

MAHLKLAR

Woche 01

5 Hauptmahlzeiten · 2 Personen · 1 Einkauf



5× weniger
„Was essen wir heute?“

Deine Woche ist schon geplant. Du entscheidest selbst, ob du die Gerichte mittags oder abends isst.

Deine Woche auf einen Blick

Montag	Mediterrane Couscous-Bowl Feta · Tomaten · Peperoni · Zitronenjoghurt
Dienstag	Zitronen-Lachs mit Brokkoli & Kartoffeln Lachs · Brokkoli · Kartoffeln · Zitrone
Mittwoch	Cremige Spinat-Tomaten-Pasta mit Feta Pasta · Spinat · Tomaten · Feta
Donnerstag	Chicken-Gyros-Wraps Poulet · Peperoni · Salat · Joghurtsauce
Freitag	Orientalische Kichererbsen-Bowl Kichererbsen · Couscous · Zucchetti · Tortilla-Chips

Mittag oder Abend?

Beides. MAHLKLAR plant Hauptmahlzeiten statt reine Abendessen. Du kannst die Reihenfolge an deinen Alltag anpassen; bei empfindlichen Zutaten helfen dir die Use-it-up-Hinweise.

200 g Feta 0 g vergessen.

Montag werden 120 g für die Couscous-Bowl verwendet. Die restlichen 80 g sind bereits für Mittwoch eingeplant. Genau diese kleinen Verbindungen zwischen den Gerichten machen MAHLKLAR aus.

Deine Einkaufsliste

Ein Einkauf für die fünf Hauptmahlzeiten. Einfach abhaken und los.

Frisch & Kühl

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | 200 g Feta |
| ☐ | 500 g Cherrytomaten |
| ☐ | 500 g Peperoni |
| ☐ | 500 g Natur- oder griechischer Joghurt |
| ☐ | 2 Zitronen |
| ☐ | 500 g Brokkoli |
| ☐ | 200 g Babyspinat |
| ☐ | 1 Zucchini |
| ☐ | 1 kleiner Salat |
| ☐ | Frische Kräuter |
| ☐ | 250 g Lachs |
| ☐ | 300 g Pouletbrust |

Vorrat & Dosen

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ☐ | Couscous |
| ☐ | Pasta |
| ☐ | 6 Wraps |
| ☐ | 1 Dose Kichererbsen |
| ☐ | Kartoffeln |

Basics

- | | |
|--------------------------|------------------|
| ☐ | Olivenöl |
| ☐ | Salz |
| ☐ | Pfeffer |
| ☐ | Paprika |
| ☐ | Kreuzkümmel |
| ☐ | Oregano |
| ☐ | Knoblauch |
| ☐ | Chili (optional) |

MONTAG

Mediterrane Couscous-Bowl

2 PERSONEN

CA. 30 MIN

AUSGEWOGEN



Zutaten

Couscous	140 g
Cherrytomaten	250 g
Peperoni	200 g
Feta	120 g
Joghurt	150 g
Zitrone	1/2
Olivenöl	2 TL
Oregano	1 TL
Salz & Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Gemüse vorbereiten**
Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Peperoni entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, Cherrytomaten halbieren. Beides auf ein Blech geben und mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.
- 2 Gemüse rösten**
Das Gemüse 18–20 Minuten rösten. Nach etwa der Hälfte der Zeit einmal wenden. Die Peperoni sollen weich werden und leichte Röstaromen bekommen; die Tomaten dürfen etwas aufplatzen.
- 3 Couscous quellen lassen**
Während das Gemüse im Ofen ist, den Couscous nach Packungsangabe mit heissem Wasser oder Gemüsebouillon übergießen. Zugedeckt quellen lassen und danach mit einer Gabel auflockern.
- 4 Zitronenjoghurt anrühren**
Joghurt mit dem Saft der halben Zitrone, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Für eine dünnere Sauce 1–2 TL Wasser zugeben.
- 5 Anrichten**
Couscous auf zwei Bowls verteilen, das geröstete Gemüse daraufgeben, Feta darüberbröseln und den Zitronenjoghurt dazu servieren.

USE IT UP

80 g Feta bleiben übrig und sind bereits für Mittwoch eingeplant. Die restlichen Peperoni werden Donnerstag und Freitag verwendet.

ca. 590 kcal pro Portion

Zitronen-Lachs mit Brokkoli & Kartoffeln

2 PERSONEN

CA. 30 MIN

AUSGEWOGEN



Zutaten

Lachsfilets	250 g
Brokkoli	500 g
Kartoffeln	500 g
Zitrone	1/2
Olivenöl	2 TL
Paprika	1 TL
Salz & Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

- 1** Kartoffeln starten
Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und in kleine Spalten schneiden. Mit der Hälfte des Olivenöls, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Blech verteilen.
- 2** Kartoffeln vorgaren
Die Kartoffeln etwa 10 Minuten allein backen. Dadurch werden sie später gleichzeitig mit Brokkoli und Lachs fertig und bekommen eine knusprigere Oberfläche.
- 3** Brokkoli dazugeben
Brokkoli in gleichmässige Röschen teilen. Mit dem restlichen Olivenöl und etwas Salz vermengen und zu den Kartoffeln geben. Weitere 12-15 Minuten garen.
- 4** Lachs garen
Lachs trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in den letzten 10-12 Minuten mit auf das Blech legen. Er ist gar, wenn er sich mit einer Gabel leicht teilen lässt.
- 5** Servieren
Kartoffeln und Brokkoli auf zwei Teller verteilen, den Lachs dazulegen und nach Wunsch mit etwas zusätzlichem Zitronensaft abschmecken.

USE IT UP

Die restliche Zitrone wird später in der Woche weiterverwendet. Der 250-g-Lachs ist vollständig eingeplant.

ca. 570 kcal pro Portion

MITTWOCH

Cremige Spinat-Tomaten-Pasta mit Feta

2 PERSONEN

CA. 30 MIN

AUSGEWOGEN



Zutaten

Pasta	180 g
Cherrytomaten	250 g
Babyspinat	200 g
Feta	80 g
Joghurt	100 g
Knoblauch	1 Zehe
Olivenöl	1 TL
Salz & Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Pasta kochen**
Einen Topf mit reichlich Salzwasser aufsetzen und die Pasta al dente garen. Vor dem Abgiessen etwa 100 ml Kochwasser auffangen, damit die Sauce später cremiger wird.
- 2 Tomaten anbraten**
Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen, den Knoblauch kurz anschwitzen und die halbierten Cherrytomaten dazugeben. 4-5 Minuten braten, bis sie weich werden und Saft abgeben.
- 3 Spinat zusammenfallen lassen**
Babyspinat portionsweise in die Pfanne geben und jeweils kurz unterheben. Nach 1-2 Minuten fällt er zusammen.
- 4 Sauce cremig machen**
Die Hitze reduzieren. Joghurt und zunächst einige Esslöffel Pastawasser einrühren. Die Sauce nur sanft erwärmen und nicht stark kochen. Falls nötig, noch etwas Kochwasser ergänzen.
- 5 Alles verbinden**
Pasta in die Pfanne geben und sorgfältig mit der Sauce vermengen. Den restlichen Feta darüberbröseln, mit Pfeffer abschmecken und direkt servieren.

USE IT UP

Mit diesem Gericht werden Feta und Cherrytomaten vollständig aufgebraucht.

ca. 600 kcal pro Portion

Chicken-Gyros-Wraps

2 PERSONEN

CA. 30 MIN

AUSGEWOGEN



Zutaten

Pouletbrust	300 g
Wraps	4 Stück
Peperoni	200 g
Salat	ca. 100 g
Joghurt	150 g
Zitrone	1/2
Paprika	1 TL
Oregano	1 TL
Kreuzkümmel	1/2 TL
Salz & Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Poulet würzen**
Pouletbrust in dünne Streifen schneiden. Mit Paprika, Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
- 2 Gemüse vorbereiten**
Peperoni in schmale Streifen schneiden. Salat waschen, gut trocknen und grob zerkleinern.
- 3 Poulet und Peperoni braten**
Eine grosse Pfanne auf mittelhohe bis hohe Hitze bringen. Poulet rundherum anbraten. Nach einigen Minuten die Peperoni dazugeben und weiterbraten, bis das Poulet vollständig durchgegart und die Peperoni noch leicht bissfest ist.
- 4 Sauce anrühren**
Joghurt mit dem Saft der halben Zitrone, etwas Salz und Pfeffer glatt rühren. Nach Wunsch zusätzlich eine kleine Prise Oregano zugeben.
- 5 Wraps füllen**
Wraps kurz erwärmen, damit sie weich und gut formbar werden. Mit Salat, Poulet, Peperoni und Joghurtsauce füllen, Seiten leicht einklappen und aufrollen.

USE IT UP

Von der 6er-Packung Wraps bleiben 2 Stück übrig. Sie werden Freitag als knusprige Tortilla-Chips verwendet.

ca. 620 kcal pro Portion

Orientalische Kichererbsen-Bowl mit Tortilla-Chips

2 PERSONEN

CA. 30 MIN

AUSGEWOGEN



Zutaten

Couscous	140 g
Kichererbsen	1 Dose, abgetropft
Peperoni	100 g
Zucchini	200 g
Wraps	2 Stück
Joghurt	100 g
Zitrone	1/2
Olivenöl	2 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Paprika	1 TL
Salz & Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Couscous zubereiten**
Couscous nach Packungsangabe mit heissem Wasser oder Gemüsebouillon übergießen, zugedeckt quellen lassen und anschliessend mit einer Gabel auflockern.
- 2 Gemüse vorbereiten**
Peperoni und Zucchini in kleine, möglichst gleichmässige Stücke schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abgiessen, kurz abspülen und gut abtropfen lassen.
- 3 Alles kräftig anbraten**
Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Peperoni und Zucchini 4–5 Minuten anbraten. Kichererbsen und Gewürze dazugeben und weitere 3–4 Minuten braten, bis alles heiss und leicht geröstet ist.
- 4 Tortilla-Chips machen**
Die beiden übrigen Wraps in Dreiecke schneiden und auf ein Backblech legen. Bei etwa 200 °C 5–8 Minuten backen, bis sie trocken und knusprig sind. Gegen Ende gut beobachten.
- 5 Bowl fertigstellen**
Couscous auf zwei Schalen verteilen, die Kichererbsen-Gemüse-Mischung daraufgeben. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und darübergeben. Tortilla-Chips dazu servieren.

USE IT UP

Freitag schliesst den Kreis: Peperoni, Joghurt, Zitrone und die beiden restlichen Wraps werden vollständig eingeplant.

ca. 550 kcal pro Portion

Woche 01 geschafft.

5 Hauptmahlzeiten	10 Portionen	1 Einkauf	Mehrere Zutaten clever genutzt
----------------------	-----------------	--------------	-----------------------------------

Weniger planen.

Mehr genießen.

MAHLKLAR verbindet Mahlzeiten, Einkauf und clevere Zutatenverwendung – damit gutes Essen im Alltag einfacher wird.