

Dagmar Reichel | Cora Wetzstein

Lunch to go

20 schnelle Rezepte zum Mitnehmen



G|U

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. Stylish 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 bruchsauferen 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.