



Batch cooking



Zeit sparen in der Küche
Mehr Zeit für
Hobbys



Batch cooking



Zeit sparen in der Küche Mehr Zeit für Hobbys

Willkommen in der Welt des Batch-Cookings, einer cleveren Methode, mit der Sie in wenigen Stunden Küchenarbeit ein ganzes Wochenmenü zubereiten. Danach nur noch aufwärmen, anrichten, fertig!

Hierfür müssen Sie kein Sternekoch sein. Dieses Rezeptbuch ist für jeden geeignet, vor allem, wenn Ihnen zwischen Arbeit, Schule und Wäsche kaum noch Zeit für gute Küche bleibt. Kochen Sie einfach in einem Rutsch alles voraus. So müssen Sie nicht ständig improvisieren und Notgerichte aus gelbem Brokkoli oder sonstigen „Fundsachen“ auftischen.

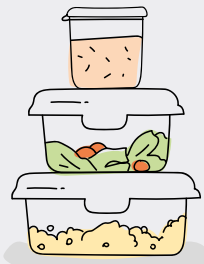
Planen Sie Ihre Gerichte besser voraus. Sie sparen nicht nur Zeit und Mühe, sondern verwerten auch alle Zutaten, vom Radieschengrün bis zum trockenen Brotrest.

In diesem Rezeptbuch finden Sie aufschlussreiche Infos über Lebensmittelverschwendung, Tipps zur Konservierung von Esssachen und 4 komplette Batch-Cooking-Wochenmenüs samt Illustrationen.

Ziel ist es, weniger Lebensmittel zu verschwenden, unter der Woche Zeit – und auch Geld – zu sparen und letzten Endes nachhaltiger und sinnvoller zu kochen.

Also los, Ärmel hoch und her mit den Frischhaltedosen! Starten wir gemeinsam in dieses ökologische und kulinarische Abenteuer!

Marie-Christine Nossent,
Generaldirektorin – Intradel





Einleitung **4**

Was ist Batch-Cooking?	4
Lebensmittelverschwendung im Zahlenüberblick	5
Mit Batch-Cooking gegen Lebensmittelverschwendung	6
Tipps zum Einstieg ins Batch-Cooking	8
Batch-Cooking-Gerichte haltbar machen: Ratgeber	10

Batch-Cooking im Herbst **12**

Obst und Gemüse im Herbst	13
Menü	14
Einkaufsliste	17
Zubereitung am Sonntag	18
Fertigstellung in der Woche	21

Batch-Cooking im Winter **24**

Obst und Gemüse im Winter	25
Menü	26
Einkaufsliste	29
Zubereitung am Sonntag	30
Fertigstellung in der Woche	33

Batch-Cooking im Frühling **36**

Obst und Gemüse im Frühling	37
Menü	38
Einkaufsliste	41
Zubereitung am Sonntag	42
Fertigstellung in der Woche	45

Batch-Cooking im Sommer **48**

Obst und Gemüse im Sommer	49
Menü	50
Einkaufsliste	53
Zubereitung am Sonntag	54
Fertigstellung in der Woche	57

Artikel zum Thema **60**

Mit Batch-Cooking den Turbo-Modus aktivieren!	60
Verantwortungsbewusst lokal und saisonal kochen	61

Erfahrungsberichte **62**



Was ist Batch-Cooking?

Batch-Cooking ist die Kunst, in einem Mal mehrere Mahlzeiten für die nächsten Tage zu kochen. In der Regel ist es so, dass man am Sonntag 2 bis 3 Stunden mit den Grundzubereitungen (oder der Zubereitung ganzer Gerichte) für die Woche verbringt. So muss man während der Woche nur noch zusammenstellen, aufwärmen oder letzte Hand anlegen.

Wozu?

Batch-Cooking hat viele Vorteile:

- ✓ **Weniger Lebensmittelverschwendung**, weil alles eingeplant ist und jede Zutat aufgebracht wird.
- ✓ **Entspannter durch die Woche**, weil man nicht ständig daran denken muss: „Was essen wir heute Abend?“ oder „Muss ich dafür noch was kaufen gehen?“
- ✓ **Weniger Geschirr** und Aufräumen in der Küche, weil alles in einem Rutsch fertig ist.
- ✓ **Mehr Freizeit** in der Woche für die wesentlichen Dinge.
- ✓ **Ersparnisse beim Essensbudget**, weil weniger verschwendet wird und man seltener liefern lässt oder ins Restaurant geht.
- ✓ **Abwechslungsreiche selbstgekochte Menüs** sind gesünder und schmecken einfach besser.

Fazit: Cleverer kochen und gesünder leben. Cool, oder?

Lebensmittelverschwendung im Zahlenüberblick

Ein Drittel aller Lebensmittel weltweit schafft es erst gar nicht auf den Teller oder in den Mund. Das macht jährlich **1,3 Milliarden Tonnen Nahrung**, die im Müll landen.

Wir als Verbraucher verschwenden dabei alles Mögliche an Lebensmitteln, sei es, weil wir nicht auf die Haltbarkeit achten (vergammeltes Obst, Gemüse, Fleisch ...), weil wir zu viel gekocht haben oder weil wir einfach keine Lust mehr haben auf das, was da ist (spontan gekauft, ein Gericht gekocht, das die anderen nicht mögen, Zubereitung misslungen ...).

So werfen wir in der Wallonie jährlich 15 bis 40 kg Essen weg, das heißt insgesamt einen ganzen Einkaufswagen voll, jedes Jahr pro Kopf!

Das macht im Schnitt pro Haushalt in Belgien **250 bis 400 € Essen**, das für die Tonne ist.

Am häufigsten verschwenden Haushalte Folgendes*:



Essensreste



Brot und
Gebäck



Gemüse



Obst



Batch-Cooking hilft, weniger zu verschwenden, weil wir so ...

- die Mengen besser planen,
- manche Zutaten für mehrere Rezepte brauchen können,
- die Lebensmittel besser haltbar sind,
- kaum noch Sachen spontan und unnötig kaufen.

Kein großes Ding in der Küche, aber ein großer Schritt für die Umwelt!

*Quelle: ecoconso.be (2022)

Mit Batch-Cooking gegen Lebensmittelverschwendung

Wenn wir unsere Mahlzeiten vorausplanen, **kaufen wir nur, was wir brauchen**. Wir schleppen nicht mehr wahllos Gemüse an, das wir anschließend im Kühlschrank vergessen. Alles findet in den Rezepten Verwendung. Kein welker Salat oder gelber Brokkoli mehr. Kurz nach dem Kauf ist alles verwertet.

Beim Batch-Cooking wird in der Regel alles restlos verwertet. So kann ein großer Kürbis in zwei ganz verschiedenen Rezepten dienen und landet nicht zur Hälfte im Müll.

Mit der gleichzeitigen Zubereitung mehrerer Rezepte **lernen wir auch, das Essen gekonnt haltbar zu machen**: luftdicht in Frischhaltedosen, tiefgefroren, in praktischen Einzelportionen ... Der große Vorteil hierbei: Die gekauften Sachen halten sich länger und durch die bessere Planung wird nichts vergessen oder unnötig gekauft.

Mit Batch-Cooking gehen wir **ganz konkret und unkompliziert gegen Lebensmittelverschwendung im eigenen Haushalt** vor. So müssen wir weniger einkaufen, haben den Kopf frei für das Wesentliche und tun der Umwelt Gutes!



Anti-Waste-Tipp

Bio-Obst und -Gemüse ist oft mit der Schale genießbar (Kartoffeln, Möhren ...).





Weniger ver-
schwenden!

Jedes Jahr enden kiloweise Lebensmittel als Abfall, meist deshalb, weil man zu viel gekauft hat, Sachen im Kühlschrank vergisst oder bestimmte Nahrungsmittel falsch aufbewahrt. **Batch-Cooking ist nicht nur eine Verarbeitungsmethode, sondern eine clevere Lösung, um Lebensmittelverschwendung im Alltag zu bekämpfen.**

Tipps zum Einstieg ins Batch-Cooking

Dieses Rezeptbuch erklärt Ihnen am Beispiel von 4 Wochenmenüs, wie Sie ohne Vorkenntnisse mit dem Batch-Cooking beginnen können. Und wenn Sie das Ganze **auf einem fortgeschritteneren Level mit eigenen Rezepten und Menüs** betreiben möchten, haben wir auch dafür konkrete Ratschläge!



**ORGANISIEREN
SIE SICH!**



1. Ihre Menüs für die Woche planen

Wählen Sie gemeinsam im Familienkreis Rezepte der Saison aus, die allen schmecken. Anfangs reichen 3 bis 5 Rezepte, um entspannt zu starten.

Nutzen Sie verschiedene Garmethoden und Geräte (Ofen, Dampfgarer, Kochfeld), damit es nicht zum Stau in der Küche kommt.

2. Vor dem Einkauf Vorräte überprüfen

Bereiten Sie notfalls gezielt Essen zu, um Platz im Kühl- oder Gefrierschrank zu schaffen.

3. Eine Einkaufsliste nach Regalen aufstellen:

- Obst und Gemüse
- Fleisch und Fisch
- Milchprodukte
- Sonstige Lebensmittel

4. Lebensmittel logisch und organisiert einräumen

Fleisch und Fisch gehören in den kältesten Kühlschrankbereich, Gekochtes und Milchprodukte in den mittleren Bereich und Hartkäse sowie Gemüse ins Gemüsefach.

5. Einen günstigen Zeitpunkt zum Kochen wählen, auch sonntags

Kochen Sie möglichst schnell nach dem Einkauf, damit noch alles schön frisch ist (z. B. am nächsten Tag). Planen Sie 2 bis 3 Stunden ein, je nach Aufwand.

6. Ablauf beim Kochen optimieren

Starten Sie die längsten Garverfahren zuerst (Schmorgerichte, Gebäck).

Weiter geht es mit dem Gemüse, das in den Gerichten verwertet wird (Quiche, Gratin, Suppe).

Während des Garens bereiten Sie die restlichen Zutaten vor (Rohkost, Soßen).

7. Geeignete Behälter wählen

Das heißt luftdicht schließende Gläser und Dosen (aus Glas, stapelbar, für Mikrowelle und Tiefkühltemperatur geeignet). Sie können sich die Kosten hierfür auch sparen und Konfitüre-, Gurken- oder Kompottgläser wiederverwenden.

Fazit: Anfangs nicht zu kompliziert!
Nicht 10 Gerichte auf einmal.

Batch-Cooking soll keinen ganzen Tag kosten, sondern Zeit sparen.

8. Behälter kennzeichnen

Geben Sie den geplanten Essenstag an, eventuell mit dem Namen des Gerichts. Bei Tiefkühlsachen bitte auch das Zubereitungsdatum angeben.



Tipp

Markierkreide oder ein Stück wiederverwendbares Abklebeband mit Marker = die beste Lösung.

9. Frischwaren erst beim Servieren hinzugeben

Kräuter oder Rohkost beispielsweise zuletzt, weil sie schnell oxidieren.





Batch-Cooking-Gerichte haltbar machen: Ratgeber

Damit Ihre vielversprechenden Gerichte auch eine ganze Woche halten, geben wir Ihnen **hier ein paar Konservierungstipps** mit auf den Weg.

1. In welcher Reihenfolge aufessen?

Nicht alle Gerichte sind gleich lang haltbar. Hier ein kleines Merkblatt, das vor bösen Überraschungen schützt:



Tag	Gericht-Art
Montag/ Dienstag	Fleisch- oder Fischgerichte
Mittwoch/ Donnerstag	Gerichte mit gegartem Gemüse und Ei
Donnerstag/ Freitag	Tiefgekühlte Gerichte

2. Was lässt sich tiefkühlen (und was eher nicht)?

Gut zum Tiefkühlen geeignet:

- ✓ Schmorgerichte, Eintöpfe, Suppen: das Bequemste zum Batch-Cooking!
- ✓ Fleisch und Fisch gegart (aber nicht frittiert oder paniert)
- ✓ Gekartes Gemüse (gedünstet oder geröstet)
- ✓ Brot, Crêpes, Pancakes
- ✓ Püree (aus Kartoffeln oder Gemüse)
- ✓ Selbstgemachte Muffins, Energy Balls, Müsliriegel
- ✓ Cookies (gebacken oder nicht)

Nicht zum Tiefkühlen geeignet:

- ✗ Lebensmittel mit hohem Wassergehalt, ob gegart oder nicht (Salat, Gurke, Tomaten, Pilze): schlaffe Konsistenz nach dem Auftauen
- ✗ Cremes, Frischkäse, Weichkäse, hartgekochte Eier: verlieren ihre Struktur nach dem Auftauen
- ✗ Gerichte mit Mayonnaise
- ✗ Frittiertes

3. Haltbarkeitsdauer



Gericht-Art	Kühlschrank	Gefrierschrank
Fleisch/Fisch gegart	2-3 Tage	2 Monate
Quiche und Gratin	2-3 Tage	2 Monate
Gegartes Gemüse	3 Tage	3 Monate
Suppen und Soßen	3-4 Tage	3 Monate
Reis, Pasta, Hülsenfrüchte	3-5 Tage	1 Monat
Hartgekochte Eier	3-5 Tage	Nein



Wichtig: Gerichte vor dem Einfrieren immer gut abkühlen lassen, damit sich kein Kondensat bildet.

4. Richtig auftauen

Auf Vorrat kochen ist praktisch, sofern man sich beim Auftauen an einige Regeln hält:

Nicht unbedeckt bei Raumtemperatur auftauen

Stellen Sie die Gerichte zum Auftauen in den Kühlschrank oder, wenn es schnell gehen muss, in die Mikrowelle (Auftaustufe).

Nach dem Auftauen schnell aufbrauchen

Aufgetautes Essen (oder auch Essen mit aufgetauten Zutaten) muss binnen 24 Stunden verzehrt werden. Danach bilden sich Bakterien.

Erneut einfrieren: nur wenn es vorher gegart wurde!

Wenn Sie ein aufgetautes Produkt erneut einfrieren möchten, müssen Sie es durchgaren (nicht nur angaren). Andernfalls droht eine Lebensmittelvergiftung.



So, jetzt wissen Sie alles Wichtige, um die Sachen beim Batch-Cooking auch richtig zu konservieren. Das heißt **weniger Stress, weniger Verschwendung und vor allem mehr Zeit für Ihre Lieblingsbeschäftigungen!**

Eine Woche im Herbst



Obst und Gemüse im Herbst

Gemüse

- Rote Bete
- Butternut-Kürbis
- Möhren
- Knollensellerie
- Stangensellerie
- Kerbel
- Champignons
- Weißkohl
- Chinakohl
- Blumenkohl
- Wirsingkohl
- Pak Choi
- Kohlrabi
- Rotkohl
- Kresse
- Spinat
- Fenchel
- Feldsalat
- Rübchen
- Frühlingszwiebeln
- Pastinake
- Süßkartoffeln
- Lauch
- Hokkaido-Kürbis
- Riesenkürbis
- Radicchio
- Rucola
- Kohlrüben
- Topinambur

Obst

- Äpfel
- Birnen
- Weintrauben
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Esskastanien





MENÜ im Herbst



MONTAG

Minestrone

DIENSTAG

Süßkartoffeln
mit Käsefüllung

MITTWOCH

Blumenkohl-
Kartoffel-Gratin mit Brie

DONNERSTAG

Couscous mit Hühnchen

FREITAG

Fisherman's Pie

SNACK

Gebackene Kürbisecken





Einkaufsliste

Obst, Gemüse und Kräuter

- 2,5 kg Kartoffeln
- 1 kg Riesenkürbis
- 6 Möhren (ca. 600 g)
- 2 große Süßkartoffeln (ca. 500 g/St.)
- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 800 g)
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Selleriestangen*
- 250 g Champignons
- 150 g Feldsalat
- 200 g junger Spinat
- 1 Stück frischer Ingwer (oder Ingwerpulver)
- 1 Saft-Orange
- 1 Bund Koriandergrün

Fleisch, Fisch

- 4 kleine Hähnchenschenkel (oder 4 Hähnchenfilets)
- 400 g weißer Fisch grätenfrei (Seelachs-, Kabeljau oder Schellfischfilet)

Frischwaren

- 75cl Sahne
- 100 g Brie oder Val Dieu Bouquet
- 200 g Herve Käse (oder anderer Weichkäse)
- 10 Eier
- 100 g Butter

Sonstige Lebensmittel

- 1 Dose weiße Bohnen (ca. 400 g Abtropfgewicht)
- 200 g kurze Nudeln
- 300 g Hartweizengrieß
- 60 g Walnüsse
- 60 g Rosinen

Aus dem Vorrat

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Muskatnuss
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gemüsebrühwürfel (oder 1 EL Gemüsebrühpulver)
- 1 Zimtstange (oder Zimtpulver)
- 1 EL Couscous-Gewürz (z. B. Ras el-Hanout)
- 150 g Rohrzucker
- 150 g Mehl
- Paniermehl (oder Brotreste)
- Senf
- Essig

*Die restlichen Stangen klein würfeln und einfrieren (z. B. für eine Suppe).



Vorbereiten

Wenn Sie genügend Platz haben, stellen Sie die Zutaten und Utensilien für diese Koch-Session bereit:

alles, außer Feldsalat, Herver Käse, Hartweizengrieß, Nudeln und Walnüsse. So haben Sie alles griffbereit und verlieren keine Zeit damit, Sachen im Kühl- oder Küchenschrank zu suchen.

Alles Nötige in Greifnähe:

- 1 Dampfgarer oder Schnellkochtopf
- 1 großer Kochtopf
- 1 mittlerer Kochtopf
- 1 Bräter, Schmortopf, Wok oder Schmorpfanne
- 1 Bratpfanne
- 3 Ofenformen
- 1 Sieb
- 1 Schüssel
- 1 Schneebesen
- 1 Teigschaber
- 1 Stab- oder Standmixer
- 1 Zitruspresse
- 1 Pürestampfer



Anti-Waste-Tipp

Der Blumenkohl-Strunk ist essbar und sogar köstlich, gegart oder auch roh!

Am Sonntag zubereiten

 Kochzeit: 2 St. 10' Könner
3 St. Anfänger

1. Süßkartoffeln

2 Min

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln abwaschen und mit einer Gabel oder einem Messer einstechen.
- Ungeteilt auf einem Ofenblech für 1 St. in den Ofen stellen. Garpunkt mit Messerspitze prüfen.

2. Kartoffeln

10 Min

- Schälen und abwaschen.
- Kochen (im Elektro-Dampfgarer 25-35 Min. je nach Größe, im Schnellkochtopf 10-15 Min. ab Pfeifton).

3. Blumenkohl

15 Min

- Einen großen Kochtopf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
- Die Kohlblätter entfernen, indem Sie mit dem Küchenmesser um den Strunk fahren.
- Die Röschen vom Strunk lösen und 25 Min. in das Kochwasser geben.
- Den Strunk und die zarten Blätter säubern, klein würfeln und für die Minestrone beiseitestellen.



4. Minestrone (Teil 1)

20 Min

- 4 Möhren schälen und klein würfeln.
1 Zwiebel schälen und klein würfeln.
- Die 2 Selleriestangen abspülen und die Hälfte klein würfeln (Sie können auch ein wenig Selleriegrün hinzugeben).
- In einem mittleren Kochtopf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen.
- Die Möhren-, Zwiebel und Selleriewürfel und auch die Blumenkohl-Strunkwürfel hinzugeben. Salzen und 5 Min. auf niedriger Stufe dünsten.
- Während dieser Zeit eine Knoblauchzehe schälen und klein hacken, dann 1,5 l Wasser zum Kochen bringen.
- Das Wasser in den Kochtopf gießen, den Knoblauch und 1 Esslöffel Gemüsebrühe hineingeben.
- 30 Min. abgedeckt auf mittlerer Stufe kochen lassen.

- Auf niedrige Stufe stellen und die Hähnchenschenkel vorsichtig wenden, um Spritzer zu vermeiden.
- Das Gemüse hinzugeben (Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Ingwer), dann das Couscous-Gewürz, großzügig salzen, pfeffern und auf mittlere Stufe stellen.
- 1 l Wasser zum Kochen bringen und hinzugeben, dann 1 ganze Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt und 1 Zimtstange. 30 Min. kochen lassen.

5. Couscous (Teil 1)

20 Min

- In einem kleinen Bräter oder Schmortopf ein wenig Butter oder Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenschenkel (oder -brust) hineingeben, abdecken und auf der Hautseite 10 Min. goldgelb braten.
- Während dieser Zeit 2 Zwiebeln schälen und würfeln, die 2 restlichen Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- Die restlichen Selleriestangen in Streifen schneiden und den Ingwer schälen und klein hacken (oder 1/2 Teelöffel Ingwerpulver nehmen).

6. Blumenkohl-Gratin

15 Min

- 800 g von den gekochten Kartoffeln nehmen und in Scheiben schneiden. Den Boden einer Auflaufform damit belegen.
- Eine Masse zubereiten und hierfür in einer Schüssel 4 Eier, 50 cl Sahne, eine Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer aufschlagen.
- Den Brie würfeln und in die Schüssel geben.
- Den Inhalt der Schüssel über das Gemüse gießen und die Form 30 Min. bei 180 °C in den Ofen stellen.

7. Riesen Kürbis

10 Min

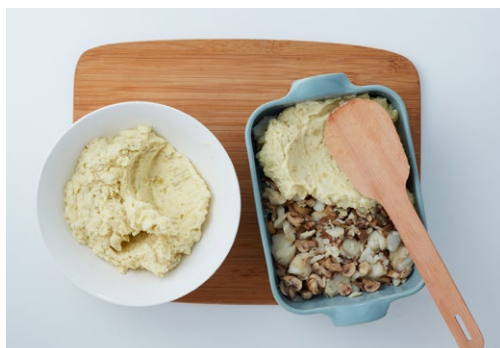
- Kerne und Schale entfernen. Das Kürbisfleisch grob würfeln und 10 Min. dünsten (Dampfgarer oder Schnellkochtopf).



8. Shepherd's Pie

15 Min

- Die Champignons in Würfel schneiden. In einer Pfanne eine Butterflocke erhitzen, dann die Champignons und Salz hinzugeben. 5 Min. kochen lassen.
- Während dieser Zeit den Fisch in kleine Würfel schneiden, in die Pfanne geben und weitere 5 Min. garen lassen, dabei die ganze Kochflüssigkeit verdampfen lassen (notfalls abgießen).
- Die Schüssel ausspülen, dann 800 g gekochte Kartoffeln, 25 cl Sahne, Salz und Pfeffer hineingeben.
- Zu Püree stampfen. Die Champignons mit dem Fisch aus der Pfanne in eine Ofenform geben und mit Püree bedecken. Mit dem Teigschaber glattstreichen.



9. Gebackene Kürbis-Ecken 10 Min

- 75 g Butter schmelzen. Orangensaft pressen. In einem Standmixer 500 g gegartes Kürbisfleisch, Orangensaft, geschmolzene Butter, 2 Eier, 150 g Mehl und 100 g Rohrzucker fein mixen.
- Eine rechteckige Ofenform buttern, 30 g Rosinen aufstreuen und die Teigmasse hineingeben.
- 30 Min. in den Ofen stellen. Mit Zucker bestreuen und weitere 5 Min. bei 180 °C backen.

10. Couscous (Teil 2)

1 Min

- Den restlichen gegarten Kürbis in den Bräter geben. 30 g Rosinen hinzugeben. Abkühlen lassen.

11. Minestrone (Teil 2)

7 Min

- Die restlichen gekochten Kartoffeln (ca. 400 g) würfeln und in den Kochtopf geben.
- 50 g jungen Spinat hinzugeben.
- Nur 2 Min. kochen lassen. Währenddessen die weißen Bohnen abspülen und ebenfalls in den Kochtopf geben.

12. Koriandergrün

5 Min

- Gründlich waschen und schleudern, in ein dünnes Tuch wickeln und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

13. Vinaigrette

5 Min

- In einer kleinen luftdichten Dose nach und nach 1 Esslöffel Senf, 1 EL Wasser, 3 EL Essig und 8 EL Olivenöl mischen.
- Großzügig salzen und pfeffern.



Fertig!

Jetzt abkühlen lassen.

In den Kühlschrank stellen:

- Die Minestrone
- Die gegarten Süßkartoffeln
- Das Blumenkohl-Kartoffel-Gratin
- Das in Ecken geschnittene Kürbisgebäck
- Die Vinaigrette

In den Gefrierschrank stellen:

- Den Shepherd's Pie
- Das Couscous mit Hühnchen

Fertigstellung in der Woche



MONTAG

Minestrone

- Die Minestrone zum Köcheln bringen, dann 100 g Nudeln hinzugeben und ca. 10 Min. weiter kochen lassen.
- Mit ein wenig Koriandergrün bestreuen (wahlweise).



DIENSTAG

Süßkartoffeln mit Käsefüllung

- Die Süßkartoffeln der Länge nach halbieren, mit einem Löffel aushöhlen und Käsescheiben hineingeben. Pfeffer.
- 15 Min. bei 180 °C in den Ofen stellen.
- Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Eier darin 6 Min. weichkochen.
- Mit jungen Spinatblättern und Walnüssen servieren.
- Mit der Hälfte der Vinaigrette anrichten.



MITTWOCH

Blumenkohl-Kartoffel-Gratin mit Brie

- Das Gratin 10 Min. bei 180 °C im Ofen aufwärmen.
- Mit Feldsalat und der restlichen Vinaigrette servieren.

→ Für den nächsten Tag das **Couscous aus dem Gefrierschrank nehmen** und in den Kühlschrank stellen.



DONNERSTAG

Couscous mit Hühnchen

- Das Couscous 15 Min. auf mittlerer Stufe aufwärmen.
- Während dieser Zeit den Hartweizengrieß nach Herstellerangaben zubereiten.
- Zusammen servieren und mit Koriandergrün bestreuen (wahlweise).

→ Für den nächsten Tag den **Shepherd's Pie aus dem Gefrierschrank nehmen** und in den Kühlschrank stellen.



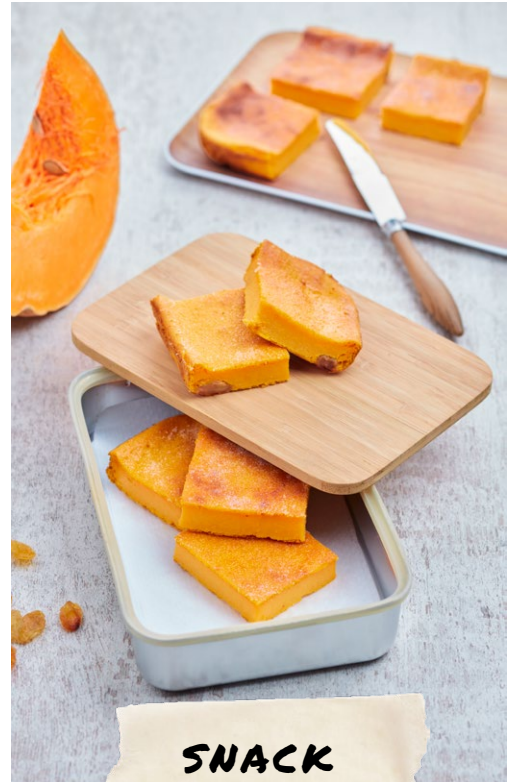
FREITAG

Shepherd's Pie

- Den Shepherd's Pie mit Paniermehl bestreuen.



- Den Shepherd's Pie 15 Min. bei 180 °C im Ofen aufwärmen, bis die Kruste goldgelb ist,
- Mit dem Rest Feldsalat oder dem eventuellen Rest jungem Spinat servieren.



SNACK

Gebackene Kürbis-Ecken

- Fertig zum Mitnehmen (in einer Snack-Dose).



Anti-Waste-Tipp

Paniermehl selber machen!

Trockenes Weiß- oder Vollkornbrot nehmen, in Stücke schneiden und dann in einem Küchenroboter auf die gewünschte Feinheit mixen. In einer luftdichten Dose aufbewahren (Sie können auch getrocknete Kräuter oder Knoblauchpulver als zusätzliche Geschmacksnoten hinzugeben).

Eine Woche im Winter



Obst und Gemüse im Winter

Gemüse

- Rote Bete
- Butternut-Kürbis
- Möhren
- Knollensellerie
- Champignons
- Chicorée
- Weißkohl
- Wirsingkohl
- Rotkohl
- Grünkohl
- Kresse
- Feldsalat
- Rübchen
- Pastinake
- Süßkartoffeln
- Lauch
- Schwarze Radieschen
- Kohlrüben
- Topinambur

Obst

- Äpfel
- Birnen



MENÜ im Winter



MONTAG

Chicorée-Gratin

Alternative:
Räucherforelle-
Lauch-Lasagne

DIENSTAG

Schmorhähnchen in Biersoße,
Pasta mit Butternut-Creme

MITTWOCH

Quinoa mit Röstgemüse
und Spiegelei

DONNERSTAG

Rote-Linsen-Suppe
mit Kokosmilch

FREITAG

Quinoa-Bratlinge mit Lauch
und Ziegenkäse

SNACK

Schoko-Nuss-Muffins mit Birne





Einkaufsliste

Obst, Gemüse und Kräuter

- 6 große Chicorée
(oder 4 Lauchstangen für die Räucherforelle-Lauch-Lasagne als Alternative)
- 800 g Kartoffeln
(als Beilage zum Chicorée-Gratin)
- 2 Zwiebeln
- 1 Butternut-Kürbis
(ca. 1 kg)
- 600 g Wurzelgemüse
(Topinambur, Pastinake und Kohlrüben) (oder 1 Süßkartoffel)
- ½ Rotkohl (oder 200 g Feldsalat)
- 2 Lauchstangen (ca. 500 g)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Birne
- 1 Apfel

Fleisch, Fisch

- 4 Hähnchenfilets
- 100 g Räucherspeck oder -speckwürfel
- 6 Scheiben gekochter Schinken *(oder 125 g Räucherforellenfilets für die Lauch-Lasagne als Alternative)*

Frischwaren

- 25 cl Sahne
- 50 cl Milch
- 80 g Emmentaler
(gerieben)
- 100 g Ziegenkäserolle
- 10 Eier
- 150 g Butter

Sonstige Lebensmittel

- 400 g Pasta
- 400 g weiße Quinoa
- 150 g rote Linsen
- 40 cl Kokosmilch
- 33 cl helles Bier
(mit oder ohne Alkohol)
- 4 Esslöffel weißes Tahini
(Sesam-Mus)
- 20 g Kürbiskerne
- 50 g Haselnüsse
- 80 g Zartbitter-Schokosplitter
- Brot

- *400 g Lasagne-Blätter für die Räucherforelle-Lauch-Lasagne als Alternative)*

Aus dem Vorrat

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Senf
- Muskatnuss
- 100 g Zucker
- 230 g Weizenmehl
- ½ Päckchen Trockenhefe



Vorbereiten

Frieren Sie das Brot gut verpackt ein, es wird erst Donnerstag gebraucht. Wenn Sie genügend Platz haben, stellen Sie die Zutaten und Utensilien für diese Koch-Session bereit: **alles, außer Kartoffeln, Apfel, 4 Eier, Pasta, Tahini und Kürbiskerne.** So haben Sie alles griffbereit und verlieren keine Zeit damit, Sachen im Kühl- oder Küchenschrank zu suchen.

Alles Nötige in Greifnähe:

- 1 Dampfgarer oder Schnellkochtopf
- 2 große Kochtöpfe
- 1 großer Bräter, Schmortopf, Wok oder Schmortpfanne
- 1 große Bratpfanne
- 1 Ofenblech
- 1 Auflaufform
- 1 Muffins- oder Kuchenform
- 1 Sieb
- 1 feinmaschiges Küchensieb
- 2 Schüsseln
- 1 Teigschaber
- 1 Schneebesen
- 1 Stab- oder Standmixer



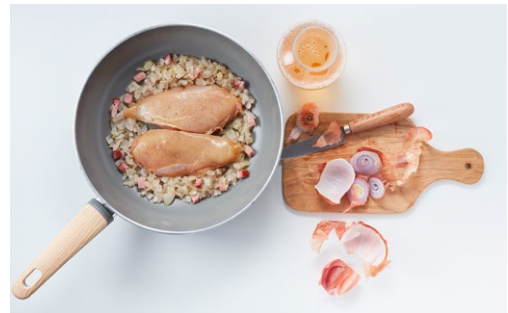
Am Sonntag zubereiten

 Kochzeit: 2 St. 15' Könner
3 St. Anfänger

1. Schmorhähnchen in Biersoße (Teil 1)

15 Min

- 2 Zwiebeln schälen und klein hacken.
- Den Räucherspeck in Würfel schneiden.
- Eine Butterflocke in einer Schmortpfanne oder einem Schmortopf zergehen lassen, dann die Zwiebeln und Speckwürfel hinzugeben.
- Die Hähnchenfilets hinzugeben, salzen, pfeffern und von beiden Seiten goldgelb anbraten.
- Mit Bier ablöschen und 1 St. auf niedriger Stufe abgedeckt schmoren lassen.



2. Chicorée-Gratin

7 Min

(oder Räucherforelle-Lauch-Lasagne) (Teil 1)

- Die Chicorée der Länge nach halbieren und den bitteren Strunk heraus schneiden.
Für die Alternative: Lauchstangen gründlich waschen und in Streifen schneiden.
- 10 Min. dampfgaren oder dünsten, dann in einem Sieb über dem Spülbecken gut abtropfen lassen.

3. Quinoa

3 Min

- Einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
- Die Quinoa in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem Wasser waschen.
- In das kochende Wasser geben und 12 Min. kochen, dann in dem feinen Sieb abtropfen lassen.

4. Lauch

10 Min

- Einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
- Die 2 Lauchstangen gründlich waschen. Das Weiße vom Grün trennen.
- Das Weiße in große Stücke schneiden, in den Topf geben und 20 Min. kochen. Für die Suppe beiseitestellen.
- Das Grün klein würfeln und mit einem halben Glas Wasser, einer Butterflocke, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben.
- Auf niedriger Stufe 15 Min. kochen lassen und für die Bratlinge beiseitestellen.



5. Röstgemüse

20 Min

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Das Gemüse schälen (Pastinake, Topinambur, Kohlrüben oder Süßkartoffel) und würfeln. Auf einer mit Backpapier ausgelegten Hälfte des Ofenblechs verteilen.
- Den Butternut-Kürbis halbieren, Kerne und Schale entfernen. Das Kürbisfleisch in große Würfel schneiden.

- Die Hälfte der Kürbiswürfel auf der anderen Hälfte des Ofenblechs verteilen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und nach Wunsch würzen.
- 20 Min. in den Ofen stellen.



6. Rote-Linsen-Suppe (Teil 1)

2 Min

- Die andere Hälfte der Kürbiswürfel in den Topf mit dem gegarten weißen Lauch geben.
- Die roten Linsen in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem Wasser waschen und in den Topf geben.
- 20 Min. weiter kochen.

7. Quinoa-Bratlinge

20 Min

- In einer Schüssel 4 Eier mit 50 g Mehl aufschlagen. Salzen und pfeffern.
- 400 g gegarte abgetropfte Quinoa hinzugeben (d. h. ca. die Hälfte).
- Die Ziegenkäserolle würfeln. In die Schüssel geben und den gegarten grünen Lauch dazugeben.
- Ein wenig Butter in die Pfanne geben und mit der Kelle kleine Mengen Teig hinzugeben. 3 Min. von beiden Seiten braten und dann in einer Frischhaltedose abgekühlt in den Tiefkühlschrank stellen.
- Die andere Hälfte der gegarten Quinoa in eine luftdichte Dose geben.



8. Chicorée-Gratin (Teil 2) 18 Min (oder Räucherforelle-Lauch-Lasagne)

- Den Kochtopf spülen, der für die Quinoa benutzt wurde.
- Eine Béchamel-Soße kochen: 30 g Butter in dem Topf zergehen lassen. 30 g Mehl hinzugeben und 1 Min. auf niedriger Stufe verrühren. Nach und nach 40 cl Milch unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen hinzugeießen. Eindicken lassen, ohne zu rühren. Salzen, pfeffern, eine Prise Muskatnuss hinzugeben.
- Chicorée (oder Lauch) abtropfen lassen und dabei zwischen den Händen drücken.
- Jede Chicorée in eine Scheibe Schinken wickeln und nebeneinander in eine Auflaufform legen. *Alternative für die Lasagne: Den Räucherlachs in kleine Stücke schneiden und mit dem Lauch mischen. Lasagne-Blätter in eine Auflaufform legen, mit Lauch und Räucherlachs bedecken, dann etwas Béchamel aufgießen. Die Schichten wiederholen und abschließend mit Lasagne-Blättern abdecken.*
- Das Gericht mit Béchamelsoße übergießen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen.
- 20 Min. bei 180 °C in den Ofen stellen.

9. Rote-Linsen-Suppe (Teil 2) 5 Min

- Den Inhalt aus dem Topf in ein Sieb geben, dann in einem Standmixer mit Kokosmilch mixen. Salzen, pfeffern und nach Wunsch würzen.
- In einem geeigneten Behälter in den Tiefkühlschrank stellen.

10. Schmorhähnchen in Biersoße (Teil 2) 10 Min

- 15 cl Sahne in die Schmorpfanne geben. Zum Kochen bringen und 5 Min. einkochen lassen.
- Die gerösteten Butternut-Würfel in den Standmixer geben (der nicht vorher gespült werden muss) und den Rest Sahne hinzugeben (10 cl).
- Zu einer Creme mixen. Salzen, pfeffern.
- In luftdichten Dosen beiseitestellen.

11. Muffins 15 Min

- In einer Schüssel 150 g Mehl, ½ Päckchen Hefe, 100 g Zucker und eine Prise Salz mischen.
- In einer zweiten Schüssel 2 Eier mit 10 cl Milch aufschlagen.
- 100 g Butter in einer kleinen Schüssel zergehen lassen und 80 g Schokosplitter hinzugeben.
- Mit der Eimasse mischen.
- Die flüssigen Zutaten über die trockenen Zutaten gießen und vorsichtig mit dem Teigschaber mischen.
- Die Birne schälen und klein würfeln.
- 50 g Haselnüsse klein hacken und zum Teig geben.
- Die Muffin-Formen zu 2/3 füllen und 20 Min. bei 180 °C in den Ofen stellen (im Fall einer Kuchenform 30 Min.).

12. Rotkohl und Petersilie 10 Min

- Den Rotkohl im Küchenroboter reiben oder mit dem Messer in dünne Streifen schneiden. In einem luftdichten Behälter beiseitestellen.
- Die Petersilie waschen, gründlich schleudern und in einem dünnen Tuch in eine luftdichte Dose legen.

Fertig! Jetzt abkühlen lassen.

In den Kühlschrank stellen:

- Das Chicorée-Gratin
- Das Schmorhähnchen in Biersoße
- Die Butternut-Creme
- Die gegarte Quinoa
- Das Röstgemüse
- Den geriebenen Rotkohl
- Die gewaschene Petersilie

In den Gefrierschrank stellen:

- Die Rote-Linsen-Suppe
- Die Quinoa-Bratlinge
- Die Muffins



SNACK

Schoko-Nuss-Muffins mit Birne

- Nach dem Auftauen zum Mitnehmen in einer Snack-Box.

Fertigstellung in der Woche



MONTAG

Chicorée-Gratin

- Das Gratin 10 Min. bei 180 °C im Ofen aufwärmen.
- Während dieser Zeit die Kartoffeln waschen, schälen und dampfgaren.
- Mit dem Gratin servieren.
- Mit fein gehackter Petersilie bestreuen.
- *Die Lasagne als Alternative: 15 Min. bei 180 °C im Ofen aufwärmen.*



Schmorhähnchen in Biersoße, Pasta mit Butternut-Creme

- Die Pasta kochen. Die Butternut-Creme in der Mikrowelle und das Hähnchen auf niedriger Stufe aufwärmen.
- Die Butternut-Creme über die abgetropfte Pasta gießen. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen.



Quinoa mit Röstgemüse und Spiegelei

- Die Quinoa in der Mikrowelle aufwärmen und das Gemüse im Ofen (10-15 Min.).
- Während dieser Zeit eine Tahini-Soße für das Gemüse zubereiten: In einer kleinen Schüssel 4 EL Tahini, 6 EL Wasser und 1 EL Essig mischen. Großzügig salzen und pfeffern.
- Als Proteinbeilage zum Gericht 1 Spiegelei pro Person braten.
- Mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

→ Für den nächsten Tag **die Suppe aus dem Tiefkühlschrank nehmen** und in den Kühlschrank stellen.

**DONNERSTAG**

Rote-Linsen-Suppe mit Kokosmilch

- Mehrere Scheiben Brot pro Person aus dem Tiefkühlschrank nehmen.
- Die Suppe 15 Min. auf niedriger Stufe aufwärmen. Mit Kürbiskernen und fein gehackter Petersilie bestreuen.

→ Für den nächsten Tag **die Quinoa-Bratlinge aus dem Tiefkühlschrank nehmen** und in den Kühlschrank stellen.

**FREITAG**

Quinoa-Bratlinge mit Lauch und Ziegenkäse

- Die Bratlinge aufwärmen (in Pfanne, Mikrowelle oder Ofen).
- Eine Vinaigrette zubereiten: 1 TL Senf, 1 EL Wasser, 2 EL Essig und 6 EL Olivenöl mischen. Großzügig salzen und pfeffern.
- Den Apfel waschen und in feine Streifen schneiden.
- Die Bratlinge mit einem Rotkohlsalat (oder Feldsalat) mit Apfel servieren. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Eine Woche im Frühling



Obst und Gemüse im Frühling

Gemüse

- Frühlingsknoblauch
- Spargel
- Mangold
- Kerbel
- Braune Champignons
- Blumenkohl
- Kohlrabi
- Spinat
- Ackerbohnen (Saubohnen)
- Rübchen
- Frühlingszwiebeln
- Süßkartoffeln
- Erbsen
- Zuckerschoten
- Radieschen
- Rhabarber
- Rucola
- Salat

Obst

- Erdbeeren
- Äpfel
- Birnen





MENÜ im Frühling



MONTAG

Fleischbällchen nach
alter Art, Ofenfritten
und junger Mischsalat

DIENSTAG

Vegane Quiche mit Champignons,
Räuchertofu und frischem Knoblauch

MITTWOCH

Frühlingskartoffeln,
Spargel und gefüllte Eier

DONNERSTAG

Radieschengrün-Zwiebel-Suppe,
Brot mit Frischkäse

FREITAG

Weißer Fisch in Kräuterkruste,
Reis und Spinat

SNACK

Energy Balls und Erdbeeren





Einkaufsliste

Obst, Gemüse und Kräuter

- 800 g Spinat
- 1 großer Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Radieschen mit frischem Grün
- 600 g grüner Spargel
- 1 Bund Kerbel
- 1 kg dicke Frühlingskartoffeln
- 1 kg kleine Frühlingskartoffeln
- 500 g braune Champignons
- 1 Knolle frischer Knoblauch oder 1 Bund Frühlingsknoblauch
- 300 g junger Mischsalat
- 1 Dose Erdbeeren

Fleisch, Fisch

- 500 g Hackfleisch (Schwein, Rind oder gemischt)
- 4 Rückenfilets frischer (nicht tiefgekühlter) weißer Fisch, ca. 130 g/Stück (Kabeljau, Schellfisch oder Seelachs)

Frischwaren

- 250 g Frischkäse (z. B. Ricotta)
- 25 cl Sahne
- 6 Eier
- 200 g Räuchertofu
- 200 g Margarine (oder Butter)
- 50 g geriebener Parmesan

Sonstige Lebensmittel

- 2 getrocknete Pflaumen
- 50 g Kompott (oder 2 Äpfel)
- 300 g weißer Reis
- 500 g Sauerteigbrot
- 200 g getrocknete Datteln
- 100 g Walnüsse
- 1 EL Kakao
- 60 cl Sojasahne
- 75 g Mais oder Kartoffelstärke
- 100 g Paniermehl (oder altes Brot)

Aus dem Vorrat

- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- ½ Gemüsebrühwürfel (oder 1 EL Gemüsebrühpulver)
- Rapsöl
- Essig
- Senf
- Curcuma
- 1 EL brauner Rohrzucker
- 200 g Weizenmehl



Vorbereiten

Frieren Sie das Brot gut verpackt ein, es wird erst Donnerstag gebraucht. Wenn Sie genügend Platz haben, stellen Sie die Zutaten und Utensilien für diese Koch-Session bereit: **alles, außer kleine Kartoffeln, Erdbeeren, Frischkäse und Reis.** So haben Sie alles griffbereit und verlieren keine Zeit damit, Sachen im Kühl- oder Küchenschrank zu suchen.

Alles Nötige in Greifnähe:

- 2 große Kochtöpfe
- 1 großer Bräter, Schmortopf, Wok oder Schmorpfanne
- 1 große Bratpfanne
- 1 Quiche-Ofenform
- 1 Teigroller
- 1 Ofenblech
- 2 Schüsseln
- 1 Schneebesen
- 1 Salatschleuder
- 1 Stab- oder Standmixer
- 1 Universal-Zerkleinerer



Am Sonntag zubereiten

 Kochzeit: 2 St. 20' Köhner
3 St. 10' Anfänger

1. Fleischbällchen nach alter Art

25 Min

- Das Weiße einer Frühlingszwiebel klein hacken (das Grün beiseitestellen). In eine Schüssel geben und das Hackfleisch, 1 Ei und 50 g Paniermehl hinzugeben. Salzen, pfeffern und mit einer Prise Muskatnuss würzen.

→ Wie Sie Paniermehl selbst herstellen, erfahren Sie auf **S. 25**.



- Gut mischen und tischtennisballgroße Bällchen formen.
- Die Margarine in einer Schmorpfanne zergehen lassen und die Fleischbällchen hineingeben. 5 Min. auf hoher Stufe braten und regelmäßig wenden.
- Während dieser Zeit das Weiße von 3 Zwiebeln zerkleinern. Die Fleischbällchen auf einem Teller beiseitestellen. Die Zwiebeln in derselben Schmorpfanne anschwitzen. 1 EL braunen Rohrzucker hinzugeben und karamellisieren lassen.
- Mit 1 EL Essig ablöschen. 50 g Kompott (oder die geschälten und gewürfelten Äpfel), 1 TL Senf, 25 cl Wasser, 1 EL Gemüsebrühpulver und 2 fein gehackte getrocknete Pflaumen hinzugeben. Salzen, pfeffern.
- Die Fleischbällchen in die Soße zurücklegen. Abdecken und 30 Minuten köcheln lassen, dann 5 Min. ohne Deckel, um die Soße einzukochen.

2. Ofenfritten (Teil 1)

10 Min

- 1 kg dicke Kartoffeln in dicke Stifte schneiden. In kaltes Wasser tauchen.

3. Quiche mit Champignons und Räuchertofu

10 Min

- Den Teig zubereiten: 200 g Weizenmehl, 50 g Stärke und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. 125 g Margarine und 50 g kaltes Wasser hinzugeben. Zu einem Teig verkneten, ohne dass er warm wird. Die Teigkugel rundum mit Mehl bestreuen und im Kühlschrank ruhen lassen.
- Die Pfannenzutaten zubereiten: Die Champignons von den Stielen befreien und halbieren. Eine große Bratpfanne mit etwas Margarine erhitzen. Die Champignons hineingeben, salzen und pfeffern. Den Räuchertofu würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Eine Zwiebel klein würfeln. Alle Zutaten in die Pfanne geben und mischen. 15 Min. auf mittlerer Stufe kochen lassen.
- Die Masse zubereiten: In einer Schüssel 60 cl Sojasahne mit 25 g Stärke aufschlagen. 1 TL Senf, 1 Prise Muskatnuss, ½ TL Curcuma, Salz und Pfeffer hinzugeben. Beiseitestellen.
- Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Den Teig mit einem Teigroller zwischen 2 Backpapierfolien zu einem Kreis ausrollen, der etwas größer als die Quiche-Ofenform ist.

- Die Ofenform einfetten, den Teig hineinlegen, den überschüssigen Rand abschneiden. Den Boden mit einer Gabel einstechen.

- Die zubereiteten Champignons hineingeben und mit der Masse bedecken. 1 St. bis 1 St. 15' in den Ofen stellen, bis die Masse fest ist.

4. Frühlingszwiebeln

5 Min

- Den Rest des Weißen der Frühlingszwiebeln fein würfeln und in einer luftdichten Dose beiseitestellen. Das Grün der Zwiebeln waschen und beiseitestellen.

5. Spinat

10 Min

- Den Spinat gründlich waschen. Die größeren Stiele abschneiden und für die Suppe aufbewahren.
- 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Den Spinat und Knoblauch in einem Topf mit ein wenig Wasser ca. 15 Min. kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Salzen und in einer Dose in den Tiefkühlschrank stellen.

6. Radieschen

10 Min

- Das Radieschengrün gründlich waschen. Für die Suppe aufbewahren. Die Radieschen in einer luftdichten Dose beiseitestellen.

7. Spargel

10 Min

- Einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Spargel schälen. Den harten Teil der Spargelstängel für die Suppe aufbewahren. Die Spitzen 10 Min. in das kochende Wasser tauchen, dann abtropfen lassen.



8. Radieschengrün-Suppe 10Min

- In einem großen Topf 1 l gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
- 6 dicke abgewaschene Kartoffelstifte (aus Schritt 2) hineingeben. Die Hälfte der grünen Zwiebeln, die Spinatstiele und die Spargelstängel hinzugeben.
- Das Radieschengrün und 1 geschälte Knoblauchzehe hinzugeben. 15 Min. kochen lassen.
- In einem Standmixer unter allmählicher Hinzugabe von 25 cl Sahne mixen.
- Wenn zu viel Fasern bleiben, durch ein Sieb filtern.

9. Fisch in Kräuterkruste 5Min

- Folgende Zutaten in die Schüssel des Standmixers geben: die andere Hälfte des Grüns der Zwiebeln, die Kerbelstiele, 1 frische Knoblauchzehe, 50 g Paniermehl, 50 g geriebenen Parmesan und 50 g Margarine. Salzen, pfeffern und mixen.
- Jedes Fischrückenfilet mit dieser Masse bestreichen. In einer luftdichten Dose in den Tiefkühlschrank stellen.



10. Energie Balls 10Min

- 100 g Walnüsse 5 Min. lang in Wasser einlegen.
- Den Standmixer säubern.
- 200 g Datteln entkernen und in die Schüssel des Standmixers geben. 1 EL Kakao, 1 Prise Salz und die abgetropften Walnüsse hinzugeben. Mixen.
- Bällchen formen. In eine luftdichte Dose legen → Sie können die Bällchen auch einfrieren.

11. Ofenfritten (Teil 2) 3Min

- Die Kartoffelstifte gut trocknen. Auf ein Ofenblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Wenn die Quiche fertig gebacken ist, den Ofen auf 200 °C stellen und die Fritten 15 Min. vorgaren. Fertig gebacken werden sie am Montag.

12. Hartgekochte Eier 2Min

- Einen Topf Wasser zum Kochen bringen, dann die restlichen 5 Eier hineinlegen und 10 Min. kochen lassen. Unter kaltem Wasser abschrecken und in einer luftdichten Dose in den Kühlschrank stellen.

13. Kerbel und Mischsalat 10Min

- Waschen und gründlich schleudern. Getrennt in 2 Dosen in ein dünnes Tuch legen, um die Feuchtigkeit aufzunehmen.

14. Vinaigrette 5Min

- In einer luftdichten Dose nach und nach 1 EL Senf, 4 EL Wasser, 4 EL Essig und 8 EL Rapsöl mischen.
- Salzen und pfeffern.

**Fertig!
Jetzt abkühlen lassen.**

In den Kühlschrank stellen:

- Die Fleischbällchen (in der Schmorpfanne)
- Die vorgegarten Fritten
- Die Quiche
- Den gekochten Spargel
- Die hartgekochten Eier
- Die Radieschen
- Die Zwiebelwürfel
- Die Energy Balls
- Den gewaschenen Mischsalat
- Den gewaschenen Kerbel
- Die Vinaigrette

In den Gefrierschrank stellen:

- Die Radieschengrün-Suppe
- Den Fisch in Kräuterkruste
- Den gekochten Spinat



SNACK

Energy Balls und Erdbeeren

- Zum Mitnehmen in einer Snack-Box.

Fertigstellung in der Woche



MONTAG

Fleischbällchen nach alter Art, Ofenfritten und Mischsalat

- Die vorgegarten Fritten 10 Min. im Ofen bei 200 °C fertig backen.
- Die Fleischbällchen in der Schmorpfanne aufwärmen (notfalls etwas Wasser hinzufügen).
- Mit etwas Mischsalat servieren, Vinaigrette übergießen und mit Kerbel bestreuen.



DIENSTAG

Vegane Quiche mit Champignons, Räuchertofu und frischem Knoblauch

- Die Quiche 10 Min. im Ofen bei 180 °C aufwärmen.
- Mit Mischsalat und etwas Kerbel servieren. Mit Vinaigrette übergießen.



MITTWOCH

Frühlingskartoffeln, Spargel und gefüllte Eier

- Die Kartoffeln abspülen und ungeschält dämpfen (ca. 15 Min.).
- Die hartgekochten Eier schälen und halbieren. Das Eigelb entnehmen und in eine kleine Schüssel geben und mit 50 g Ricotta und ein wenig gehacktem Kerbel mischen. Salzen, pfeffern und die weißen Eihälften mit der Eigelbmasse füllen.
- Mit einigen Radieschenscheiben garnieren. Den Spargel aufwärmen, indem man sie kurz in den Dampfgarer legt, nachdem die Kartoffeln gar sind. Den Mischsalat fertig zubereiten und mit der restlichen Vinaigrette übergießen.

→ Für den nächsten Tag die **Suppe aus dem Tiefkühlschrank** nehmen und in den Kühlschrank stellen.

**DONNERSTAG**

Radieschengrün-Zwiebel-Suppe, Brot mit Frischkäse

- Mehrere Scheiben Brot pro Person aus dem Tiefkühlschrank nehmen.
- Die Suppe 15 Min. auf niedriger Stufe aufwärmen.
- Die Brotscheiben zubereiten: tosten und mit dem restlichen Ricotta bestreichen. Salzen, pfeffern, mit Radieschenscheiben und Zwiebelwürfeln garnieren und Kerbel aufstreuen.

→ Für den nächsten Tag **den Fisch in Kräuterkruste und den gekochten Spinat aus dem Tiefkühlschrank nehmen** und in den Kühlschrank stellen.

**FREITAG**

Weißer Fisch in Kräuterkruste, Reis und Spinat

- Den Reis wie gewohnt kochen. 70 g rohen Reis pro Person berechnen. Den Fisch in Kräuterkruste in eine Auflaufform legen.
- Den Fisch 10-15 Min. bei 170 °C im Ofen garen.
- Den Spinat in einem Topf oder in der Mikrowelle aufwärmen. Mit Kerbel garnieren.

Eine Woche im Sommer



Obst und Gemüse im Sommer

Gemüse

- Auberginen
- Rote Bete
- Mangold
- Brokkoli
- Möhren
- Stangensellerie
- Blumenkohl
- Kohlrabi
- Gurke
- Zucchini
- Fenchel
- Grüne Bohnen
- Frühlingszwiebeln
- Süßkartoffeln
- Lauch
- Paprikaschoten
- Radieschen
- Salat
- Tomaten

Obst

- Erdbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Melonen
- Brombeeren
- Waldbeeren
- Äpfel
- Birnen
- Pflaumen



MENÜ
im Sommer



MONTAG

Lütticher Salat

DIENSTAG

Moussaka
mit Kidney-Bohnen

MITTWOCH

Puten-Curry
mit Paprika und Zucchini

DONNERSTAG

Shakshuka mit Eiern

FREITAG

Veggie-Salat mit Sommergemüse
und gegrilltem Halloumi

SNACK

Haferflockenriegel mit Himbeeren





Einkaufsliste

Obst, Gemüse und Kräuter

- 1,5 kg Kartoffeln
- 800 g grüne Bohnen
- 2 gelbe Zwiebeln
- 4 rote Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 6 große Tomaten
- 3 Paprikaschoten:
1 rote, 1 orange, 1 gelbe
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 1 Kopfsalat
- 1 Gurke
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 100 g Himbeeren

Fleisch, Fisch

- 600 g Putenfilet
- 150 g Räucherspeck
oder -speckwürfel

Frischwaren

- 250 g Mozzarella
oder 150 g geriebener Mozzarella
- 250 g Feta
- 8 Eier
- 250 g Halloumi (oder
1 Ziegenkäserolle,
in Scheiben geschnitten)

Sonstige Lebensmittel

- 400 g Kidney-Bohnen
(Konserve)
- 500 g weißer Reis
- 1 großes orientalisches
Brot (z. B. Pita) oder
1 Baguette
- 150 g grüne Linsen
- 8 schwarze Oliven
- 40 cl Kokosmilch
- 200 g Haferflocken
- 120 g flüssiger Honig
- 20 g gemahlene
Mandeln
- 30 g Mandeln
- 30 g Körnermischung
(z. B. Kürbiskerne,
Chiasamen, Hanfsamen,
Sonnenblumenkerne)
- 40 g Zartbitter-
Schokosplitter

Aus dem Vorrat

- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Paprikagewürz
- Gelbes Curry-Gewürz
- Oregano
- Zimt
- Chilipulver oder
Cajun-Gewürz
- Olivenöl
- Rapsöl
- Apfelessig
- Körnersenf
- 50 g Weizenmehl

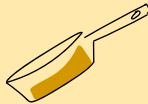


Vorbereiten

Frieren Sie das orientalische Brot gut verpackt ein. Wenn Sie genügend Platz haben, stellen Sie die Zutaten und Utensilien für diese Koch-Session bereit: **alles, außer 2 Tomaten, 4 Eier, Halloumi, Reis und Oliven.** So haben Sie alles griffbereit und verlieren keine Zeit damit, Sachen im Kühl- oder Küchenschrank zu suchen.

Alles Nötige in Greifnähe:

- 3 Auflaufformen
- 1 großer Kochtopf
- 1 großer Bräter, Schmortopf, Wok oder Schmorpfanne
- 1 Dampfgarer oder Schnellkochtopf
- 1 große Bratpfanne
- 1 kleine Bratpfanne
- 1 Schaumlöffel
- 1 Sieb
- 1 Pürestampfer
- 1 Schüssel
- 1 Salatschleuder



Am Sonntag zubereiten

 **Kochzeit:** 2 St. 15' Könner
3 St. Anfänger

1. Shakshuka

15 Min

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 rote Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In eine Auflaufform geben.
- Die gelbe und orange Paprikaschote von Kernen und Membran befreien, würfeln und ebenfalls in die Auflaufform geben.
- 2 Tomaten waschen, würfeln und in die Auflaufform geben.
- Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Mit 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Paprikapulver würzen.
- 40 Min. in den Ofen stellen. Nach halber Garzeit die Tomaten mit dem Rücken eines Suppenlöffels zerdrücken, damit sie ihren Saft freigeben.



2. Puten-Curry

15 Min

- Ein wenig Olivenöl in einer Schmorpfanne erhitzen. Eine gelbe Zwiebel schälen und klein würfeln. 5 Minuten abgedeckt dünsten.
- Die rote Paprikaschote von Kernen und Membran befreien und würfeln. In die Schmorpfanne geben und salzen.
- Die 2 Zucchini waschen und würfeln.

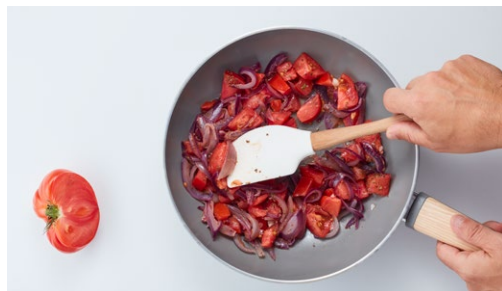
- 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in die Schmorpfanne geben.
- Das Putenfleisch in Würfel schneiden und hinzugeben.
- 3 EL gelbes Curry-Gewürz hinzugeben und gut mischen.
- Die Kokosmilch hinzugießen.
- 20 Min. ohne Deckel auf mittlerer Stufe kochen lassen. Dann abgekühlt in einer luftdichten Dose in den Tiefkühlschrank stellen.



3. Moussaka (Teil 1)

25 Min

- Die 2 Auberginen waschen. Ganz in den Dampfgarer geben und 30 Min. garen.
- Einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und abwaschen. Je nach Größe 25-30 Min. kochen lassen.
- Ein wenig Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen. 2 rote Zwiebeln schälen, klein würfeln und 5 Min. abgedeckt dünsten.
- 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 2 Tomaten waschen und würfeln. In die Pfanne geben



und mit dem Pfannenwender mischen.

- Die Kidney-Bohnen abspülen und hinzugeben. 1 EL Oregano und 1 TL Zimt aufstreuen. Salzen und pfeffern. 15 Min. auf mittlerer Stufe kochen lassen.

4. Lütticher Salat

30 Min

- Einen kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und darin 4 Eier 10 Min. hartkochen.
- Die grünen Bohnen abziehen (Enden und Fäden entfernen) und in 5 cm lange Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen, sobald sie gar sind, und die grünen Bohnen 10-12 Min. in demselben Kochwasser garen.
- Den Räucherspeck in Würfel schneiden. In eine kleine Bratpfanne geben und auf niedriger Stufe mit dem Braten beginnen. 1 gelbe Zwiebel schälen und fein hacken. Ebenfalls in die Pfanne geben und 10 Min. auf niedriger Stufe dünsten. Mit 1 EL Apfelessig ablöschen. 1 EL Körnersenf und 4 EL Kochwasser von den grünen Bohnen hinzugeben.
- Die Hälfte der gegarten Kartoffeln in Würfel schneiden und in einer luftdichten Dose beiseitestellen.
- Jeweils getrennt die gegarten grünen Bohnen, die Speckwürfel mit den gedünsteten Zwiebeln und die hartgekochten Eier ungeschält in einer luftdichten Dose beiseitestellen.

5. Getreideriegel

10 Min

- Folgende Zutaten nacheinander abwiegen und in eine Schüssel geben: 200 g Haferflocken, 100 g flüssigen Honig, 20 g gemahlene Mandeln, 30 g Mandelbruch, 50 g Weizenmehl, 30 g Körnermischung, eine Prise Salz und 40 g Schoko-Splitter.
- 140 g Wasser und 25 g Olivenöl hinzugeben. Von Hand mischen.

- 100 g Himbeeren in die Masse mischen.
- Auf ein viereckiges Ofenblech geben und mit einem Teigschaber glätten.
- 30 Min. bei 180 °C auf niedriger Schiene im Ofen backen.
- Nach dem Abkühlen in Rechtecke schneiden und in einer Dose beiseitestellen.



6. Linsen

5 Min

- Den großen Topf ausspülen, mit (ungesalzenem) Wasser füllen und zum Kochen bringen. 150 g Linsen 30 Min. kochen lassen.
- In einem Sieb abtropfen lassen. Salzen. In einer luftdichten Dose beiseitestellen.

7. Moussaka (Teil 2)

15 Min

- Die andere Hälfte der gegarten Kartoffeln in eine Auflaufform legen. Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Mit dem Püreestampfer zerdrücken und glätten.
- Die Tomaten aus der Pfanne zu den Kidney-Bohnen geben.
- Die gegarten Auberginen der Länge nach in dicke Scheiben schneiden. Zusammendrücken, damit das überschüssige Wasser austritt. In die Auflaufform legen. Salzen. Wenn noch Auberginenscheiben oder -reste übrigbleiben, bewahren Sie diese in einer luftdichten Dose für den Veggie-Salat auf.
- Mit 150 g zerkrümeltem Feta bedecken und mit 2 EL Oregano bestreuen.

- Den Mozzarella in Scheiben schneiden und oben auflegen (oder mit geriebenem Mozzarella bestreuen). Salzen und mit Olivenöl beträufeln. 20 Min. bei 180 °C in den Ofen stellen.

8. Veggie-Salat

20 Min

- Die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer luftdichten Dose beiseitestellen.
- In einer luftdichten Dose eine Vinaigrette zubereiten. Hierzu Folgendes nach und nach mischen: 1 EL Körnersenf, 1 EL Wasser, 3 EL Essig und 8 EL Rapsöl. Großzügig salzen und pfeffern.
- Den Kopfsalat waschen und schleudern. In ein sauberes Tuch legen und hiermit in einer großen Dose oder einem Plastikbeutel in den Kühlschrank legen.
- Die Petersilie und das Basilikum sorgfältig waschen und schleudern, dann in einem dünnen Tuch in eine luftdichte Dose legen.

Fertig! Jetzt abkühlen lassen.

In den Kühlschrank stellen:

- Die Moussaka
- Die Kartoffeln
- Die grünen Bohnen
- Die Speckwürfel mit Zwiebeln
- Die hartgekochten Eier
- Die Gurkenwürfel
- Die Linsen
- Den gewaschenen Kopfsalat
- Die Petersilie und das Basilikum (beides gewaschen)
- Den restlichen Feta
- Die Auberginenreste
- Die Getreideriegel (in einer Dose)
- Die Shakshuka

In den Gefrierschrank stellen:

- Das Puten-Curry

Fertigstellung in der Woche



MONTAG

Lütticher Salat

- In einer großen Pfanne die Speckwürfel mit den Zwiebeln, den Kartoffelwürfeln und $\frac{3}{4}$ der grünen Bohnen aufwärmen.
- Während dieser Zeit die hartgekochten Eier schälen und vierteln.
- Vor dem Servieren mit fein gehackter Petersilie bestreuen, salzen, pfeffern und mit Rapsöl beträufeln.



DIENSTAG

Moussaka mit Kidney-Bohnen

- Die Moussaka 15 Min. bei 180 °C im Ofen aufwärmen.
 - Mit dem Kopfsalat und der Hälfte der Vinaigrette servieren. Basilikumblätter aufstreuen.
- Für den nächsten Tag das **Puten-Curry aus dem Tiefkühlschrank nehmen** und in den Kühlschrank stellen.



MITTWOCH

Puten-Curry mit Paprika und Zucchini

- 500 g Reis kochen (der auch für Freitag dient).
- Das Curry in einem Topf oder in der Mikrowelle aufwärmen. Mit ein wenig Reis servieren und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

→ **Den restlichen Reis** in einer luftdichten Dose **in den Kühlschrank stellen.**

→ Für den nächsten Tag **das orientalische Brot aus dem Tiefkühlschrank nehmen** und in den Kühlschrank stellen.



DONNERSTAG

Shakshuka mit Eiern

- Die Shakshuka 5 Min. im Ofen bei 180 °C aufwärmen.
- Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, 4 Vertiefungen schaffen und dort die 4 Eier hineinsetzen. Weitere 5-10 Minuten im Ofen wärmen.
- Das orientalische Brot im Ofen wärmen. Mit fein gehackter Petersilie und dem restlichen zerkrümelten Feta bestreuen.
- Servieren und das orientalische Brot in die Shakshuka tunken.



FREITAG

Veggie-Salat mit Sommergemüse und gegrilltem Halloumi

- 2 Tomaten waschen und würfeln. 8 Oliven entkernen und zerkleinern.
- Zusammen mit dem jeweiligen Rest Reis, gegarte Linsen, Gurkenwürfel, grüne Bohnen, Petersilie, Basilikum und eventuell Kopfsalat (kleingehackt) und den Auberginenresten in eine große Schüssel geben.
- Mit der restlichen Vinaigrette übergießen.
- Ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Halloumi gut abtropfen lassen und dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Scheiben 2 Min. von beiden Seiten goldgelb braten.
- Die Temperatur reduzieren und mit 1 EL (20 g) flüssigem Honig beträufeln. 1 Min. von beiden Seiten karamellisieren lassen. Pfeffern und mit Chilipulver oder Cajun-Gewürz bestreuen.
- *(Ziegenkäse als Alternative: Die Käserolle in Scheiben schneiden.)*
- Auf dem Salat servieren.



SNACK

Haferflockenriegel mit Himbeeren

- Fertig zum Mitnehmen in einer Snack-Box.



Mit Batch-Cooking den Turbo-Modus aktivieren!

Zeit sparen in der Küche ist das eigentliche Ziel beim Batch-Cooking. Und hierzu muss man kein gestandener Chefkoch sein. Ein wenig Planung und ein paar Küchenhelfer sind echte Game-Changer!



Sparsamkeit, eine wiederentdeckte Tugend

Nein, Kartoffelschälen mit dem kleinen Küchenmesser ist nicht mehr up to date, sondern zu grob und verschwenderisch. Heute greift man zum Sparschäler (auch hier auf Qualität achten, sonst zahlt man zweimal). Spart Zeit und Kartoffeln.

Weitere smarte Küchenhelfer

Ob Julienne-Schäler, Reibe, Gemüsehobel oder Spiralschneider, mit diesen Küchenhilfern sitzen Sie keine 20 Minuten mehr allein an den Möhren. Sie arbeiten schneller, regelmäßiger und sogar stylisher.



Top: der Küchenroboter, falls Sie einen haben

Er ist der Superheld beim Batch-Cooking. Er reibt, schneidet, mixt und kann sogar je nach Modell kochen, während Sie schon andere Dinge erledigen. Falls Sie einen haben: her damit!

Batch-Cooking ist wie Tetris auf fortgeschrittenem Level: **Jede gesparte Minute zählt!**

Hierfür müssen Sie aber nicht gleich alle möglichen Utensilien anschaffen. Manches können Sie **leihen, erst mal testen und nur dann kaufen, wenn es wirklich sinnvoll ist.**

Verantwortungs- bewusst lokal und saisonal kochen

Die beste Wahl: saisonales Obst und Gemüse

Wenn ein bestimmtes Obst oder Gemüse gerade Saison hat, gibt es reichlich davon, und es hat nicht Tausende Kilometer zurückgelegt. Es wird reif geerntet und konnte seine vollen Aromen entwickeln. **Fazit: Es kostet weniger und schmeckt besser.**

Gut für die Umwelt

Lokal und saisonal essen spart weite Transporte und auch Energie, die man sonst braucht, um in Gewächshäusern oder gar erdelosen Kulturen anzubauen. **Lokal und saisonal bedeutet also auch weniger CO2, und zwar massiv.**

Heimische Erzeuger unterstützen

Wenn Sie bei Erzeugern in der Nähe kaufen, wird damit ihre Arbeit aufgewertet, altes Wissen erhalten und vernünftiger Anbau in gesunder Größenordnung gefördert.



Saisonal
essen
ist gut für die
Umwelt und den
Geschmack!



Lokal kochen, auch Fleisch und Fisch

Lokale Ernährung schließt auch tierische Proteine mit ein. Gerade in Belgien gibt es ausgezeichnete Erzeugnisse auf kurzen Produktionswegen.

Bei Fleisch ist es nachhaltiger, hochwertige Stücke von einem Erzeuger in der Nähe zu kaufen.

Bei Fisch sollte man Sorten wie Kabeljau, Seezunge, Scholle oder Makrele kaufen, die überwiegend aus der Nordsee nahe unserer Küste stammen. So unterstützen Sie den lokalen Fischfang und verbessern die CO2-Bilanz Ihrer Küchenkreationen. Und nicht zu vergessen: köstliche Forellen aus heimischer Zucht!

Mit anderen Worten: weniger Transporte, mehr Geschmack, fairer Preis für den Erzeuger und Verbraucher und dazu frischere Produkte auf dem Teller!

Erfahrungsberichte



Mit dieser Methode habe ich jetzt mehr Zeit für meine Hobbys nach der Arbeit. Ich muss nicht mehr ständig überlegen, was wir noch brauchen oder essen sollen. Anfangs dauerte die Zubereitung am Sonntag noch 3 Stunden, jetzt schaffe ich es in 2. Wenn ich das Batch-Cooking sonntags ausfallen lasse, ist man die ganze Woche damit beschäftigt, was man kochen oder kaufen soll.

Adrian D.



Batch-Cooking hat mein Leben in dreierlei Hinsicht verändert: Ich esse jetzt Dinge, die ich vorher nicht gekauft hätte. Ich probiere jetzt viele neue Rezepte aus, was ich toll finde. Und ich muss mir nicht mehr den Kopf zerbrechen, was wir wohl abends nach der Arbeit essen sollen. Das macht das Leben wirklich ein gutes Stück leichter.

Coja B.



Batch-Cooking hat meine Ess- und Kochkultur völlig verändert. Endlich ist die lästige Frage aus dem Kopf: „Was essen wir heute Abend?“

Wir gehen jetzt nicht mehr täglich auf den letzten Drücker teure oder unnötige Sachen kaufen, und das Vorkochen macht uns mittlerweile auch richtig Spaß. Für mich persönlich ist es fast wie eine kleine Auszeit, und dabei kann ich auch noch meiner Familie Gutes tun.

Anfangs hatte ich noch Zweifel, ob wir das wirklich durchziehen, aber ich habe schnell gemerkt, dass ich schneller und strukturierter wurde beim Zubereiten. Batch-Cooking macht den Alltag so viel angenehmer. Ich kann nur empfehlen: einfach ausprobieren!

Anthony T.



Durch Batch-Cooking habe ich jetzt mehr Zeit für meine Tochter. Ich muss nach der Arbeit nicht als Erstes daran denken, was wir essen sollen. Alles ist schon fertig, oder fast. So haben wir mehr Zeit füreinander und sind jetzt deutlich entspannter.

Virginie F.



Steigen auch Sie ein ins Batch-Cooking!

Teilen Sie Fotos von Ihren cleveren und köstlichen Batch-Cooking-Menüs unter dem Hashtag **#batchintrade** oder indem Sie Intrade taggen 😊

Port de HERSTAL, Pré Wigi 20, 4040 Herstal

Rezepte und kulinarisches Design: Caroline Pessin

Fotos: Frédéric Rosier

Grafik-Design: Oanna - www.oanna.be

Unser Dank gilt dem Ceinture Aliment-Terre Liégeoise für ihre sachkundige Beratung.

Gedruckt in Belgien von Snel mit pflanzlichen Tinten (Titelblatt aus FSC-zertifiziertem Papier und Hefte aus FSC-zertifiziertem Recyclingpapier).



Verantw. Hrsg.: Marie-Christine NOSSENT, Generaldirektorin Intradel
Port de Herstal – Pré Wigi 20 in 4040 Herstal
Gedruckt mit pflanzlichen Tinten (Titelblatt aus FSC-zertifiziertem Papier
und Hefte aus FSC-zertifiziertem Recyclingpapier).
Ausgabe: 2025