

Batch Cooking

mit
Olivenöl



In unserer modernen Welt ist Zeit ein knappes Gut. Aus diesem Grund haben wir es oft eilig und manchmal essen wir schnell irgendetwas an irgendeinem Ort. Wenn dir das bekannt vorkommt, lasse dich von unseren Batch Cooking-Tipps inspirieren und koche leckere, gesunde Mahlzeiten für die ganze Woche vor. Unsere Superzutat für das Vorkochen ist **natives Olivenöl extra** – unentbehrlich für eine gesunde, energiespendende mediterrane Ernährung. Ein weiterer Vorteil des Vorkochens – auch als Meal Prep oder Meal Prepping bekannt – ist, dass es nicht viel Zeit in Anspruch nimmt. Stell dir vor, du hast bereits vor Montag das Essen für die ganze Woche zubereitet. Damit sparst du nicht nur Zeit, sondern auch Geld und Mühe. Darüber hinaus, isst du das, worauf du Lust hast und genießt die vielen Vorteile vom **nativen Olivenöl extra** – der perfekte Begleiter für die ganze Woche!

WAS IST BATCH COOKING?

Im Grunde genommen ist Batch Cooking nichts anderes als an einem Tag für die ganze Woche vorzukochen. Du kannst entweder für jeden Tag ein anderes Rezept aussuchen oder nur für einige Tage kochen und die restlichen Tage die eingefrorenen Gerichte essen.

Kleiner Tipp: Bevor du deinen Meal-Prep-Wochenplan festlegst, bzw. mit dem Vorkochen beginnst, wirf zuerst einen Blick in deinen Kühlschrank, um nachzusehen, was du für die Resteverwertung auf Lager hast. Besonders gut eignet sich dafür das Rezept für die spanischen Béchamel-Kroketten, die mit den unterschiedlichsten Zutaten zubereitet werden. Danach kannst du sie einfrieren und nach Bedarf aus dem Gefrierschrank nehmen.

Notiere dir unser Batch Cooking-Menü für die ganze Woche. Entdecke außerdem die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten von Olivenöl.

Batch Cooking – gesund kochen leicht gemacht!

Let's go!

VORTEILE VON BATCH COOKING

- 1** Du kochst selbst und vermeidest dadurch aus Zeitmangel zu Fertiggerichten zu greifen.
- 2** Du sparst Geld, weil du die Lebensmittel zu Hause verbrauchst, bevor sie schlecht werden und kaufst nur die Lebensmittel, die du für deinen wöchentlichen Essensplan brauchst.
- 3** Du gehst bewusst einkaufen und vermeidest dadurch Impulsivkäufe.
- 4** Du optimierst die Zeit, die du in der Küche verbringst.
- 5** Du optimierst die Verwendung der Zutaten, indem du sie für verschiedene Rezepte des Wochenplans verwendest.
- 6** Darüber hinaus ist Vorkochen vorteilhaft für die Haushaltskasse, da der Energieverbrauch reduziert und der Wocheneinkauf bestens geplant wird.

NÜTZLICHE TIPPS FÜR BATCH COOKING

- 1** Die Vorausplanung des wöchentlichen Essensplans ist das A und O beim Batch Cooking.
- 2** Überprüfe kurz, was du im Kühlschrank hast, bevor du mit der Wochenplanung beginnst.
- 3** Überlege dir, welche eiweißreichen Nahrungsmittel du für deine täglichen Gerichte verwenden möchtest, z. B. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan usw.
- 4** Wähle gefriertaugliche Lebensmittel.
- 5** Denke auch daran frisches, saisonales Gemüse und Obst auf deinen Ernährungsplan zu setzen.
- 6** Ziehe die erforderliche Zeit für der einzelnen Rezepte in Betracht. Dazu zählt sowohl die Zeit für die Vorbereitung (Zutaten waschen, putzen, schneiden usw.) als auch die Garzeit.
- 7** Achte auf die Größe der Gefrierbehälter: Die Portionen sollten der Anzahl an Personen entsprechen, für die vorgekocht wird.
- 8** Notiere auf den Gefrierbehältern den Namen des Gerichtes und das Einfrierdatum.
- 9** Achte auf sorgfältige Planung. Erstelle eine Einkaufsliste mit den Zutaten, die du für das Vorkochen brauchst und überprüfe, ob du über alle erforderlichen Küchenutensilien verfügst.

Menü

Für unser Wochenmenü werden wir u. A. folgende Zutaten verwenden:

Hähnchenbrust, magere Rinderfilets, Seehecht, Vollkornreis, Pak Choi, Shiitake-Pilze, grüne und rote Paprika, Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Eier, Ingwer, Erbsen, Peperoni, Knoblauch, Frühlingsknoblauch und **natives Olivenöl extra**.

Rezept 1

ASIATISCHE RINDERPFANNE MIT NATIVEM OLIVENÖL EXTRA, PAK CHOI, SHIITAKE-PILZE UND KNOBLAUCH

ZUTATEN

- 1 Rinderfilet 250 g.
- 1 Pak Choi.
- 75 g Shiitake-Pilze.
- 3 Frühlingsknoblauch.
- Frisch geriebener Ingwer nach Geschmack.
- 2 EL natives Olivenöl extra (der Sorte Picual).
- 1 EL Sojasoße.
- 2 EL Austernsoße.
- 1 frische grüne Peperoni.



ZUBEREITUNG

Frühlingsknoblauch in feine Ringe schneiden. **1**

Strunkansatz vom Pak Choi abschneiden. Die feinen Blätter von den gröbereren Stielen trennen und alles klein schneiden. **2**

Das Rinderfilet in Streifen schneiden und mit 2 EL **nativem Olivenöl extra der Sorte Picual** zusammen mit dem Pak Choi und Frühlingsknoblauch in einer Pfanne oder einem Wok scharf anbraten. **3**

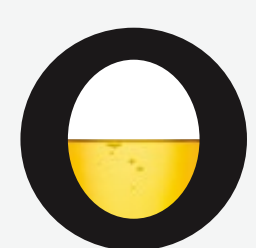
Die Pilze und die Peperoni hinzufügen. Sobald die Zutaten goldbraun gebraten sind, mit der Soja- und Austernsoße ablöschen und mit Ingwer würzen. **4**





NATIVES
OLIVENÖL EXTRA
WORLD LEADERS

**Let's cook
together!**



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Rezept 2

VOLLKORNREIS MIT GEMÜSE UND HÄHNCHENFLEISCH

ZUTATEN

ZUTATEN

- 3 EL Olivenöl.
- 400 g Vollkornreis.
- 2 Hähnchenbrüste oder 4 entbeinte Hähnchenschenkel.
- 1½ l Hühnerbrühe.
- ½ Glas Weißwein.
- 3 Tomaten.
- 3 Knoblauchzehen.
- 1 Zwiebel.
- 1 grüne Paprika.
- 1 rote Paprika.
- 2 Lorbeerblätter.
- 40 g Erbsen.
- 1 Safran nach Geschmack.
- Salz und Pfeffer.
- Zitrone (optional).



ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Drei EL **natives Olivenöl extra** in einem Topf erhitzen und die Knoblauchzehen mit Schale darin anbraten. Das Hähnchenfleisch und die Lorbeerblätter in den Topf geben. Das Fleisch scharf anbraten bis es goldbraun ist. Beiseitestellen.
- 3 Zwiebel und beide Paprikaschoten klein schneiden. Zusammen mit einem TL Salz in den Topf geben und andünsten.
- 4 Die Tomaten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Hühnerbrühe erwärmen.
- 5 Das ange dünstete Gemüse mit dem Glas Weißwein ablöschen und die Erbsen hinzufügen.
- 6 Sobald der Weißwein reduziert ist, den Reis dazu geben und eine Minute lang anbraten.
- 7 Das Hähnchenfleisch, die erwärmte Brühe und den Safran in den Topf geben. Gut umrühren und mit Salz abschmecken. 5 Minuten bei starker Hitze und dann 8–9 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis der Reis gar ist.
- 8 Den Topf vom Herd nehmen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 5 Minuten ruhen lassen.
- 9 Zitrone in Spalten schneiden und zum Reis servieren. (Damit jeder den Zitronensaft nach Belieben selbst seinem Reis hinzugeben kann.)

Kleiner Tipp: Übrig gebliebenes Gemüse oder Hähnchenfleisch eignen sich perfekt zur Resteverwertung, beispielsweise für die Zubereitung von Béchamel-Kroketten. Mit dieser Füllung werden die Kroketten richtig lecker! Außerdem kannst du sie einfrieren und nach Bedarf an einem beliebigen Tag der Woche verzehren.



**Let's cook
together!**



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



Rezept 3

SEEHECHT UND KARTOFFELN AUS DEM OFEN ZUTATEN

ZUTATEN

3 EL Olivenöl.

300 g Seehecht-Medaillons.

2 Kartoffeln.

½ Glas Weißwein.

1 Knoblauchzehe.

1 Zwiebel.

1 rote Paprika.

Salz und Pfeffer.

Zitrone.



ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C vorheizen. **1**

Knoblauch in Scheiben und die Zwiebel sowie die Paprika in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Paprika hinzugeben und anbraten. **2**

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. **3**

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wein und Zitronensaft hinzufügen. **4**

Etwas Wasser hinzufügen (es sollte die Kartoffeln nicht bedecken) und 30 Minuten im Backofen bei 200 °C garen. **5**

Die Seehecht-Medaillons auf die Kartoffeln legen und 15 Minuten garen bis sie durch sind. **6**

**Wir empfehlen dieses Gericht mit einem guten Weißwein zu genießen, wie beispielsweise mit einem Albariño oder Godello – beide stammen aus dem Norden Spaniens.*





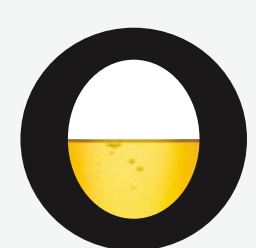
NATIVES
OLIVENÖL EXTRA

WORLD LEADERS

**Let's cook
together!**



**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.



Rezept 4

SPANISCHE KARTOFFEL-TORTILLA

ZUTATEN

- ¼ l natives Olivenöl extra (der Sorte Hojiblanca).
- 4 mittelgroße Kartoffeln.
- 4 bis 5 Eier.
- 1 mittelgroße Zwiebel.
- Salz.



ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. **Natives Olivenöl extra der Sorte Hojiblanca** in eine Pfanne geben und erhitzen. Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten. **1**

Zwiebel in Scheiben schneiden, in die Pfanne mit den Kartoffeln geben und beides braten bis die Zwiebeln gedünstet und die Kartoffeln leicht goldbraun sind. Pfanne nach ca. 10 Minuten vom Herd nehmen. Kartoffeln und Zwiebeln in ein Sieb geben, es auf einen tiefen Teller stellen und das überschüssige Öl darauf ablaufen lassen. **2**

Die Eier in einer Schüssel verquirlen, nach Belieben salzen, die Kartoffel-Zwiebelmasse hinzufügen und alles gut miteinander vermischen. Etwas Olivenöl in eine kleine Pfanne geben bis der Pfannenboden vollkommen bedeckt ist. Öl erhitzen und die Kartoffel-Ei-Masse langsam in die heiße Pfanne geben. Den Herd auf niedrige Stufe stellen, einen Deckel auf die Pfanne legen und die Tortilla 5 bis 10 Minuten garen, bis der untere Teil goldbraun ist. **3**

Mithilfe eines großen Tellers wird die Tortilla gewendet, um auch die andere Seite zu garen: Die Tortilla sollte auf beiden Seiten goldbraun sein. **4**

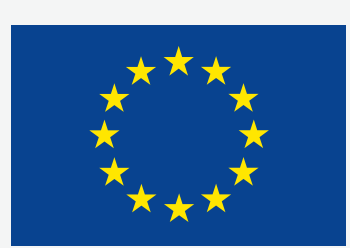




**Let's cook
together!**



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Rezept 5

IN OLIVENÖL CONFIERTES HÄHNCHEN

ZUTATEN

- Ein ganzes Hähnchen, in 8 Stücke zerlegen (oder 8 Hähnchenunterschenkel).
- **Natives Olivenöl extra (Sorte Picual).**
- 1–2 Lorbeerblätter.
- 1 Rosmarinzweig.
- Schwarze Pfefferkörner.
- 12 Knoblauchzehen.
- 2 Karotten, geschält und gewürfelt.
- Schale einer ½ Orange.
- Salz.
- Gemahlener schwarzer Pfeffer.



ZUBEREITUNG

Ganzes Hähnchen in Stücke zerlegen: Flügel, Oberschenkel, Unterschenkel und Brust abschneiden. Die Hähnchenteile werden nicht entbeint, aber das Fett wird weggeschnitten. **1**

Ofen auf 160–170 °C vorheizen. **Natives Olivenöl extra der Sorte Picual** in einen Bräter geben (ausreichend, um die Hähnchenteile später vollkommen zu bedecken). **2**

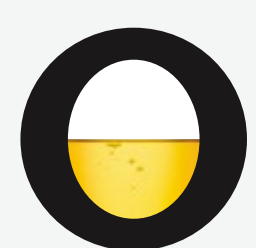
Die Hähnchenteile mit Pfeffer und Salz würzen und in einer Pfanne mit **nativem Olivenöl extra der Sorte Picual** anbraten. Sobald die Hähnchenteile goldbraun gebraten sind, aus der Pfanne nehmen und in den Bräter mit dem **nativen Olivenöl extra der Sorte Picual** geben. Achte darauf, dass die Stücke vollkommen mit dem Öl bedeckt sind. Dem Olivenöl die Lorbeerblätter, den Rosmarinzweig, schwarzen Pfeffer, Knoblauch, Karotten und die Orangenschale hinzufügen. **3**

Drei Stunden im Ofen garen. **4**

**Wusstest du, dass es in Europa bzw. in Spanien eine eher kleine Knoblauchsorte gibt, die sich durch ihre violette Farbe und ihrem intensiven Geschmack von anderen Knoblauchsarten unterscheidet? Es handelt sich um den in Pedroñeras heimischen Knoblauch, der über das Qualitätssiegel der EU „geschützte geografische Angabe“ verfügt. Dieser Knoblauch passt ausgezeichnet zu Olivenöl – eine Kombination, die den Gerichten einen ganz besonderen Geschmack verleiht.*



**Let's cook
together!**



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.



**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**