

Volker Mehl

KÜCHENRATGEBER

KOCHEN IM EINMACHGLAS

Meal Prep
aus dem Ofen



GU

DAS PRINZIP: Kochen im Einmachglas

EIWEISSKOMPONENTE

z. B. Tofu, Hülsenfrüchte,
Nüsse, Schafskäse



SATTMACHER

z. B. Kartoffeln, Nudeln,
Getreidekörner, Reis

WÜRZE

z. B. Curripaste, Knoblauch,
Kräuter, Salz, Pfeffer, Vanille



FLÜSSIGE KOMPONENTE

z. B. Gemüsebrühe, Kokos-
milch, Milch, Pflanzendrink

FRISCHEKOMPONENTE

z. B. Gemüse der Saison in Würfeln,
fürs Frühstück Beeren und Früchte

ÖFFNEN
HIER

DIE 3 GROSSEN gesundheitlichen Vorteile

Beim Kochen geht es nicht nur um Geschmack und Genuss, sondern auch um die positive Wirkung auf die Gesundheit. Die Rezepte im Glas bieten eine einfache Möglichkeit, gesunde Mahlzeiten stressfrei vorzubereiten.

1.

GEKOCHTE NAHRUNG – ENERGIE FÜR KÖRPER UND GEIST

Ein wichtiger gesundheitlicher Vorteil der Gerichte aus dem Glas liegt darin, dass alle Mahlzeiten gekocht werden. Gekochte Nahrung ist nahrhafter und gibt mehr Energie, als es Rohkost jemals könnte. Studien belegen, dass der Kochprozess nicht nur die Verdaulichkeit verbessert, sondern auch die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen erhöht.

2.

RICHTIGE NAHRUNGSMENGE – KEIN ÜBERESSEN

Ein weiteres wichtiges Plus der Gerichte im Glas: Sie helfen dabei, immer die richtige Nahrungsmenge aufzunehmen. Jedes Glas enthält eine festgelegte Portion fester Nahrung, die optimal auf das Magenvolumen abgestimmt ist. Der menschliche Magen fasst ca. 1,5 Liter. Es wird empfohlen, dieses Volumen in drei Teile aufzuteilen: ein Drittel feste Nahrung, ein Drittel Flüssigkeit und ein Drittel sollte leer bleiben, um eine gesunde Verdauung zu gewährleisten.

3.

OPTIMALE NÄHRSTOFFKOMBI – DIE PERFEKTE BALANCE FÜR DEN KÖRPER

Die Gerichte aus dem Glas bieten ein optimales Verhältnis von hochwertigem Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten sowie einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Diese perfekte Balance sorgt dafür, dass der Körper alle Nährstoffe bekommt, die er braucht, um im Alltag leistungsfähig zu bleiben – ohne kompliziertes Abwiegen oder Kalorienzählen.

GERÄTEKUNDE:

Glas & Co.

SCHNEIDEBRETT & MESSER

Zum Zerkleinern der Zutaten,
beide müssen sauber sein.



BÜGELGLAS MIT GUMMIRING

Am praktischsten ist ein Bügelglas mit 750 ml Inhalt, für die Kuchen reicht eines mit 500 ml Inhalt. Alternativ können auch Einmachgläser mit Deckel, Gummiring und Klammern in diesen Größen verwendet werden.



TOPFLAPPEN

Schützen die Hände vor Verbrennungen an den heißen Gläsern oder am Backblech.

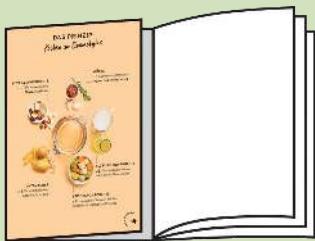
BACKBLECH

Unterlage zum Garen der Gläser im Ofen.

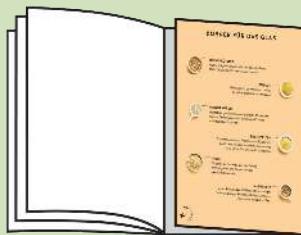
INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
KOCHEN IM
EINMACHGLAS

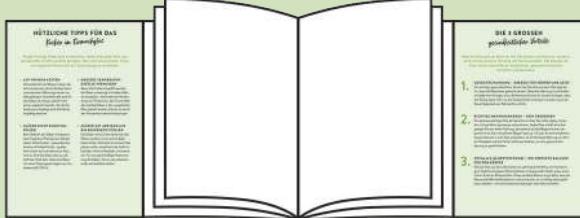


KÖRNER FÜR
DAS GLAS



Immer griffbereit:

NÜTZLICHE
TIPPS FÜR DAS
KOCHEN IM
EINMACHGLAS



Immer griffbereit:

DIE 3 GROSSEN
GESUNDHEITLICHEN
VORTEILE

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!

UNSER
GU-CLOUD



Die Backzeiten können je nach Herd
variiieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Umluft.

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK



22 LUNCH



46 DAZU & DANACH

04 Der Autor

05 Nuss-Kerne-Topping

42 Coverrezept

60 Register

62 Impressum

HEIDELBEER-DINKEL-PORRIDGE

Getreide-Power am Morgen

1 Handvoll Heidelbeeren (ersatzweise TK-Heidelbeeren)
1 Stängel Zitronenmelisse (ersatzweise 1 TL getrocknete Minze)
50 g Dinkelkörner
1 TL Chiasamen
1 TL Mandelmus
 $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Vanille (ersatzweise Vanillezucker)
Salz
250 ml Pflanzendrink (ersatzweise Milch)

AUSSERDEM

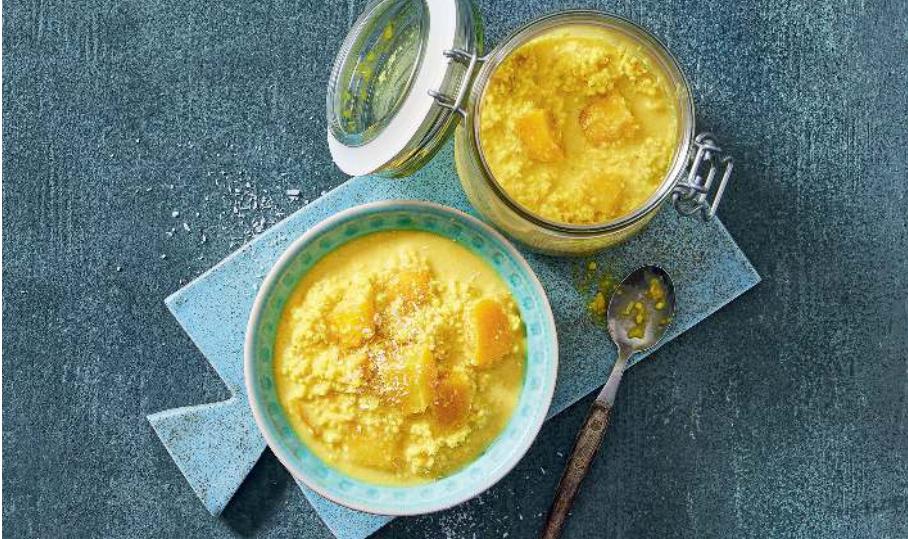
Bügelglas mit Gummiring (750 ml Inhalt)
5 geschälte Mandeln

- 1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Heidelbeeren verlesen, sanft abbrausen und trocken tupfen. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln.
- 2 Dinkel, Beeren, Chiasamen, Mandelmus, Vanille und 1 Prise Salz in das Glas geben. Pflanzendrink und Zitronenmelisse zufügen und alles gut verrühren. Das Glas dann fest verschließen.
- 3 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.
- 4 Zum Servieren die Mandeln in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Dann grob hacken. Das Glas langsam öffnen, den Inhalt gut durchrühren und die Zitronenmelisse entfernen. Den Porridge mit den Mandeln bestreuen und direkt aus dem Glas genießen oder nach Belieben wieder erwärmen.

UNSER GU-CLO

Frische Kräuter bereichern Gerichte im Glas mit ihrem feinen Aroma. Und keine Angst: Das Aroma wird nicht intensiver, je länger die Gläser stehen. Die ätherischen Öle verflüchtigen sich relativ schnell wieder, sodass nur ein zarter Geschmack bleibt.





Für 1 Glas • 10 Min. Zubereitung • 45 Min. Garen • Pro Glas ca. 415 kcal, 14 g EW, 17 g F, 49 g KH

GRAUPEN MIT MANGO

fruchtig und exotisch

1 EL Kokosraspel
80 g Mangofruchtfleisch (ersatzweise TK-Mangowürfel)
1 Stängel Minze (ersatzweise 1 TL getrocknete Minze)
50 g Perlgraupen
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma
1 TL Öl (z. B. Walnussöl)
Salz
250 ml Pflanzendrink (ersatzweise Milch)

AUSSERDEM

Bügelglas mit Gummiring (750 ml Inhalt)

1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Kokosraspel in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Mango in Würfel schneiden. Minze waschen und trocken schütteln. Graupen, Kokosraspel, Mango, Kurkuma, Öl und 1 Prise Salz in das Glas geben. Pflanzendrink und Minze zufügen, alles gut verrühren und das Glas verschließen.

2 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.

3 Zum Servieren das Glas langsam öffnen, den Inhalt gut durchrühren und die Minze entfernen. Die Graupen direkt aus dem Glas genießen oder nach Belieben wieder erwärmen.



Für 1 Glas • 10 Min. Zubereitung • 45 Min. Garen • Pro Glas ca. 425 kcal, 17 g EW, 16 g F, 52 g KH

GEWÜRZTE HIRSE MIT DATTELN

mit den Aromen des Orients

3 getrocknete Datteln
6 Pistazien
50 g Hirse
 $\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
 $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kardamom
 $\frac{1}{4}$ TL frisch geriebene Mus-
katnuss
Salz
300 ml Pflanzendrink (ersatz-
weise Milch)
1 TL Ghee (geklärte Butter;
ersatzweise Kokosöl)

AUSSERDEM

Bügelglas mit Gummiring
(750 ml Inhalt)

1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Datteln in Streifen schneiden. Pistazien in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Dann grob hacken. Hirse, Datteln, Pistazien, Zimt, Kardamom, Muskatnuss und 1 Prise Salz in das Glas geben. Pflanzendrink und Ghee zufügen, alles gut verrühren und das Glas fest verschließen.

2 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.

3 Zum Servieren das Glas langsam öffnen und den Inhalt gut durchrühren. Die Hirse direkt aus dem Glas genießen oder nach Belieben wieder erwärmen.

UNSER GU-CLOUD

Wenn TK-Gemüse ins Glas kommt, das Glas vor dem Befüllen unbedingt heiß ausspülen, damit es im Ofen durch das Temperaturgefälle nicht springt.



GEMÜSECURRY MIT BUCHWEIZEN

asiatisch inspiriert

80 g gemischtes Gemüse (z. B.
Brokkoli, Möhre, Paprika;
ersatzweise TK-Gemüse)
40 g Buchweizen
½ TL gemahlener Ingwer
Salz
1 TL Limettensaft
200 ml Gemüsebrühe
100 g Kokosmilch (Dose)
1 TL gelbe Curtypaste

AUSSERDEM

Bügelglas mit Gummiring
(750 ml Inhalt)
1 Stängel Basilikum

- 1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Das Gemüse putzen, waschen und in Stücke oder Streifen schneiden.
- 2 Gemüse, Buchweizen, Ingwer, ½ TL Salz und Limettensaft in das Glas geben. Gemüsebrühe, Kokosmilch und Curtypaste gut verrühren. Die Mischung ebenfalls in das Glas gießen. Alles gut verrühren und das Glas fest verschließen.
- 3 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.
- 4 Zum Servieren das Glas langsam öffnen und den Inhalt wieder erwärmen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Das Curry gut durchrühren, mit dem Basilikum bestreuen und genießen.

Entzündungshemmend
und verdauungs-
fördernd dank Ingwer

CHILI SIN CARNE MIT BULGUR

herhaft und sättigend

½ rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Bulgur
60 g Kidneybohnen (Glas)
50 g Maiskörner (Glas)
1 TL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Chilipulver
Salz
300 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark

AUSSERDEM

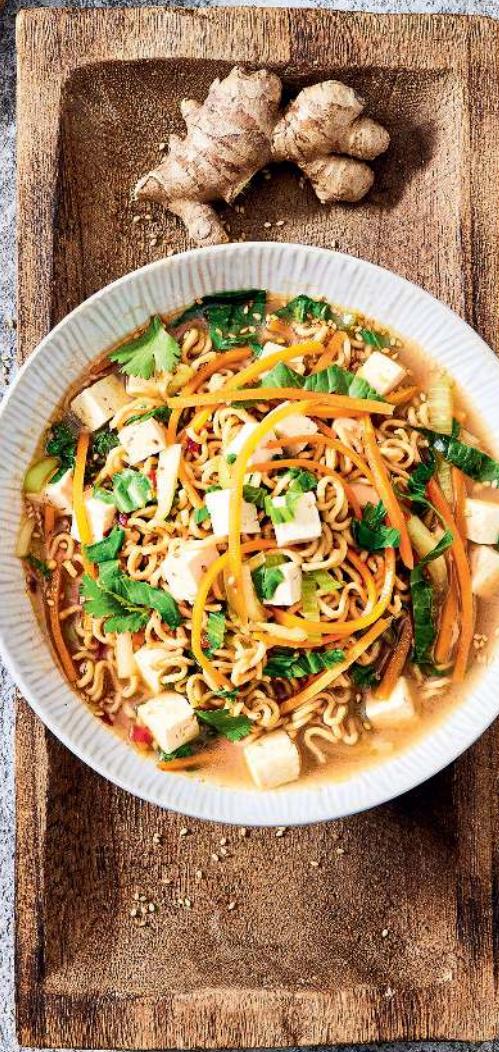
Bügelglas mit Gummiring
(750 ml Inhalt)
1 Stängel Petersilie
1 EL Schmand

Gut zu wissen

Kidneybohnen sind sehr wertvoll für eine ausgewogene Ernährung. Denn sie sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen und fördern das Sättigungsgefühl.

- 1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Paprikawürfel, Zwiebel, Knoblauch, Bulgur, Bohnen, Mais, Olivenöl, Paprikapulver, Chilipulver und 1 Prise Salz in das Glas geben. Gemüsebrühe und Tomatenmark verrühren. Die Mischung ebenfalls in das Glas gießen. Alles gut verrühren und das Glas fest verschließen.
- 3 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.
- 4 Zum Servieren das Glas langsam öffnen und den Inhalt wieder erwärmen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Das Chili gut durchrühren, mit Schmand und Petersilie toppen und genießen.





BASIC RAMEN AUS TOKIO

japanische Spezialität

- 1 kleine Möhre
- ¼ Pak Choi
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Stück Ingwer (2 cm lang; ersatzweise 1 TL gemahlener Ingwer)
- 40 g Tofu
- 50 g Vollkorn-Ramen-Nudeln
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 1 Prise Chiliflocken
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Misopaste

AUSSERDEM

- Bügelglas mit Gummiring (750 ml Inhalt)
- 1 Stängel Koriandergrün
- 1 TL Sesam

- 1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Pak Choi und Frühlingszwiebel waschen und putzen. Dann beides in feine Streifen schneiden. Ingwer waschen und fein hacken. Tofu in Würfel schneiden.
- 2 Gemüse, Ingwer, Tofu, Ramen-Nudeln, Sojasauce, Sesamöl und Chiliflocken in das Glas geben. Gemüsebrühe und Miso-paste verrühren. Die Mischung ebenfalls in das Glas gießen. Alles gut verrühren und das Glas fest verschließen.
- 3 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.
- 4 Zum Servieren das Glas langsam öffnen und den Inhalt wieder erwärmen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Ramen gut durchrühren, mit Koriandergrün und Sesam bestreuen und genießen.

*Besonders lecker mit
frisch geröstetem
Sesam!*

APFELKUCHEN MIT ZIMT

Retro-Klassiker

1 kleiner Apfel
40 g Dinkelmehl (Type 630)
1 EL brauner Zucker
1 TL Zimtpulver
½ TL Backpulver
Salz
1 Ei (M)
2 EL Öl
2 EL Milch (ersatzweise Pflanzen-drink)
1 EL Walnusskerne (nach Belieben; ersatzweise Mandeln)

AUSSERDEM

Bügelglas mit Gummiring
(500 ml Inhalt)
Öl für das Glas

- 1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Das Glas mit Öl einfetten. Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden.
- 2 Mehl, Zucker, Zimt, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Ei, Öl und Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Apfelwürfel unterheben. Nach Belieben die Walnüsse hacken und ebenfalls unterheben. Den Teig in das Glas füllen, dabei das Glas maximal bis zur Hälfte befüllen. Das Glas dann fest verschließen.
- 3 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten mit weiteren Kuchen im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Nach 20–25 Min. die Temperatur auf 130° reduzieren und den Kuchen ca. 20 Min. weiterbacken, bis er fest und durchgebacken aussieht. Das Glas aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.
- 4 Zum Servieren das Glas langsam öffnen. Den Kuchen direkt aus dem Glas genießen oder auf einen Teller stürzen. Dazu passt ein Löffel Schlagsahne oder 1 Kugel Vanilleeis.

Gut zu wissen

Beim Backen von Kuchen lässt sich der Backofen perfekt ausnutzen: Da die Gläser nicht so hoch sind, passen zwei Backbleche gleichzeitig hinein. Die Backzeit verlängert sich bei zwei Blechen um ca. 5 Min.



KÖRNER FÜR DAS GLAS



DINKELKÖRNER

Gut verträgliches Getreide, bei dem die feste Hülle (Spelz) der Körner entfernt wurde.



BULGUR

Gedämpfter, getrockneter und zu Grieß vermahlener Hartweizen.



PERLGRAUPEN

Geschälte, geschliffene und polierte Körner der Gerste. Perlgraupen sind die feinste Qualität und leicht bekömmlich.



BUCHWEIZEN

Dreikantige braune Früchte eines Knöterichgewächses. Die Körner schmecken nussig, sind glutenfrei und leicht verdaulich.



HIRSE

Glutenfreies Getreide aus der Familie der Süßgräser. Die Körner werden geschält verwendet.



NATURREIS

Geschälter, ungeschliffener Reis mit vollem Keim und langer Kochzeit. Ballaststoffreiche Alternative zu weißem Reis.

HIER ÖFFNE

5. WASSERDAMPF FÜR DEN GARPROZESS NUTZEN

Um sicherzustellen, dass die Gläser gleichmäßig garen und die Dichtungen der Deckel nicht austrocknen, 2–3 cm hoch Wasser auf das Backblech gießen. Das erzeugt eine feuchte Hitze im Backofen. Alternativ eine kleine, hitzebeständige Schüssel mit Wasser mit in den Ofen stellen.

7. GLÄSER ÖFFNEN

Die Gläser niemals öffnen, wenn sie direkt aus dem Ofen kommen. Sie stehen unter Druck und die heiße Flüssigkeit könnte herauspritzen. Die Gläser mindestens 1 Std. abkühlen lassen und danach langsam öffnen. Dafür an der Gummilasche ziehen und die Luft langsam entweichen lassen.

9. BENUTZTE GLÄSER REINIGEN

Ca. 1 TL Backpulver oder Natron und etwas Essig in das verschmutzte Glas geben. Aufschäumen und einige Minuten einwirken lassen. Danach das Glas mit heißem Wasser auffüllen und den Schmutz mit einem Spültuch lösen. Eventuell an Rand, Boden oder Deckel verbliebene Reste mit einer Flaschenbürste entfernen.

6. KOCHZEIT BEACHTEN

Alle Gerichte im Glas werden bei einer Ofentemperatur von 170° Umluft ge-gart. Wichtig: Die Garzeit wird erst ab dem Moment gerechnet, wenn die ersten Bläschen im Glas aufsteigen. Ab diesem Zeitpunkt wird die Temperatur auf 130° reduziert. Insgesamt dauert es im vorgeheizten Ofen in der Regel ca. 45 Min., bis die Gerichte fertig sind.

8. LAGERUNG UND HALTBARKEIT

Werden Gläser auf Vorrat zubereitet, diese nach dem vollständigen Auskühlen in den Kühlschrank stellen. Hier gelagert sind die Gerichte im Glas problemlos bis zu 4 Wochen haltbar.

*Meal Prep aus dem
Ofen ganz easy*

NÜTZLICHE TIPPS FÜR DAS Kochen im Einmachglas

Einige wichtige Dinge sind zu beachten, damit alles glatt läuft und die Gerichte im Ofen perfekt gelingen. Hier sind meine besten Tipps, um mögliche Pannen bei der Zubereitung zu vermeiden.

1. AUF HYGIENE ACHTEN

Schneidebrett und Messer müssen absolut sauber sein, damit darüber keine unerwünschten Mikroorganismen ins Glas gelangen. Sauberkeit gilt auch für die Gläser, sie müssen jedoch nicht extra ausgekocht werden. Vor der Zubereitung unbedingt auch die Hände sorgfältig waschen.

3. GLÄSER NICHT RANDVOLL FÜLLEN

Beim Befüllen der Gläser mindestens zwei Fingerbreit Platz bis zum Deckel lassen. Viele Zutaten – besonders Getreide und Hülsenfrüchte – quellen beim Garen auf und nehmen an Volumen zu. Sind die Gläser aber zu voll, läuft der Inhalt über. Ideal sind Gläser mit einem Fassungsvermögen von mindestens 600–750 ml.

2. GROSSES TEMPERATUR- GEFÄLLE VERMEIDEN

Bevor die Zutaten eingefüllt werden, die Gläser unbedingt mit heißem Wasser ausspülen – besonders bei Verwendung von TK-Gemüse. Der Grund: Werden eiskalte Gläser in den vorgeheizten Ofen gestellt werden, können sie durch den Temperaturunterschied springen.

4. GLÄSER MIT ABSTAND AUF EIN BACKBLECH STELLEN

Die Gläser nicht auf den Gitterrost des Ofens, sondern immer auf ein Backblech stellen. Falls doch einmal ein Glas platzen sollte, verteilt sich der heiße Inhalt dann nicht im Backofen und brennt ein. Für eine gleichmäßige Hitzeverteilung die Gläser nicht zu eng nebeneinander auf das Blech stellen.



KOCHEN AUF VORRAT

einfach, gut, gesund

Bis zu 20 vegetarische Mahlzeiten gleichzeitig im Ofen garen.
Ob Frühstück mit Kirschen, herzhafter Borschtsch oder Chili sin Carne:
Die genialen Meal Prep-Rezepte in diesem Buch zeigen, wie gesundes Essen auch
ohne großen Aufwand gelingt. Lange haltbar und einfach mitzunehmen
sind diese Gerichte die idealen Alltagsbegleiter für zuhause oder bei der Arbeit.

Glas für Glas gesunder Genuss!

