Extra 3

Dein 4-Wochen-Plan mit der Frostreserve

Wann du kochst, einfrierst und nur noch aufwärmst



So benutzt du den Plan

Dieser Plan zeigt dir vier Wochen lang, Tag für Tag, was ansteht: wann du Rezepte wählst, wann du einkaufst, wann du kochst und an welchen Abenden du nur noch aufwärmst. Die Methode selbst steht im Buch, in Kapitel 2 und 3. Der Plan macht daraus einen Monat, den du an den Kühlschrank hängen kannst.

Drei Regeln reichen:

1. **Koch an einem Tag mit Kraft.** Die Tage im Plan sind Vorschläge. Passt ein Kochtag nicht, verschiebst du ihn. Was im Tiefkühler liegt, wartet (Kapitel 2.2).
2. **Das Älteste nach vorn.** Neue Beutel kommen nach hinten; an einem Abend ohne Kraft nimmst du die vorderste Portion (Kapitel 3.1).
3. **Am Vorabend in den Kühlschrank.** Für einen Reserve-Abend legst du die Portion am Abend vorher in den Kühlschrank; flache Beutel mit Suppe oder Soße auch noch am Morgen. Am Abend wärmst du sie auf, an allen Stellen mindestens 2 Minuten lang mindestens 72 °C (Kapitel 2.4).

So liest du die Tage: Jeder Tag hat eine Zeile. Am Tag vor einem Reserve-Abend steht ein Kästchen: Portion für morgen in den Kühlschrank. Am Reserve-Abend wärmst du sie in höchstens 10 Minuten auf. Ganz rechts hakst du den Tag ab.

Die Zahlen im Plan gelten für eine Person und drei Abende ohne Kraft pro Woche – das Beispiel aus Kapitel 3.1. Esst ihr zu zweit, kochst du jedes Rezept doppelt (Kapitel 2.2); für die Familie siehe Kapitel 3.3. Hast du mehr oder weniger schwere Abende, verschiebst du einfach die Zeilen „Reserve-Abend“.

Die Einkaufslisten stehen nach jeder Woche, für die Hauptrezepte des Kochtags; die Mengen sind auf praktische Größen gerundet. Für Frühstück, Süßes oder andere Rezepte macht dir der Kochtag-Planer die Liste. Fleisch und Fisch kaufst du frisch oder gekühlt am Tag vor dem Kochtag; für Tiefgekühltes gilt Abschnitt 2.3.

Die Rezepte im Plan sind Vorschläge aus dem Buch: Tausch jedes gegen ein anderes derselben Art, etwa eine Suppe gegen eine Suppe.

Die vier Wochen auf einen Blick

Für die Kühlschranktür: Hak jeden Tag ab, wenn er vorbei ist. „Reserve“ heißt: Abendessen aus dem Tiefkühler; am Tag davor kommt die Portion in den Kühlschrank.

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	☐ Planen (1)	☐ Einkauf (2)	☐ **Kochtag** (3)	☐ · (4)	☐ Reserve (5)	☐ · (6)	☐ Reserve (7)
2	☐ · (8)	☐ Reserve (9)	☐ Einkauf (10)	☐ Reserve (11)	☐ Reserve (12)	☐ **Kochtag** (13)	☐ · (14)
3	☐ Reserve (15)	☐ · (16)	☐ Reserve (17)	☐ · (18)	☐ Reserve · Einkauf (19)	☐ **Kochtag** (20)	☐ · (21)
4	☐ Reserve (22)	☐ · (23)	☐ Reserve (24)	☐ · (25)	☐ Reserve · Einkauf (26)	☐ **Kochtag** (27)	☐ · (28)

Woche 1 — Die Reserve aufbauen

Zum ersten Mal für die Frostreserve: zwei Rezepte in einfacher Menge, zusammen 8 Portionen. Klein anfangen ist Absicht (Kapitel 3.1).

Tag	Was ansteht	Im Buch	✓
Tag 1	Zähl mit deinem Kalender die Abende, an denen Kochen in den nächsten vier Wochen schwer wird. Deine Zahl: _____ Abende pro Woche. Steht der Tiefkühler auf −18 °C?	3.1, 2.3	☐
Tag 2	Wähl die zwei Rezepte für den ersten Kochtag: Rote-Linsen-Suppe mit Zitrone (Kapitel 4) und Hähnchen nach Cacciatora-Art (Kapitel 5). Kauf mit Liste 1 ein: Das Hähnchen kaufst du für morgen frisch oder gekühlt. Wenn du magst, stellst du am Abend schon bereit: Dosen öffnen, Gemüse waschen.	2.1, 1.3, 2.3	☐
Tag 3	**Kochtag 1:** beide Rezepte in einfacher Menge = 8 Portionen. Abkühlen, portionieren, beschriften, flach einfrieren.	2.2, 2.3	☐
Tag 4	Normaler Abend. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank.	—	☐
Tag 5	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen.	2.4, 3.2	☐
Tag 6	Normaler Abend. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank.	—	☐
Tag 7	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen.	3.2	☐

Stand am Ende der Woche: etwa 6 Portionen in der Reserve.

Liste 1 — Kochtag 1

Für: Rote-Linsen-Suppe mit Zitrone (4 Portionen) · Hähnchen nach Cacciatora-Art (4 Portionen). Zu zweit: alle Mengen doppelt.

Abteilung	Was du brauchst
Obst & Gemüse	☐ 250 g Champignons · ☐ 2 Karotten · ☐ 3 Knoblauchzehen · ☐ 1 rote Paprikaschote · ☐ 2 Zwiebeln
Fleisch & Fisch	☐ 480 g Hähnchenoberschenkel ohne Haut und Knochen
Konserven & Gläser	☐ 1 Dose stückige Tomaten (400 g) · ☐ 3 EL Tomatenmark
Nudeln, Reis & Getreide	☐ 250 g rote Linsen
Gewürze, Öl & Essig	☐ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel · ☐ 1 TL getrockneter Rosmarin · ☐ 1,4 l glutenfreie Gemüsebrühe · ☐ 4 EL Olivenöl · ☐ 1 TL Paprikapulver, edelsüß · ☐ Pfeffer · ☐ Salz
Zum Servieren (frisch, erst für den Abend kaufen)	☐ Chiliflocken · ☐ 1 Zitrone

Woche 2 — Einmal verdoppeln

Diese Woche verdoppelst du ein Rezept: Aus 4 Portionen werden 8, mit fast derselben Arbeit (Kapitel 2.2).

Tag	Was ansteht	Im Buch	✓
Tag 8	Normaler Abend. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank. Kochst du ohnehin? Doppelt, die Hälfte in die Reserve.	2.2	☐
Tag 9	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen.	3.2	☐
Tag 10	Normaler Abend. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank. Kauf mit Liste 2 ein.	—	☐
Tag 11	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank.	3.2	☐
Tag 12	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen.	3.2	☐
Tag 13	**Kochtag 2:** Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch (Kapitel 5) doppelt = 8 Portionen. Wenn du magst, dazu Baked Oats mit Apfel und Zimt (Kapitel 9) und Apfelkompott mit Zimt und Zitrone (Kapitel 10). Neue Beutel nach hinten.	2.2, 3.1	☐
Tag 14	Normaler Abend. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank. Hast du Frühstück gekocht? Leg eins davon dazu, für morgen früh.	9	☐

Stand am Ende der Woche: etwa 11 Portionen in der Reserve.

Liste 2 — Kochtag 2

Für: Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch (8 Portionen). Frühstück und Kompott sind nicht dabei: Ihre Liste macht dir der Kochtag-Planer. Zu zweit: alle Mengen doppelt.

Abteilung	Was du brauchst
Obst & Gemüse	☐ 6 cm frischer Ingwer · ☐ 1,6 kg Hokkaido-Kürbis · ☐ 4 Knoblauchzehen · ☐ 2 Zwiebeln
Konserven & Gläser	☐ 2 Dosen Kichererbsen (je 400 g) · ☐ 2 Dosen Kokosmilch (je 400 ml) · ☐ 2 Dosen stückige Tomaten (je 400 g)
Gewürze, Öl & Essig	☐ 4 TL glutenfreies Currypulver · ☐ 4 EL Rapsöl · ☐ Salz
Zum Servieren (frisch, erst für den Abend kaufen)	☐ 2 Limetten

Woche 3 — Soße und Beilage getrennt

Diese Woche kommt eine Soße in die Reserve, den Reis dazu frierst du getrennt ein (Kapitel 2.1).

Tag	Was ansteht	Im Buch	✓
Tag 15	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen. Hast du Frühstück gekocht? Heute eins aus der Reserve.	3.2, 9	☐
Tag 16	Normaler Abend. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank. Kochst du ohnehin? Doppelt, die Hälfte in die Reserve.	2.2	☐
Tag 17	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen.	3.2	☐
Tag 18	Normaler Abend. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank. Hast du Kompott gekocht? Leg eine Portion davon dazu.	10	☐
Tag 19	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen. Kauf mit Liste 3 ein: Den Fisch kaufst du für morgen frisch oder gekühlt.	3.2, 2.3	☐
Tag 20	**Kochtag 3:** Tomatensoße mit Kabeljau und Paprika (Kapitel 6) = 4 Portionen, dazu Naturreis in Portionen (Kapitel 8) = 4 Portionen, getrennt eingefroren. Wenn du magst: Apfel-Beeren-Crumble mit Haferflocken (Kapitel 10).	2.1, 6, 8	☐
Tag 21	Normaler Abend. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank.	—	☐

Stand am Ende der Woche: etwa 12 Abendessen-Portionen in der Reserve – so viele wie im Beispiel aus Kapitel 3.1 –, dazu 4 Portionen Reis.

Liste 3 — Kochtag 3

Für: Tomatensoße mit Kabeljau und Paprika (4 Portionen) · Naturreis in Portionen (4 Portionen). Statt Nudeln gibt es den Naturreis aus der Reserve. Das Crumble ist nicht dabei: Seine Liste macht dir der Kochtag-Planer. Zu zweit: alle Mengen doppelt.

Abteilung	Was du brauchst
Obst & Gemüse	☐ 2 Knoblauchzehen · ☐ 2 rote Paprikaschoten · ☐ 1 Zwiebel
Fleisch & Fisch	☐ 500 g frisches Kabeljaufilet
Konserven & Gläser	☐ 1 Dose stückige Tomaten (400 g) · ☐ 1 EL Tomatenmark
Nudeln, Reis & Getreide	☐ 300 g Naturreis
Gewürze, Öl & Essig	☐ 1 Lorbeerblatt · ☐ 4 EL Olivenöl · ☐ Pfeffer · ☐ Salz
Zum Servieren (frisch, erst für den Abend kaufen)	☐ frische Petersilie · ☐ 1 Zitrone

Woche 4 — Nachkochen, was herausgegangen ist

Du kochst nach, was herausgegangen ist, und schaust am Ende auf deine Zahl (Kapitel 3.1).

Tag	Was ansteht	Im Buch	✓
Tag 22	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen.	3.2	☐
Tag 23	Normaler Abend. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank. Schau in den Tiefkühler: Steht das Älteste vorn?	3.1	☐
Tag 24	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen.	3.2	☐
Tag 25	Normaler Abend. ☐ Portion für morgen in den Kühlschrank.	—	☐
Tag 26	**Reserve-Abend:** die Portion aus dem Kühlschrank in höchstens 10 Minuten aufwärmen. Kauf mit Liste 4 ein: Das Hackfleisch kaufst du für morgen frisch oder gekühlt.	3.2, 2.3	☐
Tag 27	**Kochtag 4:** Rinder-Linsen-Köfte mit Minze (Kapitel 7) = 4 Portionen. Wenn du magst, dazu Zucchini-Käse-Muffins mit Haferflocken (Kapitel 9) und Warmes Beerenkompott mit Vanille (Kapitel 10).	7, 9, 10	☐
Tag 28	Normaler Abend. Trag ins Schema aus Kapitel 3.1 ein, wie viele Abende ohne Kraft es in den vier Wochen gab. Passt deine Zahl von Tag 1? Die neue: _____	3.1	☐

Stand am Ende der Woche: etwa 13 Portionen in der Reserve. Der nächste Monat beginnt mit einem vollen Tiefkühler statt mit einem leeren.

Liste 4 — Kochtag 4

Für: Rinder-Linsen-Köfte mit Minze (4 Portionen). Muffins und Kompott sind nicht dabei: Ihre Liste macht dir der Kochtag-Planer. Zu zweit: alle Mengen doppelt.

Abteilung	Was du brauchst
Obst & Gemüse	☐ 1 Knoblauchzehe · ☐ 1 Zwiebel
Kühlregal	☐ 1 Ei
Fleisch & Fisch	☐ 350 g Rinderhackfleisch
Konserven & Gläser	☐ 1 Dose braune Linsen (400 g)
Nudeln, Reis & Getreide	☐ 40 g glutenfreie Haferflocken, zart
Gewürze, Öl & Essig	☐ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel · ☐ 1 TL getrocknete Minze · ☐ 2 EL Olivenöl · ☐ 1 TL Paprikapulver, edelsüß · ☐ Pfeffer · ☐ Salz
Zum Servieren (frisch, erst für den Abend kaufen)	☐ 1 Gurke · ☐ Naturjoghurt

Nach einer ausgelassenen Woche

Manche Wochen laufen anders: Ein Kochtag fällt aus, oder es gibt doch die Pizza. Das ist kein Rückschlag, sondern Alltag (Schlusswort).

So geht es weiter:

1. **Du fängst nicht von vorn an.** Was im Tiefkühler liegt, liegt dort weiter. Schau aufs Datum der Etiketten: Das Älteste kommt nach vorn.
2. **Du machst dort weiter, wo du stehst.** Ist die Reserve fast leer, beginnst du wieder mit Woche 1. Liegen noch einige Portionen im Tiefkühler, nimmst du die nächste Woche, die du noch nicht hattest.
3. **Ein Kochtag mit zwei Rezepten reicht.** Mehr braucht es für den Neustart nicht. Wenn ein ganzer Kochtag zu viel ist, teilst du ihn in zwei (Kapitel 1.3).
4. **Bis dahin gibt es Abende ohne Reserve.** Für sie steht in Kapitel 3.2, wie ein Teller ganz ohne Kochen aussehen kann.

Was im Kühlschrank aufgetaut ist, isst du am selben oder am nächsten Tag und frierst es nicht wieder ein (Kapitel 2.4). Selbst Gekochtes hält im Tiefkühler bei −18 °C etwa 1–3 Monate (Kapitel 2.3): Schau bei alten Beuteln aufs Datum.

> **Wichtiger Hinweis:** Dieser Plan hilft dir, die Methode aus dem Buch in deine Wochen zu bringen. Er ist keine medizinische Beratung, verspricht keine Wirkung auf den Körper und ersetzt weder ärztlichen Rat noch eine Therapie. Wenn du eine Erkrankung hast, Medikamente nimmst oder eine Allergie oder Unverträglichkeit hast, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, bevor du deine Ernährung umstellst. Bei verpackten Lebensmitteln gelten die Angaben auf der Verpackung.