

1 Lunchbox – 50 Rezepte

DAGMAR REICHEL | CORA WETZSTEIN



GU KÜCHENRATGEBER

1 Lunchbox – 50 Rezepte

DAGMAR REICHEL | CORA WETZSTEIN



GU

Schnell gezaubert ...

... und dazu gesund und ausgewogen – mit solchen Gerichten sind Sie bestens für den Lunch »to go« gerüstet. Oder auch für ein schnelles Mittagessen zu Hause, wenn keine Zeit zum langen Kochen bleibt. Denn wer sich für die Pause genussvolles Essen und zugleich ein bisschen Erholung und frische Luft gönnt, der kann danach wieder voll durchstarten.

Entdecken Sie selbst, wie rasch es geht, ein wohlschmeckendes Essen für die Lunchbox vorzubereiten – ohne langes Stehen in der Küche sind fast alle Rezepte in höchstens 30 Minuten, ganz viele jedoch ratzfatzt fertig.

Probieren Sie unsere unglaubliche Vielfalt an bunten Sattmacher-Salaten und abwechslungsreichen Brotkombinationen, aber auch warmen Leckereien, denn immer nur kaltes Essen ist langweilig. Als praktisches Plus haben wir bei diesen Gerichten darauf geachtet, dass Sie sie ganz nach Belieben aufwärmen oder kalt genießen können – und das sind keine lauwarmen Versprechungen.

Lunchbox sei Dank!

Lunchbox-Einmaleins

Gut verpackt ist besser gegessen! Mit diesen Infos lernen Sie nicht nur, die perfekte Verpackung zu wählen, sondern Ihren Lunch auch noch richtig zu genießen.



Folien & Co. Belegte Schnitten und Sandwiches lassen sich am besten in Alu- bzw. Frischhaltefolie gewickelt transportieren. Auch Butterbrotpapier eignet sich für manche belegte Brötchen – sofern sie nicht zu feucht sind. Und die heutzutage erhältliche Vielfalt an (wieder verschließbaren) Plastikbeuteln macht den Lunch »to go« zum Kinderspiel.



Brotzeit- & Stapelboxen Die altbekannte Brotzeitbox aus Kunststoff hält neben Stullen beispielsweise auch Gemüse, Obst und trockenen Kuchen zum Verzehr bereit. Es gibt sie in verschiedensten Ausführungen und Größen. Stylishes Aluminium- und Emailbehälter sind stark im Trend und machen die Mahlzeit auch zum optischen Genuss. Egal, aus welchem Material die Brotzeitboxen sind – allen gemeinsam ist, dass sie nicht ganz dicht schließen und somit für Flüssigkeiten ungeeignet sind. Wer oftmals sein Mittagessen unterwegs verzehrt oder auf Picknicktour geht, für den ist die Anschaffung einer Stapelbox eine Überlegung wert, worin sich mehrere Gerichte getrennt voneinander in einzelne Etagen verpacken und dann vor Ort ansprechend präsentieren lassen.



Schraubgläser Vor allem Dressings, Saucen und Pesti sind besonders sicher in Twist-off-Gläsern mit einem dicht schließenden Schraubverschluss aufgehoben. Bewahren Sie daher leere, gereinigte Marmeladen- oder Konservengläser auf, um stets geeignete Behältnisse bereitzuhaben.



Thermoskanne & Henkelmann Flüssige Mahlzeiten auslaufsicher zu transportieren, ist das eine, sie auch noch temperiert zu halten, eine andere Angelegenheit. Thermoskannen sind da wahre Alleskönner. Nicht nur Heißes halten diese Behälter warm, mit Eiswürfeln gefüllt werden sie sogar zum Kühlgerät. Selbst der gute alte Henkelmann erlebt dieser Tage seine Renaissance. Verwenden Sie vorsichtshalber ein Gefäß mit einem bruch sicheren Metallinnenkörper. Es isoliert zwar etwas schlechter als solche mit empfindlichem Glaseinsatz, aber Sie brauchen sich über den sicheren Transport keinerlei Sorgen zu machen.



Schüsseln mit Deckel Transportieren, Einfrieren, Erhitzen – sie sind so vielseitig einsetzbar, dass man davon nicht genug haben kann. Optimal ist eine Auswahl verschiedener Größen und Formen von guter Qualität. Um für viele Eventualitäten gewappnet zu sein, sollten die Schüsseln leicht handhabbar, gut zu verschließen, spülmaschinenfest, gefriertauglich und mikrowellengeeignet sein.



Auftanken und Kraft schöpfen Nehmen Sie Ihre mitgebrachten Speisen aus der Verpackung und richten Sie die Mahlzeit appetitlich an – das Auge isst schließlich mit. Und dann nichts wie ab in den Aufenthaltsraum oder nach draußen. Nehmen Sie sich fürs Essen und Genießen Zeit. Denn die Mittagspause ist zum Ausruhen und Regenerieren da und soll den Körper nicht mit Hektik, Fastfood und verbrauchter Luft belasten.

Gut geplant ist schnell gekocht

So bekommt Fast Food eine ganz neue Bedeutung – mit ein bisschen Kreativität und Organisation können Sie rasch gesunden Genuss auf den Teller zaubern.

Von einem geregelten Nine-to-five-Job können die meisten gegenwärtig nur noch träumen. Das Arbeitsleben fordert einen extrem, und so kommen oft die einfachsten Grundbedürfnisse zu kurz, darunter auch das Essen.

Unbewusst wird einer der wichtigsten Bausteine für einen gesunden Körper zur bloßen Nahrungsaufnahme degradiert. Ertappen Sie sich auch dabei, dass Sie schnell irgendwo irgendwas kaufen und es nebenbei essen – auf dem Weg ins Büro oder während Sie schnell Ihre Mails checken? Klar, wer abends total erschöpft nach Hause kommt, der möchte nicht mehr lange in der Küche stehen und groß vorkochen. Aber mit ein paar Tipps gelingt es auch im vollgestopften Arbeitsalltag, gesund und ausgewogen zu essen – und vor allem lecker.

Kochen auf Vorrat Nutzen Sie das Wochenende oder Tage, an denen Sie Lust und Zeit zum Kochen haben. Suchen Sie sich Gerichte aus, auf die Sie Appetit haben. Kochen Sie gleich die doppelte oder dreifache Menge davon – das, was nicht gegessen wird, kommt portionsweise ins Tiefkühlfach. Die Portionen bei Bedarf herausholen und aufwärmen.

Einmal kochen, zweimal essen Sie haben abends gekocht und es ist noch etwas übrig? Mit ein wenig Fantasie kann daraus am nächsten Tag ruck, zuck ein neues Gericht gezaubert werden. Reis-, Nudel- oder Kartoffelreste ergeben mit Gemüse, Schinken, Salami oder Thunfisch plus Dressing einen Sattmacher-Salat. Reis oder Kartoffeln lassen sich auch gerne in knusprig gebratene Küchlein verwandeln – egal, ob süß oder pikant. Die Gemüsebeilage von gestern kann man zur Suppe, Pastasauce oder zum Sandwichbelag ummodellern. Die panierten Schnitzel tauschen ihren Wiener

Schmäh mit Tomaten und Mozzarella überbacken gegen italienischen Charme. Und ohne die Panade, in dünne Streifen oder kleine Würfel geschnitten, werden sie zur Fleischeinlage in einem würzigen Thaicurry, einem deftigen Eintopf oder einem Ragout. Seien Sie experimentierfreudig, dann wird es Ihrem Gaumen trotz Ratzfatz-Küche niemals langweilig.

Sinnvolle Fertigprodukte Wer auf seine Gesundheit achtet, sollte nur selten zu Tütensuppen und Tiefkühlpizzas greifen. Sie enthalten oft künstliche Zusatzstoffe, die im Verdacht stehen, Allergien auszulösen oder das Sättigungsgefühl zu unterdrücken. Doch es gibt durchaus auch sinnvolle Fertig- oder Halbfertigprodukte, die helfen, Zeit zu sparen und es möglich machen auf die Gesundheit zu achten. TK-Gemüse und -Kräuter beispielsweise wandern vom Feld direkt in die Gefriertruhe. Der Vorteil: Die enthaltenen Vitamine werden konserviert, mühsames Putzen und Schnippeln fallen komplett weg – und damit lästige Zubereitungsminuten. So mancher Doseninhalt ist ebenfalls besser als sein Ruf: Tomaten und Hülsenfrüchte glänzen mit viel Aroma und ihrer vollen Bandbreite an Nährstoffen. Vorgegarter Reis ist ganz ohne Zusatzstoffe in 2–3 Min. verzehrbereit, und wer Lust auf Gebäck hat, kann getrost Filo-, Blätter- oder Hefeteig aus dem Supermarkt-Kühlregal zu Hilfe nehmen.

Einmal zubereitet – sofort vielseitig einsetzbar



Birnen-Holunder-Mus Für 4-6 Portionen 1,5 kg Birnen vierteln, schälen, entkernen, grob schneiden und mit je 75 ml Holunderblütensirup und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer bis mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich kochen, die Birnen dürfen ruhig zerfallen. Dann mit einer Gabel oder dem Stabmixer fein zerkleinern. Birnenmus auskühlen lassen und portionsweise in Gefrierdosen tiefkühlen. Es schmeckt pur als einfaches Dessert, im Müsli oder mit Quark verrührt, als Schichtdessert im Glas mit Cantuccini- oder Amarettinibröseln und Schlagsahne oder Vanillequark (s. >), zu Waffeln oder Pfannkuchen.



Tomaten-Oliven-Pesto Für 1 Schraubglas (ca. 400 ml Inhalt) 200 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten abtropfen lassen, 2 Knoblauchzehen schälen. 3 Stängel Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Alles mit 50 g schwarzen Oliven (ohne Stein), 2 EL Mandeln, und 3 EL Tomatenöl in einen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer glatt pürieren, salzen und pfeffern. Das Pesto in das sauber ausgespülte Glas füllen und mit einer Schicht Tomatenöl bedecken. So hält sich das Pesto im Kühlschrank ca. 2 Wochen. Zum Einsatz kommt es als Blitz-Pastasauce, als Würzpaste für Salatdressings, als Brotaufstrich oder mit Frischkäse oder Quark verrührt als würziger Dip zu Gemüsesticks, Crackern oder Grissini.



Antipasti-Gemüse Für 2 Schraubgläser (je ca. 400 ml Inhalt) 1 Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. 150 g Austernpilze putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. 1 rote Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und längs in 3 cm breite Streifen schneiden. 1 Zucchini waschen, putzen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Gemüse bei starker Hitze 10–12 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL getrocknetem Thymian und 2–3 EL Aceto balsamico abschmecken. In die sauber ausgespülten Gläser füllen und mit Olivenöl bedecken. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2

Wochen. Schmeckt als Beilage zu Fleisch, Pizza- oder Brotbelag, Pita- oder Wrap-Füllung, Ergänzung in Nudel-, Reis- und Kartoffelsalat oder als Tuning in der Tomatensauce.

Salate zum Mitnehmen

Wenn der kleine Hunger anklopft, dann sind Sie ab sofort bestens gerüstet. Denn diese kunterbunten Salate lassen sich wunderbar vorbereiten, verpacken und andernorts verspeisen. Absoluter Geheimtipp: knackig-frischer Wiener-Würstchen-Salat, der die Mittagspause im Büro zum Inhouse-Picknick macht.