



ANKERKRAUT

– VORBEREITUNG IST DIE HALBE MIETE –

MEAL PREP UND KULINARISCHE VIELFALT – MIT ANKERKRAUT KLAPPT BEIDES



Gut geplant ist halb gewonnen – Meal Prep ist angesagt. Echte Vorkochprofis setzen dabei auf die richtige Würze, denn nur so können sie sich jeden Tag auf neue, leckere Genusserlebnisse freuen. Die Hamburger Geschmacksmanufaktur Ankerkraut verrät, welche TOP 5 Gewürze und Mischungen beim Meal Prepping immer griffbereit stehen sollten.



ANKERKRAUT

ANKERKRAUTS TOP 5 MEAL PREP GEWÜRZE

Meal Prepping ist für viele Menschen bereits zum festen Bestandteil der Wochenendroutine geworden. Unter der Woche sparen sie so Zeit, denn die vorbereiteten Mahlzeiten müssen nur noch aufgewärmt werden, sofern es sich nicht ohnehin um Salate, Wraps oder andere kalt zu verzehrende Köstlichkeiten handelt. Außerdem ist Selbstgekochtes meist deutlich günstiger und gesünder, als Essen vom Lieferservice oder ein Fastfood-Snack – diesen typischen Versuchungen zu widerstehen, fällt dank Meal Prepping nicht schwer. Allerdings gibt es einen Haken: Wer nicht weiß, wie man durch den geschickten Einsatz von Gewürzen dieselben Zutaten so variiert, dass sie nicht immer gleich schmecken, wird den Appetit aufs Preppen schon bald verlieren ...

Genau hier kommen die hochwertigen Gewürze und Gewürzmischungen von Ankerkraut ins Spiel. Sie sorgen dafür, dass beispielsweise Hühnerbrustfilet, Brokkoli und Reis mit wenig Aufwand einmal einen indisch inspirierten Curry-Touch erhalten, einmal wie ein klassisches Frikassee abgeschmeckt sind und einmal fernöstliche Wok-Vibes verströmen. Kein Wunder, wenn dann die Kolleg:innen sehnsüchtig herüberschauen. Aber Sharing is caring: Hier kommen schnelle Rezeptideen und die Must-Haves fürs Meal Prepping von Ankerkraut, die nur darauf warten, geteilt zu werden!

SINNLICHER START IN DEN TAG: HAMBURGER CHAI GEWÜRZMISCHUNG

Ein klassisches Porridge kann jeder! Ankerkraut verrät, wie der warme Haferbrei am Morgen die Geschmacksknospen wachkitzelt und auch den letzten Langschläfer putzmunter macht. Vanille, Kardamom, Ingwer, Nelke, Piment und Anis: Sie alle stecken in der Ankerkraut Hamburger Chai Gewürzmischung und sorgen für den würzigen Kick-Start in den Morgen - Good Vibes inklusive.

ANKERKRAUT HAMBURGER CHAI GEWÜRZMISCHUNG:

6,99 € UVP (110G-GLAS); 63,55 € / KG





ANKERKRAUT

STULLEN-FANS AUFGEPASST: FRISCHKÄSE GEWÜRZ

Wer die selbstgemachte Stulle so richtig lecker auf(r)eppen möchte, braucht das Frischkäse Gewürz von Ankerkraut – eine aromatische Mischung aus Paprika rosenscharf und Tomatenpulver. Unbedingt ausprobieren und selbst überzeugen! Übrigens nicht nur als Aufstrich lecker, sondern auch als Dip zu Gemüse-Sticks. Ideal zum Meal Prepping, da sich der Aufstrich einige Tage gekühlt hält.

ANKERKRAUT FRISCHKÄSE GEWÜRZ:

5,99 € UVP (100G-GLAS); 59,90 € / KG



Rezeptinspiration
für knuspriges
Brathähnchen:
Herzhaftes Brat-
hähnchen



FÜR LECKEREN TOFU UND DAS HUHN IN DER PFANNE: BRATHÄHNCHEN GEWÜRZ

Kross und lecker soll es sein – der non-plus-ultra Tipp für unwiderstehlich köstlich gebratene Hühnchenbrust oder Tofu, die kalt im schnellen Couscoussalat oder warm aus der Mikrowelle die Lebensgeister wecken. Mit dem Brathähnchen Gewürz zaubert ihr ein goldknuspriges Stück Genuss mit Paprika edelsüß, Bockshornklee, Knoblauch und Chilischrot. Die Würzmischung ist vegan.

ANKERKRAUT BRATHÄHNCHEN GEWÜRZ:

5,99 € UVP (75G-GLAS); 79,87 € / KG

FERNOST-VIBES: WOK GEWÜRZ

Meal Prep soll schnell gehen – ein Gericht aus dem Wok ist eine sichere Bank, vor allem, weil dank Ankerkraut auch das Würzen flott von der Hand geht. Gemüse der Wahl in die heiße Pfanne geben, zum Ankerkraut Wok Gewürz greifen und bei Lust noch Fleisch, Tofu oder Seafood hinzugeben. Zwei- bis dreimal schwenken, fertig ist eine würzig-asiatische Mahlzeit mit aromatischem Ingwer, Fenchel, Zitrone, Chilischrot und Koriander. Im Büro dann einfach ab in die Mikrowelle damit. Köstlich.

ANKERKRAUT WOK GEWÜRZ:

5,99 € UVP (95G-GLAS); 63,05 € / KG





ANKERKRAUT

HOL DIR BELLA ITALIA AUF DEN TELLER: AGLIO E OLIO

Einen festen Platz im Küchenregal hat das Ankerkraut Aglio e Olio Gewürz- und Pasta schmeckt bekanntlich immer und ist zum Meal Preppen bestens geeignet. Auftritt Aglio e Olio, die italienische Gewürzmischung mit feinen Knoblauchscheiben, Tomatenchips, Paprikagranulat, Petersilie sowie Zwiebel und Basilikum. Mit Öl lässt sich die Mischung schnell anrühren, hält sich aber auch im Kühlschrank einige Tage und macht aus der Pasta von gestern einen herrlich aromatischen Mittagssnack. Übrigens: Das Ankerkraut Aglio e Olio Gewürz harmoniert nicht nur super mit Pasta, sondern ebenso mit Gemüsegerichten. Buon appetito!

ANKERKRAUT AGLIO E OLIO GEWÜRZ:

5,99 € UVP (50G-GLAS); 119,80 € / KG



Rezept für
mediterranes
Pasta-Gericht:
Spaghetti mit
Auberginen

Auf der Suche nach weiteren Rezeptideen zum Meal Preppen? Auf dem [Rezepte-Blog](#) von Ankerkraut finden sich abwechslungsreiche Ideen zum Nachkochen! Hier entlang: [Rezeptideen](#)

Die Ankerkraut Gewürze sind im ausgewählten Lebensmitteleinzelhandel, in den Ankerkraut Stores sowie im Onlineshop von Ankerkraut unter www.ankerkraut.de erhältlich.

ÜBER ANKERKRAUT

Die Ankerkraut GmbH wurde 2013 von Anne und Stefan Lemcke in Hamburg gegründet und wird seitdem mit großer Leidenschaft geführt. Das Unternehmen beschäftigt mittlerweile rund 200 Menschen und erzielt einen Umsatz im mittleren zweistelligen Millionenbereich. Ankerkraut hat sich vom Vorzeige-Start-up zum erfolgreichen Grown-up und Rockstar der Food-Szene entwickelt. Seit 2020 schaffen es die Geschmacksprofis jährlich unter die FT1000 – Europe's Fastest Growing Companies. Das Unternehmen gewann 2022 mit seiner „Streut Liebe“-Kampagne den German Brand Award und wurde zum zweiten Mal in Folge mit dem Gütesiegel „Hamburgs Beste Arbeitgeber“ ausgezeichnet. Unter der Marke Ankerkraut umfasst die Produktpalette über 500 Gewürze und Gewürzmischungen, Saucen, Tees sowie Zubehör und kommt dabei ohne künstliche Geschmacksverstärker oder Rieselhilfen aus – für mehr Natürlichkeit, Nachhaltigkeit und liebevolle Zubereitung in der Küche und am Grill. Die Produkte sind über den Onlineshop, Amazon, die flächendeckende Präsenz im deutschen und österreichischen Lebensmitteleinzel- und Fachhandel sowie die eigenen Flagship-Stores in Hamburg, Bochum, Köln und München erhältlich. Mehr Infos unter <https://www.ankerkraut.de/>

PRESSEKONTAKT

Lisa-Marie Dorland | redroses communications GmbH
Mail: l.dorland@redroses-pr.com | Mobil: +49 (0)172 – 416 42 14