

MARTINA KITTLER

LUNCH IM GLAS

Goodbye Kantine,
hello Fitfood

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MARTINA KITTLER

LUNCH IM GLAS

Goodbye Kantine,
hello Fitfood

KÜCHENRATGEBER



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.



DAS IN-MITTAGESSEN ZUM MITNEHMEN

Die Zeiten von belegtem Brot, Fertigsalat oder Puten-Wrap vom Imbiss sind vorbei. Auch meine Brotzeitbox muss um ihr alleiniges Recht als To-go-Behälter für unterwegs bangen. Denn ich habe Lunch aus dem Glas entdeckt – ein Trend, der mich restlos begeistert. Weil ich damit ganz einfach eine gesunde und ausgewogene

Mahlzeit auf meinen Mittagstisch zaubere. Und weil ich Salate, Suppen-Basics, Porridge & Co. kompakt und sicher in einem einzigen Gefäß mitnehmen kann. So staple ich frisches Gemüse und grüne Blätter mit feinen Dressings und Gewürzzutaten in einem Glas hoch und kombiniere nach Lust und Laune Quinoa, Kartoffeln oder Reis mit zartem Fleisch, Schinken oder Garnelen. Das sieht nicht nur umwerfend aus, sondern schmeckt auch so.

Lust auf Neues? Dann schichten Sie unsere abwechslungsreichen Salate mit mediterranen, orientalischen, asiatischen oder Tex-Mex-Anklängen. Probieren Sie Suppen mit Pasta und Polenta und weitere To-go-Ideen aus dem Glas wie Müsli, Taboulé und Desserts. Sie finden Dressings für den Vorrat und knusprige Toppings. Außerdem erklären wir das Prinzip der intelligenten Schichtung. Auch Ihre Kollegen werden bald merken: Gläser-Kost ist hip!

Justina Kitzler



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

DER PERFEKTE OFFICE-LUNCH

Schnell vorbereitet, gesund kombiniert und variantenreich: Ein Mittagessen im Glas ist die beste Alternative zu Kantine & Co. – und die Pause wird zum kulinarischen Highlight.

Was esse ich bloß heute Mittag? Häufig genug stellt sich diese Frage bei der Arbeit. Es soll zwar schnell gehen und wenig Mühe machen, aber doch lecker schmecken. Dabei kommt gesundes Essen oft zu kurz. Das muss nicht sein! Denn es gibt eine herrlich leichte Alternative zu Fast Food & Co.: Ein Glas voll mit gesundem Genuss. Paprika-Bohnen-Salat mit Feta, Kohlrabi-Flusskreb-Cocktail, Gemüse-Gnocchi-Suppe – lauter köstliche Kleinigkeiten, die sich am Vorabend oder Morgen zu Hause ohne großen Aufwand vorbereiten lassen. So geht's: Das Glas Schicht für Schicht mit den zerkleinerten Zutaten füllen, verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag auf dem Weg zur Arbeit in die Tasche packen und im Büro bis zur Mittagspause am besten wieder kühl aufbewahren. (Alternativ können Sie Ihren Lunch auch in der Früh zubereiten.) Ihre Kollegen werden staunen, welche appetitliche Pracht sich entfaltet, wenn Sie den Inhalt auf einem Teller mischen und Salat, Suppe oder Müsli genießen!

SO BLEIBT ALLES FRISCH UND APPETITLICH

Ein Schraubglas ist das Gefäß der ersten Wahl, wenn es darum geht, Salate, Suppen & Co. sicher zu transportieren. Gut geeignet sind Marmeladen- oder Einmachgläser mit Metalldeckel oder -bügel, die sich

dank einer großen Öffnung bequem füllen und wieder leeren lassen. Sie sind preiswert, aber relativ schwer. Wer leichtes »Gepäck« bevorzugt, kann sich zum Beispiel klassische Mason-Jar-Gefäße aus Kunststoff anschaffen.

LUST AUF SALAT AUS DEM GLAS

Egal, ob Sie einen Salat mit zarten Blättern, Kartoffeln und Thunfisch oder vegetarisch mit Kidneybohnen, Tomaten und Mozzarella genießen wollen: Das Geheimnis liegt in der Reihenfolge der Schichten. Wichtig ist, dass die einzelnen Zutaten dicht aufeinander liegen. Denn je weniger Luft dazwischen steckt, desto länger bleibt der Salat frisch und knackig. Im Kühlschrank hält er sich mindestens 2 Tage. In den Schichtsalat darf alles, was sich im Kühlschrank findet: TK-Gemüse, Reisreste, Salami, ein Stück vom Sonntagsbraten, Oliven, Kapern und mehr. Das Prinzip ist einfach: Ganz unten ins Glas kommt die Salatsauce. Dann als erstes feste Zutaten wie Kichererbsen, Bohnen oder Möhren einfüllen, die die Sauce nicht aufnehmen. Ausnahme: Getreide wie gegarter Bulgur und Couscous sollte zuerst ins Dressing, damit es gut durchziehen kann. Nacheinander folgen weichere Zutaten wie Tomaten, Avocado und Eier. Salatblätter möglichst trocken als letztes einfüllen. Zum Schluss mit Kräutern oder Sprossen, Nüssen, Samen und Käse toppen. Deckel drauf und ab in den Kühlschrank! Zum Essen das Glas auf einen großen Teller stürzen – fertig ist eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit!

SCHNELLE SUPPENKÜCHE

Suppen aus dem Glas sind eine heiße Blitz-Mahlzeit. Ganz einfach am Vorabend oder, bevor Sie zur Arbeit gehen, zerkleinertes Gemüse, Tofu, vorgegarte Garnelen oder gegartes Hühnerfleisch mit sättigenden Einlagen wie Instant-Nudeln oder Express-Reis und Gewürzen in ein Glas füllen. Damit die Zutaten richtig heiß und gar werden, sollte das Glas aus hitzebeständigem Kunststoff sein. Dieser speichert weniger Wärme als Glas, die Hitze wird sofort an den Inhalt weitergegeben. Den Deckel auflegen, das Glas (über Nacht) kühl stellen und am besten ca. 1 Std. vor dem Essen Zimmertemperatur annehmen lassen. Zum Essen nur noch sprudelnd kochendes Wasser darübergießen. Das Glas verschließen und alles ca. 5 Min. ziehen lassen. Dabei zwischendurch kräftig schwenken, damit sich das heiße Wasser besser verteilt. Danach ist die Suppe genussfertig: einfach in eine Schale füllen und sofort heiß löffeln.

MÜSLI, PORRIDGE UND PUDDING TO GO

Wie cool ist das denn? Auch Getreidemahlzeiten haben jetzt als süßer Büro-Lunch den Weg ins Schraub- oder Mason-Jar-Glas gefunden. Es ist ganz unkompliziert und leicht: Haferflocken, Buchweizenflocken, feine Dinkel- und Multikornflocken, Bulgur, Couscous und Chia-Samen wandern als erste Zutat in das Glas und werden je nach Rezept mit kalter oder heißer Flüssigkeit, wie zum Beispiel Milch, Mandeldrink, Wasser oder Fruchtsaft, aufgegossen. Kurz quellen lassen oder zum Einweichen (über Nacht) kühl stellen. Mit Gewürzen wie Vanille und Zimt und Zutaten wie Honig, Nüssen, Joghurt und Früchten wird daraus am Mittag oder nächsten Tag eine bekömmliche Fitmacher-Mahlzeit zum Mitnehmen. PS: Wer es auch beim Müsli lieber herzhaft mag, kombiniert Flocken & Co. pikant mit Gemüse, Rohkost, Essig und Öl.



GRIECHISCHER SALAT

1 ½ EL Essig

½ TL Senf

Salz

Pfeffer

3 EL Olivenöl

100 g Kichererbsen (aus der Dose)

80 g Salatgurke

50 g Kirschtomaten

8 schwarze Oliven (ohne Stein)

1 Mini-Romanasalat

3 Stiele Petersilie

50 g Schafskäse (Feta)

Für 1 Glas (ca. 600 ml)

15 Min. Zubereitung

Pro Glas ca. 565 kcal

15 g EW

47 g F

19 g KH



1 Essig, Senf, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Das Öl nach und nach mit einem Schneebesen unterschlagen, bis die Vinaigrette cremig ist. In das Glas gießen.



2 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Diese feste Zutat als erstes nach der Vinaigrette in das Glas geben.