

MARTIN KINTRUP

# LUNCH TO GO

## für Faule



**G|U**

MARTIN KINTRUP

# LUNCH TO GO

## für Faule



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.



# MITTAGSTISCH TO GO: FRISCH, GESUND, BEQUEM!

**Sind Sie auch ständig unterwegs und haben kaum Zeit zum Kochen?** Greifen Sie mittags schnell zu Pommes, Burgern oder belegten Brötchen und ärgern sich nachher über sich selbst? Ist in der Kantine die Suche nach frischen, appetitlichen Mahlzeiten, mit denen Sie gut durch den Tag kommen, immer wieder vergeblich? Dann sind Sie nicht allein – denn so geht es beim »Lunch Break« wohl den Allermeisten.

Das Problem: **Mittags muss es schnell gehen!** Der Besuch im Imbissladen, in der Kantine oder der Bäckerei ist da meistens die einzige Option. Ausgewogen ist diese Ernährung nicht – die Kilos zu halten, fällt dabei auch schwer.

Doch ab jetzt wird alles anders! Mit den **genial-einfachen Rezepten** in diesem Buch haben Sie den Schlüssel zum Lunch-Glück in der Hand: **Leckere leichte Salate, herzhafte Suppen und soulfoodige Aufläufe für unterwegs** können Sie nun **ganz fix und ohne Mühe** selbst zubereiten – meist passgenau für 1 Person, gelegentlich auch mal für 2 Portionen oder 2 Tage, wenn es die Packungsgrößen nicht anders zulassen.

Lernen Sie dafür die richtigen, pflegeleichten Produkte kennen. **Die Highlights aus der Quick-and-easy-Küche** werden Ihnen zu Beginn jedes Kapitels vorgestellt. Damit ist ein Mittagessen auch von Kochfaulen bereits in 10, 20,

allerhöchstens 30 Minuten zubereitet – ganz ohne komplizierte Handgriffe.

**Und auch beim Einkauf lässt sich ganz prima Zeit sparen.** Alle in diesem Buch verwendeten Produkte sind in jedem **gut sortierten Supermarkt** erhältlich, ab und zu lohnt auch der Weg in den **Drogeriemarkt**. Etliche Rezepte gelingen größtenteils mit Zutaten aus dem Vorrat – frische Komponenten können Sie noch fix beim kleinen Einkauf zwischendurch besorgen.

Fürs Rundum-Gelingen sorgt zu guter Letzt noch wichtiges **Lunch-to-go-Know-how**: zahlreiche **Basic-Infos** sowie eine Menge hilfreicher Hinweise, etwa **zum Verpacken, Transportieren und Aufwärmen**. Zudem machen ganz hinten im Buch **allerlei bunt gepackte Bento-Boxen** den »Lunch Break« zum Highlight des Tages.

Bye-bye Pommes und Burger, hello lecker-frische Lunch-to-go-Rezepte!



# LUNCH-TO-GO-KNOW-HOW

## DIE BASICS

---

Nicht jedes Gericht ist als bequemes Mittagessen oder fauler Snack für unterwegs optimal. Manche möchten lieber sofort zu Hause verspeist werden, statt den halben Tag oder sogar über Nacht im Glas oder der Transportbox zu »schmoren«. Der ideale Lunch to go ...

**... ist blitzschnell vorbereitet:** 10, 20 oder höchstens 30 Minuten – länger halten es faule Köche nicht in der Küche aus. Komplizierte Handgriffe? No way! Alles muss ganz smooth und easy von der Hand gehen. Ein Glück, dass jedes Gericht in diesem Buch genau auf diese Bedürfnisse ausgerichtet wurde.

**... ist gut zu transportieren:** Nämlich in nur einem, höchstens zwei Transportbehältern, denn mehr Boxen in der Tasche sind faulen Köchen nicht zuzumuten. Die besten Behältnisse für diverse Gerichte finden Sie auf [≥](#)

**... bleibt lange frisch:** Salate, die schon mittags vollkommen zusammengefallen sind, suchen Sie hier vergebens. Empfindliche Blattsalate werden mit anderen Zutaten über das Dressing gestapelt und dann erst kurz vorm Essen durchgemischt. Und auch alle anderen Gerichte wurden so konzipiert, dass sie auch unterwegs wie gerade eben zubereitet schmecken.

**... lässt sich gut aufwärmen :** Suppen und Eintöpfe schmecken nach dem Aufwärmen häufig sogar noch besser, da sie in der »Wartezeit« gut durchgezogen sind. Und auch Aufläufe vertragen das erneute Erhitzen in der Regel. Gerichte, die das Wiedererwärmen gar nicht mögen, haben in diesem Buch keinen Zutritt.

**... ist leicht und sättigend:** Nach dem Mittagessen sollte man idealerweise zwar satt, aber immer noch leistungsfähig sein, statt gleich ins Koma zu fallen. Alle Rezepte in diesem Buch wurden daher so entwickelt, dass sie leicht verdaulich sind und nicht schwer im Magen liegen. Viele Gerichte sind eiweißreich und sorgen so für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Schwere und fettige Saucen werden Sie hier nicht finden.

**... macht rundum happy:** Leicht und gesund – schön und gut, in Schule, Studium und Berufsleben lauern jedoch häufig eine ganze Menge anstrengende Herausforderungen, Stress und Ärger. Daher können Sie in diesem Buch auch Rezepte finden, die als echtes Soulfood durchgehen, und die Sie garantiert satt und zufrieden durch nervenaufreibende Tage bringen.





## DIE PERFEKTE VERPACKUNG

---

Neben Kochgeschirr und Besteck sind für den Unterwegs-Lunch passende Transportbehälter das A und O. Am besten geeignet sind ...

... **simple Transportboxen:** optimal für kalte Snacks, Salate mit wenig Volumen, Toppings und Gebäck. Besonders leicht aus Kunststoff, besonders haltbar aus Metall. Als Alternative alte Eisbehälter oder Ähnliches wiederverwenden.

... **Schüsseln mit Deckel:** Darin können Salate und Buddha-Bowls, aber auch Nusseckchen und Energiekugeln transportiert und serviert werden. Besonders stabil aus Kunststoff und Metall, viel ansprechender aus Glas oder Keramik. Wichtig: Stets aufrecht transportieren, da die Deckel nicht immer hundertprozentig schließen.

**... kleine Bügel- oder Twist-off-Gläser:** Bestens geeignet für Desserts, Dips, Saucen oder separat transportierte Toppings. Tipp: Gebrauchte Honig- oder Marmeladengläser säubern und dafür verwenden. Gurkengläser sind weniger geeignet, da in ihnen das Essigaroma erhalten bleibt!

**... große Bügelgläser:** In ihnen lassen sich wunderbar Salate aufschichten oder Suppen frisch mit kochendem Wasser aufgießen. In die Mikrowelle dürfen sie wegen der Metallbügel jedoch nicht.

**... Brot- und Bento-Boxen :** Bagels, Wraps & Co. werden am liebsten in Brotboxen transportiert, die nur eine Kammer haben. Bei den aus Japan stammenden Bento-Boxen gibt es dagegen mehrere Abteilungen, in die man verschiedene Zutaten separat verstauen kann. Rezept-Ideen hierzu finden Sie auf den [≥-≥](#)

**... ofen- und mikrowellenfeste Transportbehälter:** Sie sind aus speziellem Glas mit Kunststoffdeckel, der natürlich nicht mit in den Ofen, dafür aber mit in die Mikrowelle darf. Perfekt für Aufläufe, Quiches und Crumble, die man sogar darin backen kann. Aber auch viele andere warme Gerichte lassen sich darin erhitzen. Und die Behälter sind für kalte Gerichte ebenfalls geeignet. Etwas schwerer und empfindlicher als Kunststoffboxen.



## DAS PERFEKTE FINALE

---

Sobald der Lunch verpackt ist, geht er auch schon auf Reisen. Damit der Transport unfallfrei klappt und Salat, Snack, Auflauf & Co. dann ohne Hindernisse genüsslich verspeist werden können, hier noch ein paar weitere Tipps.

**Kühlen:** Käse, Wurst, Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sind leicht verderblich. Diese vor und nach dem Transport unbedingt in den Kühlschrank stellen, besonders an heißen Tagen. Während der Beförderung sorgt ein Kühl-Akku dafür, dass nichts verdirbt. Diesen am besten in ein Geschirrtuch wickeln, da sich sonst daran Kondenswasser bildet. Steht für die Lagerung bis zum Mittagessen kein Kühlschrank zur Verfügung, halten zwei Kühl-Akkus (samt Transportbehälter in das Tuch gewickelt), das Essen gute 2-3 Stunden kühl.

**Vor Bruch schützen:** Glasgefäße können zerbrechen. Sie sind zwar in der Regel aus recht stabilem Glas, trotzdem lohnt es sich, sie zum Schutz in ein Geschirrtuch einzuwickeln und in der Tasche sicheren Stand zu gewährleisten.

**Erhitzen:** Bei speziellen Mikrowellen-Behältern den entsprechenden Dampfzug öffnen, bei anderen Gefäßen den Deckel lösen und nur noch locker auflegen. Bügelgläser sind hitzebeständig, können also guten Gewissens mit kochend heißem Wasser befüllt werden. Bei allen weiteren Gläsern ist bei großer Hitze dagegen Vorsicht geboten. Die Gerichte eventuell auf Teller umfüllen und dann erwärmen.

**Keine Mikrowelle am Start:** Hier können Isolierbehälter für warme Speisen die Lösung sein. Einfach die Mahlzeit, etwa Suppe oder Eintopf, morgens erhitzen und einfüllen, dann mittags genießen. Durch das lange Warmhalten gehen allerdings Vitamine flöten. Frisch erhitzen und sofort genießen ist also die bessere Wahl!

**Besteck nicht vergessen :** Auch wenn vieles einfach aus der Hand genascht werden kann, bei Aufläufen, Suppen oder Eintöpfen geht das nicht. Eine Besteckgarnitur aus Messer, Gabel, Esslöffel und Teelöffel sollten Sie also immer dabei haben.



# **FINGERFOOD-SNACKS**

Extra frisch von der Hand in den Mund

# **DIE SCHNELLEN 4 FÜR LEICHTES FINGERFOOD**



## AJVAR

---

**Süßliches, manchmal auch richtig scharfes Mus vom Balkan | wird aus gerösteten roten Paprika, teilweise in Kombination mit Auberginen zubereitet | findet als Würzmittel, Dip oder Brotaufstrich Verwendung | veredelt die Frischkäsefüllung der **Mini-Paprika** [≥](#) | verleiht **Vegetarischen Cig-Köfte** [≥](#) ein besonders feines Aroma | als Extra bei **Honig-Halloumi-Pita** [≥](#) lieblicher Kontrapunkt**

zum kräftigen Käse | wichtiger Würzfaktor in  
**Marokkanischer Gemüsesuppe** ≥ | Tipp:  
**Gemüsecouscous** ≥ mal mit Ajvar-Joghurt servieren. Dafür  
den Joghurt statt mit Kräutern mit 1 EL Ajvar verrühren, mit  
Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.





## **SALATDRESSING SYLTER ART**

---

**Vielseitig verwendbares, mild-cremiges Zwiebeldressing | steht oft bei den Salaten in der Kühltheke des Frischebereichs | Bio-Produkte wegen hochwertiger Inhaltsstoffe bevorzugen |** wird mit ein bisschen Extrawürze blitzschnell zum Caesar Dressing für **Caesar-Quinoa-Salatherzen** [≥](#) | umschmeichelt Thunfisch im Snack-Hit **Gurkenschiffchen mit Thunfisch** [≥](#) und Käse im Brotbelag **Käsesalat mit Beeren** [≥](#) | dezente Sauce für verführerische **Avocado-Garnelen-Wraps** [≥](#) |

Tipp: Den Senf der **Schinken-Spiegelei-Ecke** [≥](#) statt mit Schmand mal mit Salatdressing Sylter Art verrühren.



## **SALATHERZEN**

---

**Die feinen »Herzen« des Römersalats sind einige Tage im Frischfach des Kühlschranks haltbar | die Blätter können ganz nach Bedarf abgenommen werden | sie bleiben in Kontakt mit Saucen und Dips länger knackig als die der meisten anderen Salatsorten | bilden ein delikates Bett für die Quinoa bei den **Caesar-Quinoa-Salatherzen** [≥](#) | können die gleiche Aufgabe auch bei **Reiswaffelbällchen** [≥](#) und **Vegetarischen Cig-Köfte** [≥](#) übernehmen | verleihen Bagel**

in Kombi mit **Ziegenfrischkäse, Kaki & Basilikum** ≥ und **Apfel, Bergkäse & Schinken** ≥ sowie **Avocado-Garnelen-Wraps** ≥ den Freshness-Faktor | können in Streifen geschnitten Baby-Blattspinat, Salat-Mix oder Feldsalat 1:1 ersetzen.



## **KIRSCHTOMATEN**

---

**Fein-aromatische Powerkugeln im mundgerechten  
Format | einfach nur waschen und fertig | besonders**

**hübsch, wenn mehrere Farben kombiniert werden | halbgetrocknet (aus dem Kühlregal oder vom Antipasti-Stand) ein hitverdächtiger Ersatz für die getrockneten Tomaten (in Öl) | genial in mediterranen Lieblings-Snacks wie **Feta-Melonen-Spießchen** [≥](#) und **Caesar-Quinoa-Salatherzen** [≥](#) | fruchtige Ergänzung für würzige Salate wie **Brokkolisalat mit Pecorino** [≥](#) und **Bohnensalat mit Feta** [≥](#), sind aber auch in vielen Suppen, Aufläufen und Quiches ein echter Renner | schmecken außerdem in **Lauchlasagne** [≥](#) unwiderstehlich: Dafür 100 g Lauch einfach durch 125 g (oder 50 g halbgetrocknete) Kirschtomaten ersetzen.**



# FETA-MELONEN-SPIESSCHEN

Mediterraner Pausensnack

## FÜR 1 PORTION

---

**8 Kirschtomaten**

**1 Stück Wassermelone** (2 cm dick, ca. 150 g, möglichst ohne Kerne)

**80 g Schafskäse** (Feta)

**2 Stängel Minze**

**8 Holzspießchen** (z. B. Zahnstocher)

**1 TL Crema di balsamico**

---

**ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.**

**PRO PORTION CA. 235 KCAL 15 G E, 15 G F, 9 G KH**

**1** Die Tomaten waschen. Das Melonenfruchtfleisch von der Schale schneiden und in 8 Würfel teilen, dabei eventuelle Kerne entfernen (Reste sofort naschen). Den Schafskäse ebenfalls in 8 Würfel schneiden. Die Minze abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen.

**2** Auf jedes Holzspießchen nacheinander jeweils 1 Kirschtomate, 1 Fetawürfel, 1 Minzeblatt und 1 Melonenwürfel stecken.

**3** Die Feta-Melonen-Spießchen in eine Transportbox legen und mit Crema di balsamico beträufeln. Die Box verschließen und vor und nach dem Transport kalt stellen. Zum Lunch einfach aus der Hand essen.

**TIPP:**



Statt Tomaten nach Belieben Gurkenwürfel oder Erdbeeren auf die Spieße stecken.

