

MARTINA KITTLER

LUNCH IM GLAS

Goodbye Kantine,
hello Fitfood

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
6 kleine Lunch-Veredler

- 4 Der perfekte Office-Lunch
- 6 Griechischer Salat
- 7 Nudel-Gemüse-Suppe
- 64 Dressings auf Vorrat

Umschlagklappe hinten:
Tausendsassa Deckelglas
Desserts zum Mitnehmen

8 VEGGIE-SALATE

- 10 Scharfer Süßkartoffelsalat mit Bohnen
- 12 Grüner Spargel-Nudel-Salat
- 13 Pikanter Gemüse-Brotsalat
- 14 Brunnenkresse-Rohkost mit Zartweizen
- 16 Quinoa-Spinat-Salat mit Ziegenkäse
- 17 Pfifferlingsalat mit Maronen
- 18 Möhren-Couscous-Salat mit Kichererbsen
- 20 Paprika-Bohnen-Salat mit Feta
- 21 Kürbis-Linsen-Salat
- 22 Asia-Gemüsesalat mit Tofu



24 SALATE MIT FISCH UND FLEISCH

- 26 Nizza-Salat mit Thunfisch
- 28 Matjessalat mit Roter Bete
- 29 Kohlrabi-Flusskrebs-Cocktail
- 30 Thai-Salat mit Mango und Roastbeef
- 32 Wurstsalat mit Radieschen
- 33 Roh marinierter Fenchelsalat mit Salami
- 34 Türkischer Bulgur-Hack-Salat
- 35 Curryreissalat mit Hähnchen

36 MINUTEN-SUPPEN

- 38 Miso-Suppe mit Tofu und Sesam
- 40 Süßsauer-Suppe mit Schinken und Pak Choi
- 42 Linsensuppe mit Würstchen
- 43 Tomatensuppe mit Brokkoli
- 44 Gemüsesuppe mit Rinderfilet und Gnocchi
- 46 Polenta-Champignon-Suppe
- 47 Spitzkohlsuppe mit Lachs
- 48 Kokos-Reissuppe mit Garnelen

50 MÜSLI, PORRIDGE & CO.

- 52 Pfirsich-Blaubeer-Müsli mit Bulgur
- 54 Porridge mit Trauben und Physalis
- 55 Buchweizen-Beeren-Porridge

- 56 Chia-Knusper-Pudding mit Früchten
- 58 Multikorn-Gemüse-Müsli
- 59 Rote-Bete-Taboulé

- 60 Register
- 62 Impressum



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



GRÜNER SPARGEL-NUDEL-SALAT

40 g Mini-Nudeln (z. B. Hörnchen) | Salz |
2 TL Pinienkerne | 100 g grüner Spargel |
100 g Kirschtomaten | 1 Frühlingszwiebel |
50 g Mozzarella-Kugeln | 1 Handvoll Rucola
(ca. 20 g) | 3 Stiele Basilikum | 1 EL Weißwein-
essig | 1 EL Olivenöl | Pfeffer

Pausenfüller all'italiana 🌿

Für 1 Glas (ca. 600 ml) | 20 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 530 kcal, 21 g EW, 33 g F, 36 g KH

1 Die Mini-Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei $2\frac{1}{2}$ EL Kochwasser auffangen. Die Nudeln kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Spargel waschen, die

unteren Enden abschneiden und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen.

3 Für die Vinaigrette Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. Mit dem aufgefangenen Nudelkochwasser, Essig und Öl fein pürieren. Kräftig salzen und pfeffern und in das Glas gießen. Nacheinander Nudeln, Spargel, Tomaten, Frühlingszwiebel und Mozzarella darüberstreuen. Den Rucola daraufgeben und alles mit den Pinienkernen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.



PIKANTER GEMÜSE-BROTSALAT

5 EL Gemüsesaft | 1 EL Aceto balsamico bianco |
Salz | Pfeffer | 2 EL Olivenöl | 2 orange Snack-
Paprikaschoten | $\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel | 1 Mini-
Gurke | 1 Eiertomate | 2 TL Kapern (aus dem
Glas) | 3 schwarze Oliven (ohne Stein) | je
2 Stiele Petersilie und Basilikum | 30 g Brot-
chips (z. B. mit Meersalz oder Knoblauch)

Wie im Süden genießen 🌿

Für 1 Glas (ca. 600 ml) | 20 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 430 kcal, 9 g EW, 28 g F, 33 g KH

1 Für die Vinaigrette den Gemüsesaft mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl gründlich verrühren.

2 Paprika halbieren und putzen, waschen und in dünne Halbringe schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Halbringe schneiden. Gurke waschen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomate

waschen und ebenfalls in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, dabei den Stielsansatz entfernen. Kapern und Oliven abtropfen lassen, Oliven halbieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

3 Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen. Dann nacheinander Paprika, Zwiebel und zwei Drittel der Brotröster darüberstreuen. Darauf Gurke, Tomate und übrige Brotröster legen und mit Kapern, Oliven und Kräutern bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat aus dem Glas auf einen Teller stürzen und locker mischen.

TIPP

Für einen Schärfe-Kick können Sie die Gemüse-vinaigrette noch mit etwas Cayennepfeffer oder Pul biber (Chiliflocken) würzen.

THAI-SALAT MIT MANGO UND ROASTBEEF

Die schönste Pausenidee für alle Thailand-Fans: Glasnudeln und Mango mit Paprika- und Möhrenstreifen in einer Sauce, die mit Limette und Chili frisch-scharf abgeschmeckt ist.

- 30 g feine Glasnudeln
- ½ rote Chilischote
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Fischeis
- 2 TL Sojasauce
- 2 TL brauner Zucker
- 1 EL Erdnussöl
- 1 kleine rote Spitzpaprika-schote
- 1 kleine Möhre (ca. 50 g)
- 100 g nicht zu reife Mango
- 75 g Roastbeef-Aufschnitt
- ½ Mini-Romanasalat (ca. 50 g)
- 4 Stiele Koriandergrün
- 20 g geröstete, gesalzene Cashewkerne

Thailändisch inspiriert

Für 1 Glas (ca. 600 ml) |
20 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 580 kcal,
25 g EW, 18 g F, 63 g KH

1 Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung 5–10 Min. quellen lassen (Bild 1). Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend die Nudeln in eine Schüssel geben und mit einer Küchenschere kleiner schneiden.

2 Inzwischen für die Vinaigrette die Chilischote längs halbieren und entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Chili mit Limettensaft, Fischeis, Sojasauce und braunem Zucker verrühren, dann das Öl unterschlagen (Bild 2).

3 Die Spitzpaprika halbieren und entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden (Bild 3). Roastbeef in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Salat putzen und waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfücken. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die Cashewkerne grob hacken.

4 Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen. Dann nacheinander Paprika, Möhre, Mango, Glasnudeln und Roastbeef darüber-schichten. Den Salat daraufgeben, mit Koriander und Cashew-kerne bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und nochmals gut mischen.

TIPP

Auch fein: Gegarte Garnelen (aus dem Kühlregal) statt der Roastbeef-Streifen verleihen dieser fernöstlichen Kompo-sition eine dezent würzige Meeresnote.



SÜSSSAUER-SUPPE MIT SCHINKEN UND PAK CHOI

Nach Art der Chinesen: Knackiges Gemüse, Kochschinken und Eiernudeln ziehen in einem aromatischen Sojasud mit Reisessig und süß-scharfer Chilisauce auf den Punkt gar.

- 1 rote Snack-Paprikaschote
- 1 Baby-Pak-Choi (ca. 50 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 40 g Kochschinken
- 30 g Instant-Mie-Eiernudeln
- 1 EL Reiswein
- 1 EL heller Reisessig (ersatzweise Obstessig)
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL süß-scharfe Chilisauce
- 2 TL brauner Zucker
- 1 ½ TL gekörnte Hühnerbrühe

Gruß aus der Chinaküche

Für 1 Glas (ca. 600 ml) |
20 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 290 kcal,
16 g EW, 3 g F, 46 g KH

- 1 Die Paprika halbieren und entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Pak Choi putzen, waschen und samt Strunk längs vierteln. Die Viertel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und den weißen Teil in feine Ringe, den hellgrünen in ca. 3 cm lange, dünne Streifen schneiden. Die Schinkenscheiben in feine Streifen schneiden.
- 2 Eiernudeln mit kochendem Wasser übergießen und 3–4 Min. ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Reiswein, Essig, Sojasauce, Chilisauce, braunen Zucker und Brühpulver gründlich verrühren.
- 3 Zuerst die Nudeln in das Glas geben. Dann nacheinander Paprika, Pak Choi und Frühlingszwiebel darüberschichten. Mit Schinken bestreuen und die Würzsauce darübergießen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
- 4 Zum Essen ¼ l Wasser aufkochen. Das Glas öffnen und die Suppenzutaten mit dem kochenden Wasser übergießen. Das Glas verschließen und alles ca. 5 Min. ziehen lassen, dabei das Glas kräftig schwenken. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten. Dazu passt Stangenweißbrot oder Baguette.

TIPP

Wer mag, kann die Suppe noch mit etwas Shiso-Kresse garnieren. Diese rot- oder grünblättrige Kresse aus Asien passt mit ihrer Schärfe und der leichten Anis-Lakritz-Note vorzüglich zur scharfen Süßsauer-Suppe. Shiso-Kresse möglichst nie mitkochen und nur sparsam verwenden, denn sie schmeckt sehr intensiv.



MÜSLI, PORRIDGE & CO.

Süß und pikant, leicht und doch sättigend: Kernige Flocken, Chia-Samen und Bulgur sorgen hier für den perfekten Energieschub. Mit frischen Früchten und Joghurt oder mit Gemüse, Kräutern und Dickmilch wird aus dem Leistungstief am Mittag ganz schnell ein Hoch.



PFIRSICH-BLAUBEER-MÜSLI MIT BULGUR

Ideal für Vorbereiter, prima für die Pause: Bulgur quillt über Nacht in Orangensaft und gibt als Schichtmüslis Kraft für viele Stunden – herrlich mit Sommerfrüchten, Pistazien und Joghurt.

- 50 g Bulgur
 - 125 ml frisch gepresster Orangensaft
 - 2 TL getrocknete Cranberrys
 - 1 Pfirsich
 - 50 g Blaubeeren
 - 2 TL Pistazienkerne
 - 1 EL kernige Haferflocken
 - 100 g Joghurt
 - 1 TL flüssiger Honig
 - Zimtpulver
 - 1 EL Pfirsichkonfitüre
- Gesunde Power** 

Für 1 Glas (ca. 500 ml) |
10 Min. Zubereitung |
12 Std. (über Nacht) Einweichen
Pro Glas ca. 565 kcal,
15 g EW, 10 g F, 98 g KH

- 1 Am Vorabend den Bulgur in das Glas geben und mit dem Orangensaft übergießen. Das Glas verschließen und alles im Kühlschrank ca. 12 Std., am besten über Nacht, ziehen lassen.
- 2 Am nächsten Morgen Cranberrys grob hacken. Den Pfirsich waschen, vierteln und den Stein entfernen. Die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Die Blaubeeren in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Pistazien grob hacken.
- 3 Das Glas öffnen und die Haferflocken über den Bulgur streuen. Dann mit den Cranberrys bestreuen, den Pfirsich darüberstreichen und mit den Blaubeeren bestreuen. Den Joghurt mit Honig und 1 Prise Zimt verrühren und daraufgeben. Alles mit der Pfirsichkonfitüre toppen und zuletzt die Pistazien darüberstreuen. Das Glas verschließen, mitnehmen und kühl stellen. Zum Essen das Müsli in eine Schüssel stürzen und mischen.

VARIANTE PFIRSICH-BLAUBEER-MÜSLI MIT QUINOA

Am Vorabend 50 g Quinoa in einem Sieb heiß waschen, dann in einem Topf mit je 60 ml kochendem Wasser und Orangensaft bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. quellen lassen. Über Nacht kühl stellen. Am nächsten Morgen die Körner mit den übrigen Zutaten wie beschrieben in das Glas schichten. Das Glas verschließen, mitnehmen und kühl stellen. Zum Essen das Müsli in eine Schüssel stürzen und mischen.





FITFOOD AT WORK

Schicht für Schicht knackig und gesund kommen die neuen Salate, Suppen und Müslis im Glas daher. Auslaufsicher verpackt, füllen sie die leeren Energiespeicher im Handumdrehen wieder auf. Die Kombi macht's möglich! Der richtige Mix aus wertvollen Nährstoffen in den Zutaten sorgt für mehr Power. Das ist einfach genial für die Mittagspause!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Absolut alltagstauglich: Unkomplizierte Gerichte für mehr Energie

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5017-2



9 783833 850172



PEFC
€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U