

Clean Eating Hauptgerichte - 5-Tage-Wochenplaner

Gesunde, einfache Hauptmahlzeiten für eine ganze Woche

Dieser Wochenplaner bietet dir eine komplette Übersicht für 5 Tage Clean Eating Hauptgerichte mit detaillierten Rezepten und einer konsolidierten Einkaufsliste. Die Rezepte sind bewusst so gewählt, dass sie ähnliche Zutaten verwenden und zur Vorbereitung teilweise zusammengefasst werden können.

MONTAG: Mediterranes Ofengemüse mit Fetakäse

Zutaten (2 Portionen):

- 1 Zucchini, in Halbmonden
- 1 rote Paprika, in Stücken
- 1 gelbe Paprika, in Stücken
- 1 rote Zwiebel, in Spalten
- 250g Kirschtomaten, halbiert
- 100g Fetakäse, gewürfelt
- 2 EL natives Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer
- Frischer Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Gemüse auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl, Knoblauch, Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen.
3. 20 Minuten rösten, dann Fetakäse darüberstreuen.
4. Weitere 10 Minuten backen, bis der Käse leicht goldbraun ist.
5. Mit frischem Basilikum garnieren und servieren.

Zeitaufwand: 10 Min. Vorbereitung + 30 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: ca. 320 kcal | 16g Protein | 15g Kohlenhydrate | 23g Fett

Meal-Prep-Tipp: Gemüse bereits am Wochenende schneiden und in einem Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

DIENSTAG: One-Pot Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch

Zutaten (2 Portionen):

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, gewürfelt
- 1 Dose Kichererbsen, abgespült
- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 200ml Kokosmilch
- 150ml Gemüsebrühe
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 Handvoll Blattspinat
- Saft einer halben Limette
- Frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit etwas Kokosnussöl anschwitzen.
2. Currypulver und Kurkuma kurz mitrösten.
3. Süßkartoffeln, Paprika, Kichererbsen hinzufügen, kurz anbraten.
4. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, 15-20 Minuten köcheln lassen.
5. Zum Schluss Spinat unterheben, mit Limettensaft abschmecken.
6. Mit frischem Koriander garnieren.

Zeitaufwand: 10 Min. Vorbereitung + 20 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: ca. 420 kcal | 12g Protein | 55g Kohlenhydrate | 18g Fett

Meal-Prep-Tipp: Dieses Gericht kann komplett vorgekocht und portionsweise eingefroren werden.

MITTWOCH: Vollkorn-Pasta mit cremigem Avocado-Pesto

Zutaten (2 Portionen):

- 150g Vollkorn-Pasta
- 1 reife Avocado
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Pinienkerne oder Walnüsse
- 20g Parmesan oder Hefeflocken (vegan)
- Salz und Pfeffer
- 10 halbierte Kirschtomaten zum Garnieren

Zubereitung:

1. Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Pesto (außer Tomaten) im Mixer pürieren.
3. 2-3 EL Pastawasser aufheben, dann Pasta abgießen.
4. Pesto mit der Pasta und dem aufgehobenen Wasser vermischen.
5. Mit Kirschtomaten garnieren und sofort servieren.

Zeitaufwand: 5 Min. Vorbereitung + 10 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: ca. 460 kcal | 12g Protein | 50g Kohlenhydrate | 25g Fett

Meal-Prep-Tipp: Das Pesto (ohne Avocado) kann vorher zubereitet werden. Avocado erst kurz vor dem Servieren hinzufügen, um Verfärbung zu vermeiden.

DONNERSTAG: Sheet-Pan Hähnchen mit buntem Gemüse

Zutaten (2 Portionen):

- 2 Hähnchenschenkel oder Brustfilets (ca. 300g)
- 2 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, in Spalten
- 1 Zucchini, in dicken Scheiben
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 2 EL natives Olivenöl
- 2 TL italienische Kräuter
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Kartoffeln auf ein großes Backblech geben, mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. 10 Minuten vorbacken, da Kartoffeln längere Garzeit benötigen.
4. Hähnchen und restliches Gemüse mit den Gewürzen und verbleibendem Öl vermischen.
5. Zum Backblech hinzufügen, alles gut verteilen.
6. Weitere 20-25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
7. Mit frischen Kräutern garnieren.

Zeitaufwand: 10 Min. Vorbereitung + 35 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: ca. 450 kcal | 30g Protein | 35g Kohlenhydrate | 20g Fett

Meal-Prep-Tipp: Gemüse kann bereits am Wochenende geschnitten werden. Hähnchen kann 24 Stunden vorher mariniert werden.

FREITAG: Mexikanische Burrito Bowl

Zutaten (2 Portionen):

- 120g Naturreis oder Quinoa, gekocht
- 1 Dose schwarze Bohnen, ab gespült
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Handvoll Kirschtomaten, geviertelt
- 1/4 roter Kohl, fein geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Handvoll Koriander, gehackt
- Saft einer Limette
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL griechischer Joghurt oder Cashewcreme (vegan)

Zubereitung:

1. Reis oder Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
2. Schwarze Bohnen mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen, kurz erwärmen.
3. Alle Komponenten in Schüsseln anrichten.
4. Mit Limettensaft und Olivenöl beträufeln.
5. Mit Joghurt oder Cashewcreme toppen und frischen Koriander darüberstreuen.

Zeitaufwand: 15 Min. Vorbereitung + 15 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: ca. 470 kcal | 15g Protein | 60g Kohlenhydrate | 20g Fett

Meal-Prep-Tipp: Reis, Bohnen und geschnittenes Gemüse können am Wochenende vorbereitet werden. Avocado erst kurz vor dem Servieren schneiden.

Meal Prep Wochenplan

Vorbereitung (Wochenende)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
• Gemüse für Montag & Donnerstag schneiden • Reis/Quinoa für die Woche kochen • Hähnchen marinieren • Bohnen würzen • Homemade Gewürzmischungen vorbereiten	Mediterranes Ofengemüse Nur noch auf Blech geben und backen	Süßkartoffel-Curry Frisch zubereiten oder aufwärmen, falls vorgekocht	Vollkorn-Pasta mit Avocado-Pesto Pasta kochen und frisches Pesto zubereiten	Sheet-Pan Hähnchen Vorbereitetes Gemüse und Hähnchen backen	Mexikanische Burrito Bowl Vorgekochten Reis und vorbereitete Komponenten zusammenstellen
Zeitaufwand: 60-90 Min.	Aktive Zeit: 10 Min.	Aktive Zeit: 30 Min.	Aktive Zeit: 15 Min.	Aktive Zeit: 10 Min.	Aktive Zeit: 15 Min.

Konsolidierte Einkaufsliste

Gemüse & Obst

- ☐ 2 Zucchini
- ☐ 3 rote Paprika
- ☐ 1 gelbe Paprika
- ☐ 3 rote Zwiebeln
- ☐ 2 Packungen Kirschtomaten (ca. 500g)
- ☐ 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- ☐ 2 mittelgroße Kartoffeln
- ☐ 1 Handvoll Blattspinat
- ☐ 1/4 roter Kohl
- ☐ 2 Limetten
- ☐ 1 Zitrone
- ☐ 2 reife Avocados

Proteine

- ☐ 100g Feta-Käse
- ☐ 2 Hähnchenschenkel oder Brustfilets (ca. 300g)
- ☐ 1 Dose Kichererbsen (ca. 400g)
- ☐ 1 Dose schwarze Bohnen (ca. 400g)
- ☐ 20g Parmesan (oder Hefeflocken für vegane Option)
- ☐ 4 EL griechischer Joghurt (oder Cashewcreme für vegane Option)

Kohlenhydrate

- ☐ 120g Naturreis oder Quinoa
- ☐ 150g Vollkorn-Pasta

Vorrat & Gewürze

- ☐ Natives Olivenöl
- ☐ Kokosnussöl
- ☐ Kokosmilch (200ml)
- ☐ Gemüsebrühe
- ☐ Getrocknete italienische Kräuter

- ☐ Currypulver
- ☐ Kurkuma
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Pinienkerne oder Walnüsse
- ☐ Knoblauch (ca. 10 Zehen)
- ☐ Ingwer (kleines Stück)
- ☐ Salz & Pfeffer

Frische Kräuter

- ☐ Basilikum (1 Bund)
- ☐ Koriander (1 Bund)
- ☐ Frische Kräutermischung für Donnerstag (z.B. Petersilie, Schnittlauch)

Meal Prep Tipps für effizientes Vorkochen

Grundkomponenten vorbereiten

- **Reis/Quinoa:** Koche die doppelte Menge und verwende sie für verschiedene Gerichte (Dienstag, Freitag)
- **Gemüse:** Schneide ähnliches Gemüse für mehrere Rezepte gleichzeitig
- **Bohnen:** Würze eine größere Menge und teile sie für verschiedene Rezepte

Effiziente Abfolge beim Meal Prep

1. **Beginne mit Langsamgarem:** Setze zuerst Reis/Quinoa an
2. **Während Reis kocht:** Gemüse schneiden und vorbereiten
3. **Während Ofen aufheizt:** Hähnchen marinieren
4. **Während alles gart:** Aufbewahrungsbehälter vorbereiten und beschriften

Aufbewahrungsdauer

- Geschnittenes Gemüse: 3-4 Tage
- Gekochtes Hähnchen: 3-4 Tage
- Gekochter Reis/Quinoa: 3-4 Tage
- Saucen/Dressings: 5-7 Tage
- Komplette zubereitete Gerichte: 3-4 Tage im Kühlschrank, bis zu 3 Monate im Gefrierschrank

Persönliche Anpassungen

Meine bevorzugten Portionsgrößen:

- Protein: _____
- Kohlenhydrate: _____
- Zusätzliche Gemüsesorten: _____

Meine Ersetzungen (bei Unverträglichkeiten):

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notizen:

Dieser Wochenplaner dient als Inspiration für deine Clean Eating Woche. Passe Portionsgrößen und Zutaten an deine individuellen Bedürfnisse und deinen Geschmack an. Alle Nährwertangaben sind Richtwerte.