

SINCE 1888

## MEAL PREP

# VORBEREITEN, VERPACKEN, VERPUTZEN

Meal Prep – also Essen vorbereiten, verpacken und erst später verzehren – ist seit Jahren ein Trend und er hält weiter an. Kein Wunder, denn zum einen müssen wir im Alltag immer flexibler agieren, zum anderen möchten wir auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung nicht verzichten und dabei selbst bestimmen, was auf den Tisch kommt. Sei es für den eigenen Proviant oder für den der Lieben – Essen dann zu kochen, wenn die Zeit da ist und zu genießen, wenn zum Kochen gerade keine Zeit ist, hat viele Vorteile. Das A und O dabei: gute und flexible Aufbewahrungssysteme, wie die FLEXX 2GO Boxen von RÖSLE.

### Leckerer aus der Lunchbox

Ob warm oder kalt – mit diesen Rezepten kann man es sich überall und zu jeder Zeit schmecken lassen. Einfach vorkochen, verpacken, fertig. Nach Belieben aufwärmen oder kalt genießen.

#### ► Gebratener Eierreis mit Wokgemüse und Sticky-Tofu

Statt Asia-Schnellimbiss lieber die selbst-gemachte Version: Der vegetarische Eierreis bringt viel Gemüse und glasierten Tofu in die Lunchbox. Für eine vegane Variante einfach die Eier weglassen.

#### ► Mediterrane Kichererbsen-Bowl mit Bulgur, Ofengemüse und Feta-Kräuter-Creme

Bunt und abwechslungsreich: Die Kichererbsen-Bowl punktet mit mediterranem Flair und schmeckt gut durchgezogen ohnehin besser als frisch. So wird die Mittagspause zum kleinen kulinarischen Kurzurlaub.

### Edelstahl in der Mikrowelle

Ja, das geht! Zwar lässt Edelstahl die Mikrowellen nicht hindurch, ohne Deckel kann man Speisen aber durchaus in Edelstahlbehältnissen erwärmen. Ggf. zwischendurch einmal herausnehmen und umrühren. Die FLEXX 2GO Dosen von RÖSLE sind beispielsweise mikrowellengeeignet. Dosen und Deckel – mit Ausnahme des Brotzeitdeckels – können zudem auch in die Spülmaschine.



#### PRODUKTTIPPS



RÖSLE FLEXX 2GO Dressingdose  
UVP: 9,95 €



RÖSLE FLEXX 2GO Snackdose  
UVP: 24,95 €

### Praktisches Zubehör

Je nach Gericht empfiehlt sich für das richtige Meal Prep etwas Lunchbox-Zubehör. Bei Blattsalaten zum Beispiel sollte das Dressing erst kurz vor dem Verzehr an den Salat gegeben werden, da dieser sonst zusammenfällt. Die Dressingdose aus der FLEXX 2GO Serie von RÖSLE ist unten aus Silikon und oben aus Kunststoff, damit nichts ausläuft und nichts klappert. Sie kann einfach befüllt und mit in die Lunchbox gegeben werden.

Für Kleinigkeiten wie Nüsse oder süße Knabbereien zum Nachtisch ist eine kleinere Snackdose ideal. So ist es auch leicht, das richtige Maß bei eher Kalorienreichem zu halten.



**ZUM DOWNLOAD**  
(Text und Bildmaterial)



## MEAL PREP

# GEBRATENER EIERREIS MIT WOKGEMÜSE UND STICKY-TOFU

Für 2 Personen | Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten:

200 g Tofu  
50 g Stärke  
100 ml Sojasoße  
20 ml Sriracha-Soße  
3 EL Agavendicksaft  
3 Zehen Knoblauch (gehackt)  
30 g Ingwer (gehackt)  
3 EL Sesamöl  
3 Karotten (in Scheiben geschnitten)  
2 Spitzpaprikas (in Streifen geschnitten)  
150 g Zuckererbsen  
1 Bund Frühlingszwiebeln (in lange Stücke geschnitten)  
3 Eier  
400 g gekochter Basmatireis (am besten vom Vortag)  
Koriander und frische Limette zum Servieren (nach Belieben)



Foto: ©RÖSLE

### Zubereitung:

1. Den Tofu in Küchentüchern ausdrücken, sodass er möglichst trocken wird. Dann in Würfel schneiden und in Stärke wenden.
2. In einer Schüssel 50 ml Sojasoße, Sriracha-Soße, Agavendicksaft, Knoblauch und Ingwer mischen.
3. 1 EL Sesamöl in einer beschichteten **Wokpfanne** erhitzen, den Tofu goldbraun darin anbraten, dabei ab und zu **umrühren**. Die Marinade über den Tofu geben und karamellisieren lassen. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. 2 EL Sesamöl in der Wokpfanne erhitzen. Karotten, Paprika, Zuckererbsen und Frühlingszwiebeln anbraten. Das Gemüse bissfest garen. Die Hitze reduzieren und das Gemüse an den Rand der Wokpfanne schieben.
5. Die Eier in den Wok geben und unter Rühren zu Rührei stocken lassen. Den Reis dazugeben und mit 2 EL Sojasoße würzen. Alles gut vermengen und scharf anbraten. Den Sticky-Tofu dazugeben und mit der restlichen Sojasoße und Sriracha-Soße abschmecken.
6. Abkühlen lassen, in **Lunchboxen** füllen, auslaufsicher verschließen und bis zum Transport im Kühlschrank aufbewahren. Zum Verzehr in der Mikrowelle erwärmen und nach Belieben mit frischem Koriander und Limette servieren.

### NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Voraussetzungen für die Nutzung dieses Rezepts und der zugehörigen Fotos:

- Platzierung eines Produkttipps zu einem RÖSLE Produkt (inkl. Foto und Produktbezeichnung) im Umfeld der Rezeptveröffentlichung
- Angabe des Foto-Copyrights: ©RÖSLE
- Veröffentlichung von Rezeptbildern ausschließlich in Verbindung mit dem dazugehörigen Rezepttext

 **ZUM DOWNLOAD**  
(Text und Bildmaterial)

## PRODUKTTIPPS

### Nachhaltigkeit im Fokus

#### RÖSLE Wokpfanne PUREELEMENTS Ø 28 cm mit Keramikbeschichtung ProCeraPlus

- Alle Edelstahlteile – Griffe, Körper und Bodenkapsel – bestehen zu 90 % aus recyceltem Edelstahl. Der Aluminiumkern wird vollständig aus recyceltem Aluminium gefertigt.
- Die Produktion mit recyceltem Edelstahl spart ca. 3,5 Tonnen CO2 pro Tonne Material.
- Die RÖSLE Wokpfanne PUREELEMENTS aus Edelstahl 18/10 mit fortschrittlicher Keramikversiegelung ProCeraPlus ist langlebig, robust und wird ohne PTFE und PFAs hergestellt. Sie ist damit nicht nur umweltfreundlich, sondern dank der innovativen Beschichtung auch perfekt für eine gesundheitsbewusste, fettarme Küche. Die Versiegelung verhindert das Anhaften von Speisen und sorgt für müheloses Kochen und Reinigen.
- Die Wokpfanne ist kompatibel mit allen Herdarten, einschließlich Elektro, Keramik, Gas und Induktion.



UVP: 79,95 €

### Kein Verkratzen von Antihaft-Pfannen

#### RÖSLE Pfannen-/Woklöffel mit Silikonrand

- Der Pfannen- und Woklöffel besitzt einen rundumlaufenden Silikonrand zum schonenden Heben, Wenden, Verschieben und Herausschöpfen von Speisen aus dem Wok.
- Der Rand verhindert Kratzer und Beschädigungen von Antihaftbeschichtungen.
- Das Material ist eine langlebige Edelstahl-Silikon-Verbindung und hitzebeständig bis 220 °C.



UVP: 36,95 €

### Flexibel verpacken für daheim und unterwegs

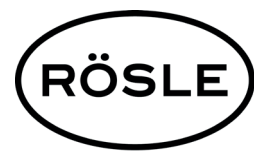
#### RÖSLE Aufbewahrungssystem FLEXX 2GO

- Die FLEXX 2GO Edelstahldosen von RÖSLE in verschiedenen Größen und mit unterschiedlichen Deckeln bieten garantiert die richtige Kombination für den gewünschten Zweck.
  - Der aromadichte Edelstahldeckel ist perfekt für das einfache Aufbewahren von Lebensmitteln im Kühlschrank sowie den auslaufsicheren Transport von Nudelgerichten, Currys, Suppen & Co.
  - Der Brotzeitdeckel aus Bambus eignet sich dagegen ideal für belegte Brote und Sandwiches. Besonders praktisch: Die Rückseite bietet gleichzeitig ein integriertes Brotzeit- und Schneidbrett.
  - Der Vakuumdeckel mit Sicherheitsglas sorgt für besonders viel Frische: Mit einer einfachen Hand- oder Elektropumpe wird im Inneren Vakuum erzeugt, das Speisen extra lange haltbar macht.
- Clever durchdacht: Die abnehmbaren Verschlussclips eignen sich für alle Varianten und sorgen für sicheren Halt der Deckel. Die nachhaltigen Edelstahldosen sind darüber hinaus mikrowellen- und spülmaschinengeeignet.



UVP: 11,95 € - 25,95 € (Dosen) | 12,95 € - 23,95 € (Deckel)





SINCE 1888

## MEAL PREP

# MEDITERRANE KICHERERBSEN-BOWL MIT BULGUR, OFENGEMÜSE UND FETA-KRÄUTER-CREME

Für 2 Personen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zutaten:

150 g Bulgur  
1 Zucchini  
1 gelbe Paprika  
1 rote Zwiebel  
10 Cherrytomaten  
5 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer  
1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)  
Chilipulver (nach Belieben)  
150 g Feta  
100 g Joghurt  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Zitronensaft  
1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum oder Minze)  
1 EL geröstete Pinienkerne  
frische Kräuter zum Garnieren (z. B. Petersilie oder Koriander)  
etwas Zitronensaft zum Verfeinern



Foto: ©RÖSLE

### Zubereitung:

1. Den Bulgur nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser garen und anschließend abkühlen lassen.
2. Zucchini, Paprika und Zwiebel auf einem **Küchenbrett** in mundgerechte Stücke schneiden. Die Cherrytomaten mit einem **scharfen Messer** halbieren. Das Gemüse auf ein Backblech geben. Mit 3 EL Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 180 °C (Umluft) ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
3. Die Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anrösten und mit Salz, Pfeffer und optional etwas Chili würzen.
4. Den Feta mit Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und Kräutern cremig mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Bulgur als Basis in Lunchboxen verteilen. Kichererbsen, Ofengemüse und Feta-Kräutercreme darauf anrichten. Mit Pinienkernen sowie frischen Kräutern toppen. Mit 1 Spritzer Zitronensaft verfeinern. Die Lunchboxen auslaufsicher verschließen und bis zum Transport kühl aufbewahren.

### NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Voraussetzungen für die Nutzung dieses Rezepts und der zugehörigen Fotos:

- Platzierung eines Produkttipps zu einem RÖSLE Produkt (inkl. Foto und Produktbezeichnung) im Umfeld der Rezeptveröffentlichung
- Angabe des Foto-Copyrights: ©RÖSLE
- Veröffentlichung von Rezeptbildern ausschließlich in Verbindung mit dem dazugehörigen Rezepttext



**ZUM DOWNLOAD**  
(Text und Bildmaterial)

## PRODUKTTIPPS

### Scharfer Allrounder für Gemüse und mehr

#### RÖSLE Gemüsemesser WOLFGREY 9 cm

- Ob zum Schneiden von Gurken, Karotten oder Paprika oder zum Feinhacken von Kräutern und Zwiebeln – das RÖSLE Gemüsemesser WOLFGREY ist der perfekte Begleiter für alle feinen Schneidarbeiten. Die gerade Klinge ermöglicht saubere Schnitte, ohne das Gemüse zu zerdrücken. So bleiben Struktur und Frische der Zutaten optimal erhalten.
- Das Gemüsemesser besteht aus gehärtetem Spezialklingenstahl X50CrMoV15, einer hochwertigen Legierung aus Chrom, Molybdän und Vanadium. Diese Materialkombination sorgt für:
  - eine scharfe Klinge mit einem präzisen Schleifwinkel von ca. 14°
  - eine hohe Korrosionsbeständigkeit – ideal für den täglichen Gebrauch
  - eine besonders langlebige Schärfe – weniger Nachschärfen nötig
- Der Griff aus hochwertigem Pakkaholz liegt angenehm in der Hand und bietet optimalen Halt.



UVP: 29,95 €

### Durchdachte Unterlage zum Schneiden und Schnippeln

#### RÖSLE Schneidbrett 48x32 cm mit Edelstahlgriff

- Das Schneidbrett aus 3 cm dickem, hochwertigem Ulmenholz ist ein unverzichtbarer Bestandteil in jeder Küche. Es findet seinen Einsatz gleichermaßen beim Zubereiten von Speisen als auch beim Servieren am Tisch.
- Die nach hinten abfallende Arbeitsfläche sammelt austretende Flüssigkeiten oder Schneidreste.
- Das einfache Verschieben oder Abstreifen von geschnittenen Lebensmitteln ist über die stufenlose Vorderkante möglich.
- Vier rutschfeste Gummifüße sorgen für einen sicheren Halt.



UVP: 89,95 €

### Flexibel verpacken für daheim und unterwegs

#### RÖSLE Aufbewahrungssystem FLEXX 2GO

- Die FLEXX 2GO Edelstahldosen von RÖSLE in verschiedenen Größen und mit unterschiedlichen Deckeln bieten garantiert die richtige Kombination für den gewünschten Zweck.
  - Der aromadichte Edelstahldeckel ist perfekt für das einfache Aufbewahren von Lebensmitteln im Kühlschrank sowie den auslaufsicheren Transport von Nudelgerichten, Currys, Suppen & Co.
  - Der Brotzeitdeckel aus Bambus eignet sich dagegen ideal für belegte Brote und Sandwiches. Besonders praktisch: Die Rückseite bietet gleichzeitig ein integriertes Brotzeit- und Schneidbrett.
  - Der Vakuumdeckel mit Sicherheitsglas sorgt für besonders viel Frische: Mit einer einfachen Hand- oder Elektropumpe wird im Inneren Vakuum erzeugt, das Speisen extra lange haltbar macht.
- Clever durchdacht: Die abnehmbaren Verschlussclips eignen sich für alle Varianten und sorgen für sicheren Halt der Deckel. Die nachhaltigen Edelstahldosen sind darüber hinaus mikrowellen- und spülmaschinengeeignet.



UVP: 11,95 € - 25,95 € (Dosen) | 12,95 € - 23,95 € (Deckel)

## ÜBER RÖSLE

RÖSLE zählt zu den führenden Herstellern von Küchenwerkzeugen, Kochgeschirr, Grillgeräten und BBQ-Accessoires. Hobby- wie Profiköche in aller Welt schätzen die Qualitätsprodukte des Allgäuer Familienunternehmens, die schon zahlreiche internationale Designpreise und Auszeichnungen erhalten haben. Überzeugende Funktionalität, nachhaltige Materialien und das besondere Etwas, das RÖSLE immer noch ein kleines bisschen besser macht, sind die Ansprüche der Marke RÖSLE, die seit 1888 in Familienhand ist. RÖSLE engagiert sich stark am Standort Marktoberdorf für die Zukunft von Mensch und Region und unterstützt darüber hinaus mit der eigenen PINK CHARITY EDITION die Kampagne Pink Ribbon World Wide Awareness im Kampf gegen Brustkrebs.

RÖSLE ist in über 40 Ländern der Welt vertreten und hat eine eigene Vertriebsgesellschaft in den USA.

Neben dem Outletstore am Firmenstandort laden weitere Outlets in Ochtrup, Neumünster, Berlin, Rostock, Halle/Leipzig, Metzingen und Wolfsburg sowie in Österreich in den Outlet-Centern Salzburg und Wien-Parndorf und in den Niederlanden in Roermond, Roosendaal und Batavia Stad zum Schwelgen in der gesamten RÖSLE Produktpalette ein.

Zur RÖSLE GROUP Firmengruppe gehört auch die Premiummarke GRÖMO, Marktführer für Dachentwässerungszubehör in Deutschland und Europa. Beide Marken stehen unter der Leitung von Geschäftsführer Henning Klemp.

## WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Michaela Ogermann, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 45, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [roesle@kommunikationpur.com](mailto:roesle@kommunikationpur.com)