlen lassen und für R19 und R20 in den Kühlschrank.
2. Möhren und Pastinaken in Scheiben in wenig Wasser 10 Min. dünsten, mit Weidebutter (und Honig) glasieren.
3. Dicke Hähnchenbrustfilets waagerecht halbieren. In Kokosöl oder Weidebutter braten, Brust je Seite 4–5 Min., Schenkel je Seite 6–7 Min., bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist. Salzen, pfeffern, Petersilie darüber.

R20

Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hähnchen und Ei

AKTIV 15 MIN., GESAMT 15 MIN.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 500 g gekochte Kartoffeln (vom Do)
- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 150 g Champignons
- 3 Eier
- Schnittlauch

AUS DEM GRUNDVORRAT

2 EL Kokosöl oder Weidebutter, Paprikapulver

Zubereitung

1. Hähnchen in Streifen in 1 EL Kokosöl oder Weidebutter 5 Min. braten, würzen, herausnehmen.
2. Kartoffeln in Scheiben und Gemüse in Stücken im restlichen Fett braten, Hähnchen zurück.
3. Verquirlte Eier darübergeben, stocken lassen, Schnittlauch darüber.



KAPITEL 04

Gute Fette und viel Gemüse

Du bringst mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und gute Fette auf den Teller, ohne Kuhmilch und ohne Soja.

Gute Fette und viel Gemüse

Gemüse ist in diesem Plan die Grundlage jeder Mahlzeit. In Herbst und Winter gibt es davon reichlich: Kürbis, Kohl, Möhren, Wurzelgemüse. In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du mehr Gemüse und Hülsenfrüchte auf den Teller bringst und mit welchen Fetten du kochst. Und das alles ohne Kuhmilch und ohne Soja.

Gemüse ist die Basis. Gemüse bringt viel Volumen, Ballaststoffe und Vitamine auf den Teller. Deshalb nimmt es auf deinem Teller den größten Platz ein.

Gute Fette im Plan. In deiner Küche gibt es genau drei Fette: Olivenöl, Kokosöl und Weidebutter. Zum scharfen Anbraten in Pfanne oder Wok nimmst du Kokosöl oder Weidebutter, für Ofengemüse Kokosöl. Zum schonenden Dünsten und für Salat, Dressing, Hummus und zum Beträufeln nimmst du Olivenöl. Zum Backen und für Süßes Kokosöl oder Weidebutter. Omega-3-Fettsäuren bekommst du aus Seefisch, Nüssen, Chia und Leinsamen, und zwar als Samen, nicht als Öl.

Hülsenfrüchte doppelt nutzen. Kichererbsen, Bohnen und Linsen liefern Eiweiß und Ballaststoffe zugleich. Aus der Dose sind sie in wenigen Minuten fertig.

Cremig ohne Kuhmilch. Mandeldrink, Kokosjoghurt ohne Zuckerzusatz und Hummus machen Suppen und Dips cremig. Den Hummus machst du in etwa 5 Minuten selbst (→ H1), er hält sich abgedeckt im Kühlschrank ca. 3–4 Tage.

Saisonal geht einfach. Kürbis, Kohl und Wurzelgemüse gibt es im Herbst und Winter überall.

Die Regeln zu Milch und Soja. Keine Milch, kein Joghurt, kein Quark, kein Käse und keine Sahne aus Kuhmilch. Erlaubt sind Weidebutter und körniger Frischkäse. Weidebutter besteht fast nur aus Milchfett und enthält kaum Milcheiweiß. Bei einer Kuhmilcheiweißallergie bitte trotzdem ärztlich abklären. Kein Tofu, keine Sojasoße, kein Sojadrink, kein Sojalecithin. Schafs- und Ziegenmilch nur, wenn du sie verträgst. Bei einer Kuhmilchallergie klär bitte ärztlich ab, ob du Schaf und Ziege verträgst. Bei Allergien gegen Nüsse oder Sesam (Tahin steckt im Hummus) lässt du diese Zutaten weg und klärst das ärztlich ab.

Snacks sind freiwillig. Ideen findest du am Ende des Kapitels, zum Beispiel Apfel mit Nüssen, Gemüsesticks mit Dip oder Hummus mit Gurke.

Alltagstaugliche Schritte

- Mach am Wochenende einmal Hummus, dann hast du ihn für mehrere Tage.
- Schneide Rohkost gleich für zwei Tage vor.
- Lies beim nächsten Einkauf bei drei Fertigprodukten die Zutatenliste.

Dein nächster Schritt

Nimm dir die Checkliste „Zutatenliste lesen“ mit zum Einkaufen. Such bei Brühe, Räucherfisch und Hummus nach Milch, Molke und Soja.

Falls dir beim Lesen der Zutatenlisten Fragen kommen, die über diesen Plan hinausgehen, ist das ganz normal. Im persönlichen Gespräch nehmen wir uns dafür Zeit, ganz bezogen auf deine Küche.

Ein Gespräch mit Peter vereinbaren →



DIE REZEPTE · KAPITEL 04

Gute Fette und viel Gemüse

Alle Mengen für 2 Personen, Eintöpfe und Braten für 4 Portionen

R11	Ofengemüse mit Kichererbsen und Kräuter-Dip	36
R13	Kürbis-Linsen-Suppe mit Ingwer	37
R17	Weißer Bohneneintopf mit Tomaten	38
R25	Kohlrouladen-Pfanne	39
H1	Hummus selbst gemacht	40



Ofengemüse mit Kichererbsen und Kräuter-Dip

AKTIV 15 MIN., GESAMT 45 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 1 kleiner Hokkaido
- 500 g Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Kichererbsen (je 400 g)
- 250 g Kokosjoghurt ohne Zuckerzusatz (oder Schafsjoghurt, wenn verträglich)
- Schnittlauch und Petersilie
- ½ Knoblauchzehe

AUS DEM GRUNDVORRAT

3 EL Kokosöl, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver geräuchert

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C. Gemüse in Stücke schneiden, mit Kokosöl und Gewürzen aufs Blech, 30 Min. backen; abgetropfte Kichererbsen die letzten 15 Min. dazu.
2. Joghurt mit Kräutern, gepresstem Knoblauch, Meersalz und Pfeffer verrühren.

GUT ZU WISSEN

Für mehr Eiweiß: 1 Dose Thunfisch über das Ofengemüse zupfen.

R13

Kürbis-Linsen-Suppe mit Ingwer

AKTIV 15 MIN., GESAMT 35 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 1 Hokkaido (ca. 1 kg)
- 150 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 100 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- Kürbiskerne

AUS DEM GRUNDVORRAT

1,2 l Brühe, Olivenöl

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer in 1 EL Olivenöl andünsten, Kürbis (mit Schale) in Würfeln und die Linsen dazu, Brühe, 20 Min. köcheln.
2. Pürieren, Mandeldrink unterrühren, abschmecken. Mit gerösteten Kürbiskernen servieren.

R17

Weißer Bohneneintopf mit Tomaten

AKTIV 15 MIN., GESAMT 30 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 2 Dosen weiße Bohnen (je 400 g)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Handvoll Babyspinat

AUS DEM GRUNDVORRAT

600 ml Brühe, 1 TL Thymian, 1 TL Paprikapulver geräuchert, Olivenöl

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Olivenöl andünsten, Möhren in Scheiben dazu.
2. Tomaten, Brühe und Gewürze dazu, 15 Min. köcheln.
3. Abgespülte Bohnen und Spinat zugeben, 5 Min. erhitzen.

GUT ZU WISSEN

Für mehr Eiweiß: 200 g Geflügelhack (Hähnchen oder Pute) mit der Zwiebel anbraten.

R25

Kohlrouladen-Pfanne

AKTIV 20 MIN., GESAMT 30 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 1 Wirsing (ca. 800 g)
- 400 g Geflügelhack (Hähnchen oder Pute)
- 1 Zwiebel
- 600 g Kartoffeln

AUS DEM GRUNDVORRAT

1 EL Tomatenmark, 300 ml Brühe, 1 TL Kümmel, Muskat, Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Hack mit Zwiebel in Kokosöl oder Weidebutter braten, Tomatenmark kurz mitrösten.
2. Kartoffeln in kleinen Würfeln, Wirsing in Streifen, Brühe und Gewürze dazu, 20 Min. zugedeckt garen.

H1

Hummus selbst gemacht

AKTIV 5 MIN. · ERGIBT CA. 300 G

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN
Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 1 Glas Kichererbsen (ca. 350 g, abgetropft ca. 230 g)
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- ½ Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl

AUS DEM GRUNDVORRAT
Meersalz, ½ TL Kreuzkümmel

Zubereitung

1. Kichererbsen abgießen, dabei etwas Flüssigkeit auffangen.
2. Alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, mit 3–4 EL der Flüssigkeit (oder kaltem Wasser) cremig rühren, abschmecken.

GUT ZU WISSEN
Hält sich abgedeckt im Kühlschrank ca. 3–4 Tage. Beim Kauf: Zutatenliste prüfen – ohne Zucker, ohne Joghurt oder Milch, als Öl möglichst nur Olivenöl, und kurze Zutatenliste.



KAPITEL 05

Gut satt durch den Tag

Du stellst Mahlzeiten so zusammen, dass sie lange satt halten und Heißhunger seltener wird.

Gut satt durch den Tag

Ein Teller, nach dem du nach einer Stunde schon wieder an den Kühlschrank gehst, macht im Alltag keinen Spaß. Darum geht es in diesem Kapitel: wie du Mahlzeiten so zusammenstellst, dass du gern und zufrieden isst. Kalorien zähle ich dabei nicht, davon bin ich absolut kein Freund. Wenn man mich fragt, was die größte Zeitverschwendung der Menschheit ist: nach E-Mails löschen das Kalorienzählen. Ich esse, bis ich satt bin. Das ist das beste Gefühl, das uns unser Körper geben kann. Im Mittelpunkt stehen Eintöpfe, Hirse und Quinoa statt Reis und Konjak-Nudeln statt Nudeln. Was dir guttut, findest du am besten selbst heraus, deshalb gibt es am Ende eine kleine Beobachtungsaufgabe.

Jede Mahlzeit nach dem Teller-Muster. Eiweiß, Ballaststoffe und viel Gemüse stehen in jeder Mahlzeit, Weißmehl und Zucker kommen im Plan kaum vor.

Eintöpfe und Hülsenfrüchte. Linsen, Erbsen und Bohnen landen hier oft im Topf. Eintöpfe lassen sich gut vorkochen und am nächsten Tag aufwärmen.

Hirse und Quinoa statt Reis. Beide sind von Natur aus glutenfrei, und Hirse und Quinoa enthalten mehr Eisen und Magnesium als weißer Reis. In den Rezepten stehen sie in gleicher Trockenmenge wie früher der Reis, 150 g pro 4 Portionen (→ R4 optional, R9, R24). Hirse spülst du heiß ab, kochst sie mit der doppelten Menge Wasser ca. 10 Minuten und lässt sie 10 Minuten quellen. Quinoa spülst du gründlich ab und garst sie ca. 15 Minuten (1:2). Wer Gluten streng meiden muss, zum Beispiel bei Zöliakie, achtet auf die Kennzeichnung „glutenfrei".

Konjak-Nudeln statt Nudeln. Sie liefern kaum Kalorien und kaum Kohlenhydrate, dafür viel Ballaststoff (Glucomannan). Deshalb gehören viel Gemüse und Eiweiß dazu, und an aktiven Tagen eine Portion Hirse, Quinoa, Kartoffeln oder Süßkartoffel. Beim Geflügelgeschnetzelten (→ R16) sind es 800 g Konjak-Nudeln (Abtropfgewicht, ca. 200 g pro Portion). Du spülst sie gründlich ab und blanchierst sie 2–3 Minuten. Trink dazu bitte viel, fang mit kleinen Mengen an, wenn du empfindlich verdaust. Konjak-Nudeln quellen stark und können die Aufnahme von Medikamenten beeinflussen. Iss sie deshalb mit Abstand zu Medikamenten, besonders zu L-Thyroxin, und sprich die Abstände bitte ärztlich ab.

Die Beilage richtet sich nach dir. Wie viel Beilage du nimmst, hängt von deinem Hunger und deinem Tag ab, nicht von einer festen Regel.

Ärztlich begleiten lassen. Hast du Diabetes oder nimmst du Medikamente, die den Blutzucker beeinflussen, stell deine Ernährung bitte nur mit ärztlicher Begleitung um.

Alltagstaugliche Schritte

- Koch einen Eintopf für 4 Portionen und iss den Rest am nächsten Tag zum Mittag.
- Probier Hirse und Quinoa beide einmal aus und entscheide, was dir besser schmeckt.
- Bereite Konjak-Nudeln immer nur für die jeweilige Mahlzeit frisch zu.

Dein nächster Schritt

Notiere drei Tage lang, wann du nach dem Frühstück wieder Hunger bekommst. Du musst daraus nichts ableiten, schau einfach hin, was du bei dir beobachtest.

Wie satt dich eine Mahlzeit macht, ist bei jedem etwas anders, und die Beobachtungsaufgabe gibt dir dafür einen klaren Rahmen. Magst du deine Beobachtungen mit jemandem durchgehen, nehme ich mir dafür gern Zeit.

Deine Beobachtungen mit Peter besprechen →



DIE REZEPTE · KAPITEL 05

Gut satt durch den Tag

Alle Mengen für 2 Personen, Eintöpfe und Braten für 4 Portionen

R3	Linsensuppe mit Suppengrün	45
R8	Erbseneintopf mit Hähnchen	46
R16	Geflügelgeschnetzeltes mit Champignons und Konjak-Nudeln	47
R22	Steckrübeneintopf mit Rinderhack	48
R24	Mildes Chili mit Kidneybohnen und Hirse oder Quinoa	49

R3

Linsensuppe mit Suppengrün

AKTIV 10 MIN., GESAMT 45 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 250 g Tellerlinsen
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- Petersilie

AUS DEM GRUNDVORRAT

1,5 l Brühe, 1 Lorbeerblatt, 1–2 EL Apfelessig, Olivenöl

Zubereitung

1. Zwiebel und Suppengrün klein würfeln, in 1 EL Olivenöl andünsten.
2. Kartoffeln würfeln, mit Linsen, Brühe und Lorbeer dazu, 30–35 Min. köcheln.
3. Mit Essig, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

GUT ZU WISSEN

Tipp: Paprika-Rohkost dazu – Vitamin C hilft dem Körper, das Eisen aus Linsen besser aufzunehmen.

R8

Erbseneintopf mit Hähnchen

AKTIV 15 MIN., GESAMT 30 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 600 g TK-Erbsen
- 400 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 400 g Hähnchenschenkelfilet (ohne Haut)

AUS DEM GRUNDVORRAT

1,2 l Brühe, Majoran, 1 TL Paprikapulver geräuchert, Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Hähnchen in Würfeln mit der Zwiebel in 1 EL Kokosöl oder Weidebutter anbraten, mit geräuchertem Paprikapulver würzen. Kartoffeln und Möhren in Würfeln dazu, Brühe, 15 Min. köcheln.
2. Erbsen und Lauch in Ringen zugeben, 10 Min. ziehen lassen, mit Majoran und Pfeffer würzen.



Geflügelgeschnetzeltes mit Champignons und Konjak-Nudeln

AKTIV 20 MIN., GESAMT 25 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 500 g Geflügelbrust (Pute oder Hähnchen)
- 400 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 150 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- Petersilie
- 1 Brokkoli (ca. 500 g)
- 800 g Konjak-Nudeln (Abtropfgewicht, ca. 200 g pro Portion)

AUS DEM GRUNDVORRAT

200 ml Brühe, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Speisestärke, 2 EL Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Fleisch in dünnen Streifen in Kokosöl oder Weidebutter 4–5 Min. rundum anbraten (Pute und Hähnchen gleich), herausnehmen. Zwiebel und Pilze in Scheiben braten.
2. Brühe und Mandeldrink angießen, Brokkoli in kleinen Röschen dazu, zugedeckt 5 Min. garen. Stärke (in etwas Wasser verrührt) einrühren, Fleisch zurück, mit Paprikapulver würzen, Petersilie darüber.
3. Inzwischen die Konjak-Nudeln aus der Packung nehmen, in einem Sieb gründlich abspülen, 2–3 Min. in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen und in einer Pfanne ohne Fett kurz trocken anrösten, damit sie die Soße besser aufnehmen.

GUT ZU WISSEN

Tipp: Konjak-Nudeln immer nur für die jeweilige Mahlzeit frisch zubereiten; für den Rest am Mittwoch die zweite Hälfte (400 g) dann frisch blanchieren. Für mehr Sättigung (z. B. an aktiven Tagen): eine Portion Hirse oder Quinoa, Kartoffeln oder Süßkartoffel dazu. Zeitspar-Tipp: Geschnittene Champignons kaufen.

R22

Steckrübeneintopf mit Rinderhack

AKTIV 15 MIN., GESAMT 40 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 400 g Rinderhack
- 1 Steckrübe (ca. 800 g)
- 400 g Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- Petersilie

AUS DEM GRUNDVORRAT

1,2 l Brühe, 1 Lorbeerblatt, Majoran, Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Hack in 1 EL Kokosöl oder Weidebutter krümelig braten, Zwiebel dazu.
2. Steckrübe (mit Sparschäler schälen), Kartoffeln und Möhren würfeln, mit Brühe und Lorbeer dazu, 25 Min. köcheln.
3. Mit Majoran, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

R24

Mildes Chili mit Kidneybohnen und Hirse oder Quinoa

AKTIV 20 MIN., GESAMT 35 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 400 g Rinderhack
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Hirse oder Quinoa
- 1 Avocado

AUS DEM GRUNDVORRAT

1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Zimt, 200 ml Brühe, Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Hirse in einem Sieb heiß abspülen, mit der doppelten Menge Wasser (1:2) und etwas Meersalz aufkochen, ca. 10 Min. leise köcheln, vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen. Quinoa stattdessen gründlich abspülen und ca. 15 Min. garen (1:2).
2. Hack in Kokosöl oder Weidebutter anbraten, Zwiebel, Knoblauch und Paprika in Würfeln dazu, Gewürze, Tomaten und Brühe, 15 Min. köcheln.
3. Abgespülte Bohnen zugeben, 5 Min. erhitzen. Mit Avocadowürfeln (oder dem restlichen Kokosjoghurt von R23) servieren.



KAPITEL 06

Schilddrüse im Blick

Du weißt, welche Nährstoffe für die Schilddrüse eine Rolle spielen und wo sie im Plan stecken, sachlich und ohne Therapieversprechen.

Schilddrüse im Blick

Dieses Kapitel ist mir persönlich wichtig, weil ich selbst Hashimoto habe. Mir geht es um das Gefühl: dass es mir gut geht, dass ich entspannter bin, dass meine Verdauung gut funktioniert und die Energie stimmt. Ich sage dir aber gleich: Das hier ist keine Behandlung und kein Versprechen. Es geht nur darum, wo Jod, Selen, Eisen und Vitamin D im Plan stecken. Alles, was deine Schilddrüse oder deine Medikamente betrifft, besprichst du mit deinem Arzt.

Wo die Nährstoffe im Plan stecken:

- Jod: Jod steckt vor allem in Seefisch (z. B. Kabeljau, Seelachs, Scholle) und Meeresfrüchten. Darum steht Seefisch 2–3-mal pro Woche im Plan. Auch Eier liefern etwas Jod. Meersalz enthält von Natur aus kaum Jod. Ob deine Jodversorgung passt und ob du zusätzlich etwas brauchst, besprich bitte mit deinem Arzt. Das gilt besonders bei Hashimoto oder anderen Schilddrüsenerkrankungen.
- Selen: in Paranüssen. Laut Plan reichen 1–2 Stück am Tag, mehr nicht.
- Eisen: in Rindfleisch, Linsen und Bohnen. Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme. Deshalb passt Gemüse wie Paprika oder Brokkoli gut zu Hülsenfrüchten, Hirse und Quinoa.
- Vitamin D: in fettem Fisch und Eiern.

Seefisch im Plan. Seefisch steht 2–3-mal pro Woche auf dem Plan, auch zum Frühstück, zum Beispiel Räucherlachs (→ F1) oder Makrele (→ F7).

Eine Ernährungsbasis, keine Behandlung. Das ist eine gute Basis zum Kochen, mehr nicht. Ob und wie viel Jod oder Selen du zusätzlich brauchst, und ob du Nahrungsergänzungen nimmst, legst du mit deinem Arzt fest. Das gilt besonders bei Hashimoto oder einer anderen Schilddrüsenerkrankung.

Medikamente am Morgen. Wann und wie du L-Thyroxin einnimmst, legt dein Arzt fest, meist morgens nüchtern mit Abstand zum Frühstück. Ballaststoffreiches wie Konjak, Chia oder Leinsamen, außerdem Kaffee, Kalzium und Eisen können die Aufnahme beeinflussen. Sprich die Abstände bitte ärztlich ab.

Fischallergie. Wenn du Fisch nicht verträgst, lässt du ihn weg und klärst ärztlich ab, wie du ihn ersetzt.

Alltagstaugliche Schritte

- Plan dir Seefisch fest ein, so wie es der Wochenplan vorsieht, zum Beispiel Kabeljau oder Seelachs.
- Sprich ärztlich an, ob deine Jodversorgung passt, besonders bei Hashimoto oder einer anderen Schilddrüsenerkrankung.
- Bewahr die Paranüsse abgezählt auf, dann bleibt es bei 1–2 Stück.

Dein nächster Schritt

Geh die Checkliste durch: Seefisch 2–3-mal pro Woche, Eier im Plan, 1–2 Paranüsse, Jodversorgung ärztlich besprechen. Und wenn du Medikamente nimmst, schreib dir deine Fragen für den nächsten Arzttermin auf.

Bei allen Fragen zu Schilddrüse, Blutwerten und Medikamenten bleibt dein Arzt die erste Adresse, daran ändert auch ein Gespräch mit mir nichts. Was ich dir anbieten kann: Wir schauen gemeinsam, wie du den Plan in deinem Alltag umsetzt.

Über deinen Alltag mit dem Plan sprechen →



DIE REZEPTE · KAPITEL 06

Schilddrüse im Blick

Alle Mengen für 2 Personen, Eintöpfe und Braten für 4 Portionen

R5	Ofenlachs mit Kartoffeln und Brokkoli	54
R6	Kartoffel-Lauch-Suppe mit Räuchermakrele	55
R12	Seelachs mit Senf-Dill-Weidebutter, Kartoffeln und Gurkensalat	56
R19	Räucherfisch mit Bratkartoffeln und Feldsalat	57
R26	Kabeljau aus dem Ofen mit Lauchgemüse	58



Ofenlachs mit Kartoffeln und Brokkoli

AKTIV 10 MIN., GESAMT 35 MIN.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 2 Lachsfilets (je 125–150 g)
- 500 g kleine Kartoffeln
- 1 Brokkoli (ca. 500 g)
- 1 Zitrone
- Dill

AUS DEM GRUNDVORRAT

Kokosöl, 10 g Weidebutter

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C. Kartoffeln halbieren, mit Kokosöl 20 Min. backen.
2. Lachs und Brokkoliröschen dazulegen, Zitronenscheiben auf den Lachs, weitere 15 Min.
3. Weidebutterflöckchen und Dill darüber.

R6

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Räuchermakrele

AKTIV 15 MIN., GESAMT 30 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Zwiebel
- 100 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 200 g geräucherte Makrele (oder Räucherlachs)
- Schnittlauch

AUS DEM GRUNDVORRAT

1,2 l Brühe, 1 EL Weidebutter, Muskat, Majoran

Zubereitung

1. Zwiebel in Weidebutter andünsten, Kartoffeln in Würfeln und Lauch in Ringen dazu, Brühe, 20 Min. köcheln.
2. Gut die Hälfte pürieren, Mandeldrink unterrühren, mit Muskat und Majoran würzen (sparsam salzen, der Fisch ist salzig).
3. Makrele zerzupfen und mit Schnittlauch obenauf geben.

R12

Seelachs mit Senf-Dill-Weidebutter, Kartoffeln und Gurkensalat

AKTIV 20 MIN., GESAMT 25 MIN.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 2 Seelachsfilets (je 150 g)
- 500 g Kartoffeln
- 1 Gurke
- Dill
- 1 Zitrone

AUS DEM GRUNDVORRAT

20 g Weidebutter, 2 EL mittelscharfer Senf, Essig, Olivenöl, 1 EL Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen. Gurke hobeln, mit Essig, Olivenöl, Dill und Meersalz anmachen.
2. Seelachs in 1 EL Kokosöl oder Weidebutter pro Seite 3–4 Min. braten.
3. Weidebutter schmelzen, Senf, gehackten Dill und einen Spritzer Zitrone einrühren, über den Fisch geben.

R19

Räucherfisch mit Bratkartoffeln und Feldsalat

AKTIV 20 MIN., GESAMT 20 MIN.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 300 g geräucherte Makrele oder geräucherter Hering (alternativ frische Makrelen- oder Heringsfilets)
- 700 g gekochte Kartoffeln vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 100 g Feldsalat
- 1 Zitrone

AUS DEM GRUNDVORRAT

2 EL Kokosöl oder Weidebutter, 10 g Weidebutter, Essig, Olivenöl

Zubereitung

1. Kartoffeln in Scheiben in Kokosöl oder Weidebutter knusprig braten, Zwiebel in Ringen die letzten 5 Min. dazu.
2. Feldsalat mit Essig, Olivenöl und Zitrone anmachen.
3. Räucherfisch kalt dazu (frische Filets kurz in Weidebutter braten).

R26

Kabeljau aus dem Ofen mit Lauchgemüse

AKTIV 15 MIN., GESAMT 25 MIN.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 2 Kabeljaufilets (je 150 g)
- 2 Stangen Lauch
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zitrone
- Dill

AUS DEM GRUNDVORRAT

20 g Weidebutter, 50 ml Brühe

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C. Kartoffeln kochen.
2. Lauch in Ringen in Weidebutter 5 Min. andünsten, Brühe dazu, in eine Auflaufform geben.
3. Fisch obenauf, Zitronenscheiben darauf, 15 Min. backen, mit Dill bestreuen.



KAPITEL 07

Einkaufen und Vorratsküche

Du kaufst einmal pro Woche gezielt ein und hast immer einen Grundvorrat für schnelle Mahlzeiten ohne Kochen.

Einkaufen und Vorratsküche

Ohne Liste wird Einkaufen schnell teuer und chaotisch. In diesem Kapitel bekommst du deine Einkaufslisten für alle vier Wochen und lernst, mit einem guten Vorrat auch an vollen Tagen etwas Schnelles auf den Tisch zu bringen. Einmal pro Woche gezielt einkaufen reicht.

Zwei Listen pro Woche. Eine Einkaufsliste für Rezepte und Mittag und eine feste Frühstücksliste, die jede Woche gleich ist.

Der Grundvorrat wird nicht jede Woche neu gekauft: Olivenöl, Kokosöl, Meersalz, Gewürze, Brühe ohne Soja, Tomatenmark, Weidebutter, Hirse- oder Quinoaflocken. Die vollständige Liste steht in Kapitel 1.

Dosen und Gläser. Mit Kichererbsen, Bohnen und Thunfisch im eigenen Saft ist ein Mittagessen ohne Kochen in etwa 5 Minuten fertig (→ L1, L2).

Zutatenliste lesen. Milch, Molke oder Soja stecken in Fertigprodukten wie Räucherfisch, Hummus, Brühe oder Konjak-Nudeln öfter, als man denkt. Achte auch auf deine Allergien und Unverträglichkeiten, zum Beispiel gegen Fisch, Nüsse oder Sesam. Bei Zöliakie schaust du auf die Kennzeichnung „glutenfrei".

Mengen für die Familie. Alle Rezepte und Einkaufslisten sind für 2 Personen berechnet, die Hauptgerichte ergeben meist 4 Portionen (2 Personen an 2 Tagen). Für 4 Personen einfach verdoppeln, bei Kindern je nach Alter etwas weniger.

Reste verwerten statt wegwerfen. Am Samstag in Woche 4 kommt in die Resteküche, was übrig ist (→ R27). Das klappt aber an jedem Wochenende.

Alltagstaugliche Schritte

- Leg dir einen festen Einkaufstag fest, zum Beispiel Samstag.
- Hak vor dem Einkauf den Grundvorrat ab und schreib nur auf, was fehlt.
- Halte immer zwei Dosen Hülsenfrüchte und eine Dose Thunfisch im Schrank.
- Leg am Freitag übriges Gemüse für die Resteküche zur Seite.

Dein nächster Schritt

Lade dir die Checkliste für den Grundvorrat und die vier Einkaufslisten herunter. Hak heute den Grundvorrat ab, dann bist du für Woche 1 bereit.

Deine Einkaufslisten und dein Grundvorrat tragen dich gut durch volle Tage. Sollen Einkauf und Vorrat noch genauer zu deinem Haushalt passen, können wir das persönlich durchgehen.

Einen Termin mit Peter wählen →



DIE REZEPTE · KAPITEL 07

Einkaufen und Vorratsküche

Alle Mengen für 2 Personen, Eintöpfe und Braten für 4 Portionen

L1	Kichererbsen-Salat	62
L2	Thunfisch-Bohnen-Dip mit Rohkost	63
A1	Abendbrot-Teller	64
R27	Gemüsesuppe „Resteküche“	65

L1

Kichererbsen-Salat

AKTIV 5 MIN.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN
Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- ½ Gurke
- 2 Tomaten
- Petersilie
- ½ Zitrone
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (oder 2 gekochte Eier)

AUS DEM GRUNDVORRAT
Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kichererbsen abspülen, Gemüse würfeln, alles mischen, mit Zitrone und Olivenöl anmachen. Lässt sich gut in der Box mitnehmen.

L2

Thunfisch-Bohnen-Dip mit Rohkost

AKTIV 5 MIN.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- ½ Zitrone
- Schnittlauch
- Rohkost (Möhren, Kohlrabi, Paprika, Gurke)
- 1 Apfel

AUS DEM GRUNDVORRAT

2 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Bohnen abspülen, mit abgetropftem Thunfisch, Zitronensaft und Olivenöl mit der Gabel grob zerdrücken, Schnittlauch unterrühren. Mit Gemüsesticks und Obst essen.

A1

Abendbrot-Teller

AKTIV 10 MIN.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN
Für 4 Personen einfach verdoppeln.

- Rohkost (Gurke, Paprika, Radieschen)
- 200 g Hummus (H1 oder gekauft)
- kalter Rest vom Braten oder Räucherfisch (alternativ 2 gekochte Eier)
- 1 Handvoll Nüsse
- optional 1 Scheibe Sauerteig-Vollkornbrot pro Person.

Zubereitung

R27

Gemüsesuppe „Resteküche“

AKTIV 15 MIN., GESAMT 35 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- ca. 1 kg Gemüse
- das übrig ist (Möhren, Lauch, Kohl, Kartoffeln)
- 1 Zwiebel
- 1 Dose weiße Bohnen
- Petersilie

AUS DEM GRUNDVORRAT

1,2 l Brühe, Olivenöl

Zubereitung

1. Gemüse klein schneiden, mit Zwiebel in Olivenöl andünsten, Brühe, 20 Min. köcheln.
2. Abgespülte Bohnen dazu, 5 Min. erhitzen, Petersilie darüber.

GUT ZU WISSEN

Für mehr Eiweiß: Rest Hähnchen dazu.



KAPITEL 08

Meal-Prep und Alltag mit Familie

Du organisierst die Woche so, dass gesund essen auch mit Job und Familie klappt.

Meal-Prep und Alltag mit Familie

Ich bin Vater von acht Kindern. Darum ist dieser Plan so gebaut, dass er auch mit Job und Familie klappt. Es gibt zwei kurze Vorbereitungsabende, und am Sonntag darf es ein Braten sein, der für zwei Tage reicht. In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du die Woche so organisierst.

Der feste Meal-Prep-Rhythmus. Dienstagabend backst du die Frittata mit, Donnerstagabend setzt du das Chia an, die Sonntagsreste gibt es am Montag mittags.

Sonntags darf es aufwendiger sein. Ein Braten oder Schmorgericht, das für zwei Tage reicht (→ R7, R14, R21). Unter der Woche bleibt es bei etwa 20 Minuten aktiver Zeit.

Vorkochen und einfrieren. Eintöpfe und Suppen lassen sich portionsweise einfrieren. Kartoffeln kochst du für zwei, drei Tage auf einmal. Beim Sonntagsbraten in Woche 1 kochst du einen ganzen Rotkohl und frierst die Hälfte für die Rouladen in Woche 3 ein (→ R7, R21).

Für die Familie. Wie du die Mengen für die Familie anpasst, steht in Kapitel 1. Ofengemüse, Hackbällchen und Frittata mögen Kinder meist gern.

Tauschen ist ausdrücklich erlaubt. Passt ein Gericht nicht, nimm ein anderes aus dem Plan. Hat jemand in der Familie eine Allergie oder Erkrankung, passt ihr die Zutaten an und klärt das ärztlich ab.

Alltagstaugliche Schritte

- Trag dir Dienstag- und Donnerstagabend als kurze Vorbereitungstermine ein.
- Koch am Sonntag den Braten und pack die Reste für Montag gleich in Boxen.
- Beschrifte, was du einfrierst, mit Gericht und Datum.

Dein nächster Schritt

Plan deinen nächsten Sonntag: welcher Braten, welche Reste für Montag, und was du für das Frühstück der Woche vorbereitest.

Jede Familie tickt anders, das weiß ich mit acht Kindern nur zu gut. Der Rhythmus aus diesem Kapitel ist für den echten Familienalltag gemacht, und wer ihn ganz auf die eigene Familie zuschneiden möchte, findet dafür im persönlichen Gespräch Raum.

Über deinen Familienalltag sprechen →



DIE REZEPTE · KAPITEL 08

Meal-Prep und Alltag mit Familie

Alle Mengen für 2 Personen, Eintöpfe und Braten für 4 Portionen

R1	Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Geflügel	69
R7	Putenoberkeule mit Rotkohl und Kartoffeln	70
R14	Rindergulasch mit Paprika und Kartoffeln	71
R15	Grünkohl mit Lammhack und Kartoffeln	72
R21	Rinderrouladen mit Rotkohl und Kartoffeln	73

R1

Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Geflügel

AKTIV 15 MIN., GESAMT 35 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 600 g Kartoffeln
- 600 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 400 g Geflügelbrust (Pute oder Hähnchen)
- Petersilie

AUS DEM GRUNDVORRAT

1,2 l Brühe, Olivenöl, Majoran

Zubereitung

1. Zwiebel und Lauch in Ringen in 1 EL Olivenöl andünsten.
2. Kartoffeln und Möhren grob würfeln, dazugeben, mit Brühe auffüllen, 20 Min. köcheln.
3. Fleisch in mundgerechten Würfeln die letzten 10 Min. mitziehen lassen (gilt für Pute und Hähnchen gleich), bis es innen nicht mehr rosa ist. Mit Majoran, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

GUT ZU WISSEN

Tipp für mehr Eiweiß: 1 Dose weiße Bohnen mitkochen.

R7

Putenoberkeule mit Rotkohl und Kartoffeln

AKTIV 30 MIN., GESAMT 1 STD. 45 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 1 Putenoberkeule mit Knochen (ca. 1,3 kg)
- 3 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 ganzer Rotkohl (ca. 1,4 kg)
- 2 Äpfel
- 800 g Kartoffeln

AUS DEM GRUNDVORRAT

400 ml Brühe, Senf, Kümmel, 3 EL Apfelessig, 1 TL Honig, Lorbeer, Weidebutter

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C. Keule mit Senf, Kümmel, Meersalz, Pfeffer einreiben, in den Bräter legen. 2 Zwiebeln und Möhren grob dazu, Brühe angießen, zugedeckt 1 Std. garen, dann ohne Deckel 30–40 Min. weiter, bis die Haut gebräunt und das Fleisch durchgegart ist (Fleischsaft klar, innen ca. 80 °C).
2. Rotkohl fein hobeln, mit 1 Zwiebel und den Äpfeln in Weidebutter andünsten, Essig, Honig, Lorbeer und 200 ml Wasser dazu, 45 Min. zugedeckt schmoren.
3. Kartoffeln kochen. Bratensud mit dem Gemüse pürieren – fertig ist die Soße.

GUT ZU WISSEN

Meal-Prep: Die Hälfte des Rotkohls abkühlen lassen und einfrieren – er wird in Woche 3 zu den Rouladen (R21) gebraucht.

R14

Rindergulasch mit Paprika und Kartoffeln

AKTIV 20 MIN., GESAMT 1 STD. 45 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 800 g Rindergulasch
- 3 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 800 g Kartoffeln
- Petersilie

AUS DEM GRUNDVORRAT

2 EL Tomatenmark, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Kümmel, 600 ml Brühe, 2 EL Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Fleisch portionsweise in Kokosöl oder Weidebutter anbraten, Zwiebeln dazu, Tomatenmark kurz mitrösten.
2. Gewürze und Brühe dazu, zugedeckt 1,5 Std. schmoren. Paprika in Streifen die letzten 20 Min. mitgaren.
3. Kartoffeln kochen. Rest für Montagmittag kühl stellen.

R15

Grünkohl mit Lammhack und Kartoffeln

AKTIV 15 MIN., GESAMT 40 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 750 g TK-Grünkohl
- 2 Zwiebeln
- 400 g Lammhack
- 800 g Kartoffeln
- 2 EL Hirse- oder Quinoaflocken

AUS DEM GRUNDVORRAT

400 ml Brühe, 1 TL Senf, 1 EL Kokosöl oder Weidebutter, Muskat

Zubereitung

1. Lammhack in Kokosöl oder Weidebutter krümelig braten, Zwiebeln dazu, Grünkohl und Brühe dazu, zugedeckt 30 Min. köcheln.
2. Parallel Kartoffeln kochen.
3. Flocken zum Binden in den Grünkohl rühren, mit Senf, Muskat und Pfeffer abschmecken.

R21

Rinderrouladen mit Rotkohl und Kartoffeln

AKTIV 30 MIN., GESAMT 1 STD. 50 MIN. · ERGIBT 4 PORTIONEN, REST FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Zutaten

4 PORTIONEN

- 4 Rinderrouladen
- 4 Gewürzgurken
- 3 Zwiebeln
- 2 Möhren
- eingefrorener Rotkohl aus Woche 1 (sonst ½ Rotkohl + 1 Apfel wie bei R7)
- 800 g Kartoffeln

AUS DEM GRUNDVORRAT

4 TL Senf, 1 EL Tomatenmark, 500 ml Brühe, Kokosöl oder Weidebutter

Zubereitung

1. Rouladen mit Senf bestreichen, mit Gurkenstreifen und 1 Zwiebel in Streifen belegen, aufrollen, mit Rouladennadeln oder Zahnstochern feststecken.
2. Rundum anbraten, 2 Zwiebeln und Möhren grob dazu, Tomatenmark kurz mitrösten, Brühe angießen, zugedeckt 1,5 Std. schmoren. Soße pürieren.
3. Rotkohl auftauen und erwärmen, Kartoffeln kochen.



KAPITEL 09

Die 4 Wochen im Überblick

Du siehst alle vier Wochen auf einen Blick und kannst direkt starten.

Die 4 Wochen im Überblick

Jetzt kennst du alle Bausteine. In diesem Kapitel siehst du die vier Wochen auf einen Blick, mit allen Wochenplänen. Du kannst also direkt am nächsten Montag starten. Und nach vier Wochen stellst du dir deine eigenen Wochen zusammen.

Jede Woche gleich aufgebaut. Wochenplan, dann Rezepte, dann Einkaufsliste.

Frühstück und Mittag. Das Frühstück bleibt jede Woche gleich. Mittags gibt es meist Reste vom Vorabend oder etwas ohne Kochen (→ L1, L2).

Der Sonntag. In Woche 1 bis 3 gibt es sonntags ein Gericht, das mehr Zeit braucht und für zwei Tage reicht (→ R7, R14, R21). In Woche 4 ist es ein einfaches Blechgericht (→ R28). Unter der Woche bleibt es bei etwa 20 Minuten aktiver Zeit.

Wo du die Rezepte findest. Jedes Rezept steht in einem der Kapitel 1 bis 8. Die Wochenpläne verweisen dorthin, die Einkaufslisten stehen in Kapitel 7.

Nach vier Wochen. Du kennst die Bausteine und kannst eigene Wochen zusammenstellen. Nimm die Gerichte, die euch am besten geschmeckt haben, und misch sie neu. Wenn eine Woche mal gar nicht klappt, fängst du am nächsten Montag einfach wieder an.

Dein nächster Schritt

Geh die Checkliste „Mein Start am Montag" durch: Einkauf für Woche 1, Grundvorrat aufgefüllt, Frühstück für die Woche geplant. Dann kann es losgehen.

Mit Peter ins Gespräch kommen →

Woche 1

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
Mo	F1	L1 Kichererbsen-Salat	R1 Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Geflügel
Di	F2	Rest R1	R2 Ofenhähnchen mit Kürbis und Kartoffeln (+ F3 mitbacken)
Mi	F3	Rest R2 als Salat (kalt, mit Feldsalat)	R3 Linsensuppe mit Suppengrün
Do	F3	Rest R3	R4 Hackfleischpfanne mit Weißkohl (+ F4 ansetzen)
Fr	F4	Rest R4	R5 Ofenlachs mit Kartoffeln und Brokkoli
Sa	F5	L2 Thunfisch-Bohnen-Dip	R6 Kartoffel-Lauch-Suppe mit Räuchermakrele
So	F7	R7 Putenoberkeule mit Rotkohl und Kartoffeln	Rest R7 kalt mit Rohkost oder Rest R6

F = Frühstück, L/A = ohne Kochen, R = Rezept. Die Rezepte findest du in den Kapiteln 1 bis 8, „Rest" heißt: einmal kochen, zweimal essen.

Woche 2

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
Mo	F1	L1 Kichererbsen-Salat	R8 Erbseneintopf (TK-Erbsen) mit Hähnchen
Di	F2	Rest R8	R9 Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Hirse oder Quinoa (+ F3 backen)
Mi	F3	Rest R9	R10 Hackbällchen-Blech mit Rosenkohl und Kartoffeln
Do	F3	Rest R10	R11 Ofengemüse mit Kichererbsen und Kräuter-Dip (+ F4 ansetzen)
Fr	F4	Rest R11	R12 Seelachs mit Senf-Dill-Weidebutter, Kartoffeln und Gurkensalat
Sa	F5	L2 Thunfisch-Bohnen-Dip	R13 Kürbis-Linsen-Suppe mit Ingwer
So	F7	R14 Rindergulasch mit Paprika und Kartoffeln	Rest R13 (Rest R14 für Mo-Mittag kühl stellen)

F = Frühstück, L/A = ohne Kochen, R = Rezept. Die Rezepte findest du in den Kapiteln 1 bis 8, „Rest" heißt: einmal kochen, zweimal essen.

Woche 3

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
Mo	F1	Rest R14 (Gulasch vom Sonntag)	R15 Grünkohl mit Lammhack und Kartoffeln
Di	F2	Rest R15	R16 Geflügelgeschnetzeltes mit Champignons und Konjak-Nudeln (+ F3 backen)
Mi	F3	Rest R16	R17 Weißer Bohneneintopf mit Tomaten
Do	F3	Rest R17	R18 Hähnchensteaks mit Möhren-Pastinaken-Gemüse (2 kg Kartoffeln kochen, + F4 ansetzen)
Fr	F4	Rest R18	R19 Räucherfisch mit Bratkartoffeln und Feldsalat
Sa	F5	L2 Thunfisch-Bohnen-Dip	R20 Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hähnchen und Ei
So	F7	R21 Rinderrouladen mit Rotkohl und Kartoffeln	A1 Abendbrot-Teller

F = Frühstück, L/A = ohne Kochen, R = Rezept. Die Rezepte findest du in den Kapiteln 1 bis 8, „Rest" heißt: einmal kochen, zweimal essen.

Woche 4

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
Mo	F1	Rest R21 (Rouladen vom Sonntag)	R22 Steckrübeneintopf mit Rinderhack
Di	F2	Rest R22	R23 Hähnchenbrust mit Rote-Bete-Kartoffel-Blech (+ F3 mitbacken)
Mi	F3	Rest R23	R24 Mildes Chili mit Kidneybohnen und Hirse oder Quinoa
Do	F3	Rest R24	R25 Kohlrouladen-Pfanne (Wirsing, Geflügelhack, Kartoffeln) (+ F4 ansetzen)
Fr	F4	Rest R25	R26 Kabeljau aus dem Ofen mit Lauchgemüse und Kartoffeln
Sa	F5	L2 Thunfisch-Bohnen-Dip	R27 Gemüsesuppe „Resteküche“
So	F7	R28 Hähnchenkeulen mit Möhren und Kartoffeln vom Blech	Rest R27

F = Frühstück, L/A = ohne Kochen, R = Rezept. Die Rezepte findest du in den Kapiteln 1 bis 8, „Rest“ heißt: einmal kochen, zweimal essen.

ZUM SCHLUSS

Schlusswort

Vier Wochen, 28 Hauptgerichte, ein fester Frühstücksrhythmus. Wenn du bis hierher dabei bist, hast du schon den ersten Schritt gemacht. Ob du alles genau so kochst oder nur ein paar Gerichte übernimmst, entscheidest du. Beides ist richtig.

Mir ist wichtig, dass du nicht das Gefühl hast, etwas falsch zu machen, wenn mal etwas anderes auf dem Tisch steht oder eine Woche ausfällt. Das gehört zum Alltag dazu. Dann fängst du einfach wieder an. Nicht perfekt. Aber machbar.

Und noch einmal, weil es mir wichtig ist: Dieser Plan macht keine Heilversprechen und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Wenn es um deine Gesundheit oder deine Medikamente geht, ist dein Arzt die richtige Adresse. Wenn du Unterstützung beim Umsetzen willst, etwa weil du den Plan an deine Familie oder an Unverträglichkeiten anpassen möchtest, gibt es dafür meine Beratung.

Dein Peter

ZUM SCHLUSS

Wenn du dich darin wiederfindest: Schreib mir eine Nachricht. Ich antworte persönlich.

Fragen? Schreib mir:

team.gehlmann@gmail.com

Peter Gehlmann · In der Heimat 16 · 27246 Borstel

Keine Heilversprechen, kein Ersatz für ärztlichen Rat.

Allgemeiner Ernährungsplan für gesunde Erwachsene. Er ersetzt keine ärztliche oder ernährungstherapeutische Beratung und keine Behandlung. Bei Erkrankungen (z. B. der Schilddrüse), Medikamenten, Allergien oder Unverträglichkeiten bitte vorher ärztlich abklären und Zutatenlisten prüfen.

Mit KI erstellt: Die Bilder in diesem Plan sind mit KI erstellt und zeigen die Rezepte beispielhaft.

STAND 10.11., 12:28 UHR · V5 R10

PETER GEHLMANN · TRAINER UND BERATER