

INGA PFANNEBECKER

# LUNCH TO GO

So gut schmeckt die Mittagspause



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

INGA PFANNEBECKER

# LUNCH TO GO

So gut schmeckt die Mittagspause



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein  
Smartphone und eine  
Internetverbindung



### **1. APP HERUNTERLADEN**

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



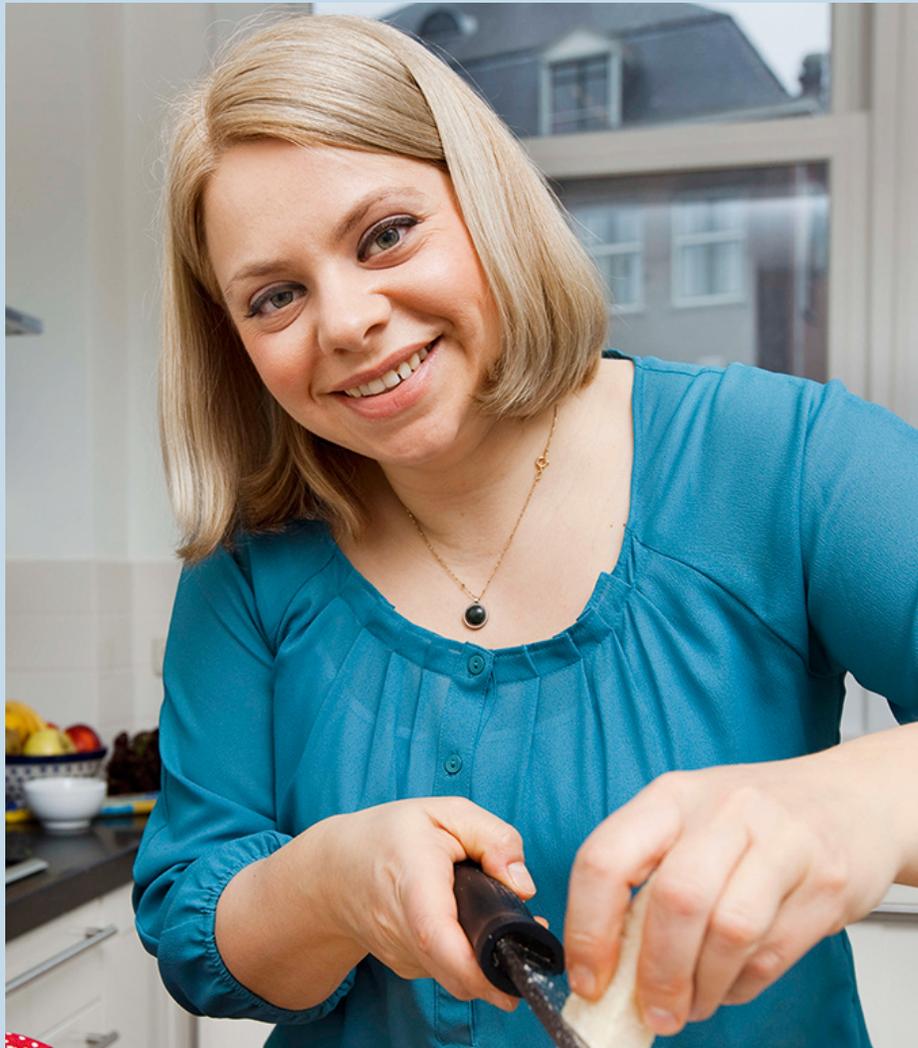
### **2. REZEPTBILD SCANNEN**

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



### **3. FUNKTIONEN NUTZEN**

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## LIEBE DEINE LUNCH-BOX

Tschüss, Langweiler-Lunch und Energiemangel am Nachmittag! Denn ab sofort gibt es statt lieblos belegter Brötchen vom Bäcker um die Ecke, Currywurst-Pommes vom Imbiss, den immer gleichen Gerichten in der Kantine oder dem uninspirierten Salamibrot von zu Hause eine ordentliche Portion Raffinesse und Abwechslung zur Mittagspause.

Mit Rezepten, die sich schnell und einfach vorbereiten lassen, und mit ein bisschen Planung ist das weniger

Arbeit, als Sie jetzt vielleicht denken. Praktische Tipps zum Verstauen und Transportieren der essbaren Schätzchen sorgen dafür, dass auch alles appetitlich ankommt – nicht nur im Büro, sondern auch mal beim Picknick im Park.

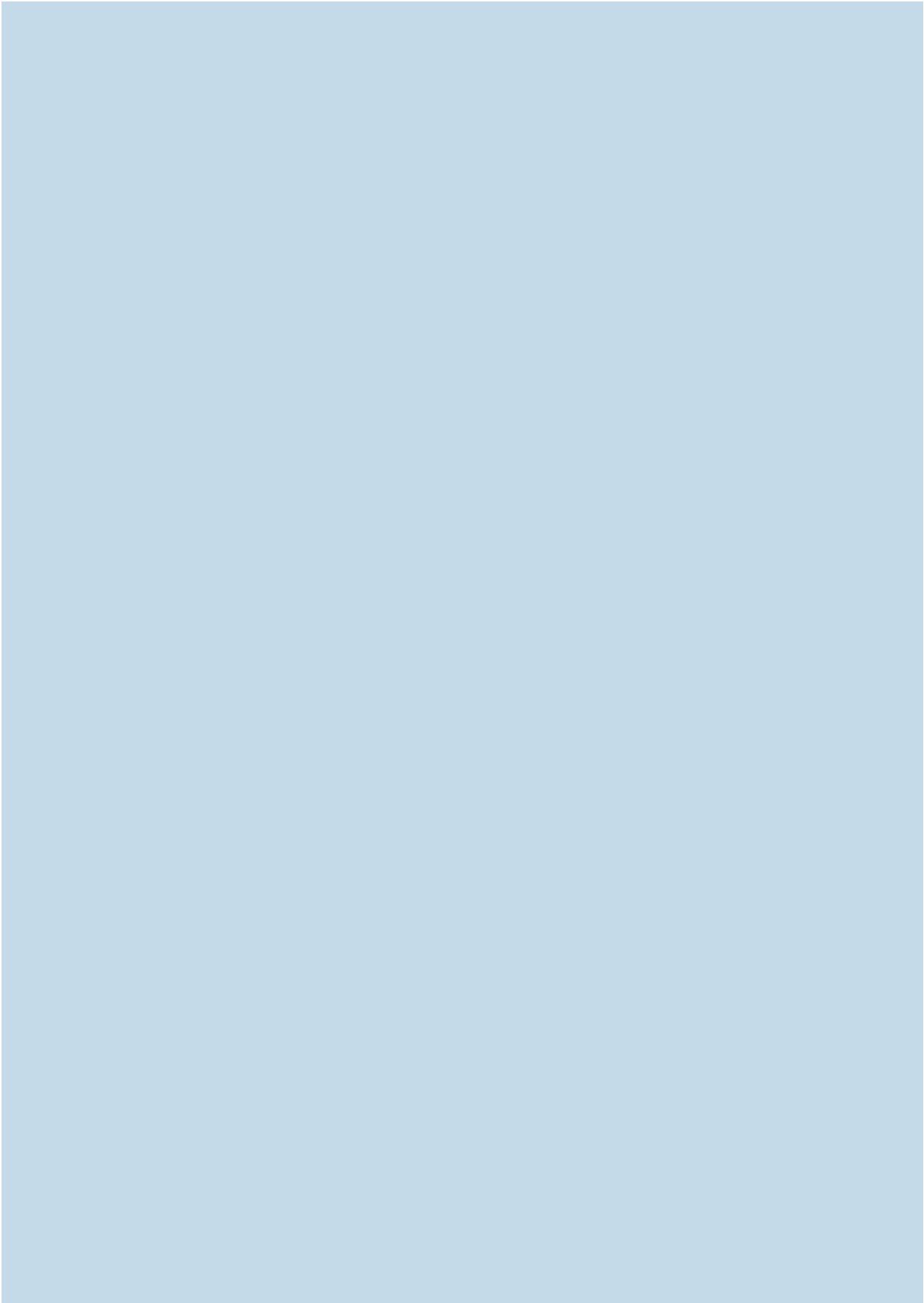
Als Belohnung winken mit dampfenden Suppen, gesunden Sattmacher-Salaten, raffiniert belegten Sandwiches oder bunten Bowls nicht nur gute Laune und Genuss, sondern auch jede Menge Vitalstoffe für mehr Power. Und mit schnellen Ideen für Süßes to go kann das berühmt-berüchtigte Nachmittagstief einpacken. Nehmen Sie Ihr Mittagsglück selbst in die Hand!

Inga Pfeifer



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.





# GENUSS ZUM MITNEHMEN

Mit ein bisschen Know-how machen Sie Ihren Lunch zum Höhepunkt des Arbeitstages! So gewinnen Sie nicht nur Energie und Lebensfreude, sondern sparen auch noch Geld.

## **POWER-MIX**

Eine Mischung aus langsam verdaulichen Kohlenhydraten aus (Vollkorn-)Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten, nicht zu fettem Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten oder Hülsenfrüchten und ein wenig hochwertiges Fett aus Pflanzenölen, Nüssen, Samen oder Avocado hält lange satt, ohne zu belasten, und versorgt Sie mit allen wichtigen Nährstoffen. Ausgefallene Lebensmittel brauchen Sie dafür nicht – ganz normale Produkte aus dem Supermarkt sorgen für eine ausgewogene und gesunde Mischung.

## **CLEVER VORBEREITET**

Oft scheitert das Zubereiten einer Lunchbox an fehlender Zeit. Mit der richtigen Planung wird das jetzt anders! Überlegen Sie sich am besten schon am Ende der Woche, was Sie in der nächsten Woche mittags essen wollen. So können Sie alle Zutaten im Voraus besorgen und am Wochenende einiges vorbereiten und kalt stellen oder einfrieren. Alle Gerichte in diesem Buch lassen sich am Vorabend vorbereiten, und manche sind so schnell gemacht, dass sie auch morgens vor der Arbeit ohne Stress gelingen. Bei vielen Rezepten lohnt es sich, gleich eine größere Menge zu machen und so mit einmal Kochen zwei oder mehr Mittagspausen versorgt zu sein. Wer nicht täglich eine Lunchbox vorbereiten will, kann sich vielleicht mit Kollegen zusammentun und abwechselnd um die Verpflegung

kümmern. Das verspricht nur halbe Arbeit, aber doppelten Genuss. An Tagen, an denen fast gar keine Zeit ist, verwandeln schnelle Extras wie der Möhrensalat (siehe >) oder ein Dessert im Glas eine eilig belegte Käsestulle oder ein Brötchen vom Bäcker in einen Genießer-Lunch.



#### **PERFEKT VERPACKT**

Damit Ihr Lunch auch appetitlich da ankommt, wo Sie ihn essen möchten, muss eine geeignete Verpackung her – auslaufsicher, gut zu reinigen und praktisch! Die Auswahl reicht von der einfachen Brotbox bis zur mehrstöckigen Luxus-Bentobox. Es müssen aber gar nicht immer spezielle Behälter sein. Sandwiches, Wraps und Co. lassen sich auch gut in Frischhalte- oder Alufolie wickeln, in Butterbrotpapier oder Gefrierbeutel packen. Letztere sind auch ideal für Knabbergemüse, Muffins oder anderes festes Fingerfood. Ausgediente Eisdosen und Schraub- oder Vorratsgläser leisten ebenfalls gute Dienste. Heiße oder kalte Suppen kann man in einer Thermoskanne mitnehmen. Currys, Eintöpfe oder Ähnliches lässt sich in einem Thermosbehälter warm halten und transportieren.

#### **GUT SERVIERT**

Je nachdem, wie Ihr Arbeitsumfeld ausgestattet ist, sollten Sie daran denken, geeignetes Geschirr und Besteck mitzunehmen. Für die meisten Gerichte genügt es, sie bis zum Verzehr an einem kühlen Ort – also nicht direkt in der prallen Sonne – aufzubewahren. Empfindlichere Speisen und alles, was kalt besser schmeckt, sollten Sie in den Kühlschrank stellen. Heiße Speisen warm im Thermosbehälter mitnehmen oder in der Büro-Mikrowelle aufwärmen. Falls beides nicht vorhanden ist, hilft der Wasserkocher. Gerichte wie Eintöpfe am besten in gut schließende hitzefeste Gefrierbeutel packen, diese in eine Schüssel legen und mit heißem Wasser übergießen. Nach 5 – 10 Min. sind die Speisen warm. Reis und Nudeln können Sie direkt in eine Schüssel mit heißem Wasser geben und nach ein paar Minuten abgießen. Brot und Gebäck lassen sich im oder auf dem Toaster erwärmen.