

INGA PFANNEBECKER

LUNCH TO GO

So gut schmeckt die Mittagspause



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:
4 × Super-Stulle

4 Genuss zum Mitnehmen
64 Feine Extras

Umschlagklappe hinten:
5 × Süßes to go
Tipps und Tricks

6 AUF DIE HAND

- 8 Erdnuss-Hummus mit Gemüsesticks
- 10 Mini-Toast-Quiches
- 11 Spinat-Feta-Strudel
- 12 Italienischer Wrap
- 14 Sushi-Sandwich
- 16 Gefüllte Pita-Tasche
- 18 Mais-Fritters mit Guacamole
- 20 Pizza-Brötchen
- 21 Herzhafte Kürbis-Muffins
- 22 Erbsen-Tortilla mit Tomatensalsa

COVER-
REZEPT

24 AUF DIE GABEL

- 26 Griechischer Nudelsalat
- 28 Gnocchi-Salat mit Lachs
- 29 Spicy Kichererbsensalat
- 30 Rote-Bete-Glasnudelsalat
- 32 Burrito-Bowl mit Steak
- 33 Buddha-Bowl
- 34 Thai-Fischthal mit Gurkensalat
- 36 Scharfer Nudelsalat
- 37 Spaghetti-Salat mit Tomaten
- 38 Minischnitzel mit Walдорfsalat
- 40 Rainbow-Salat im Glas
- 41 Couscous-Salat mit Hackbällchen

42 AUF DEN LÖFFEL

- 44 Schnelles Hähnchen-Curry
- 46 Cremige Süßkartoffelsuppe
- 48 Instant-Hühnersuppe
- 49 Instant-Asia-Suppe
- 49 Instant-Tomatensuppe
- 50 Graupenrisotto mit Räucherforelle
- 52 Linsen-Dal mit Kokosreis
- 53 Kartoffel-Eintopf mit Senfcreme
- 54 Blitz-Gulasch mit Gremolata
- 56 Grüne Avocado-Gazpacho
- 57 Schnelles Ratatouille
- 58 Veggie-Chili mit Bohnen

- 60 Register
- 62 Impressum

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



GRIECHISCHER NUDELSALAT

Wenig Zutaten, aber ganz viel Geschmack: Diesen Veggie-Salat mit frischem Zitronen-Dressing gabelt jeder gerne auf.

150 g grüne Bohnen
Salz
80 g Kritharaki-Nudeln (auch
Reisnudeln oder Orzo genannt)
1 Bio-Zitrone
1 ½ EL Olivenöl
Pfeffer
¼ Bund Petersilie
50 g Kirschtomaten
5 schwarze Oliven (entsteint)
30 g Feta (Schafskäse)

Einfacher geht's nicht 🍋

Für 1 Portion |
20 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 650 kcal,
15 g E, 30 g F, 79 g KH

1 Die Bohnen putzen, waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 12 Min. kochen. Gleichzeitig die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

2 Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Saft und 1 TL Schale mit dem Öl glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Petersilie unter das Dressing rühren. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Oliven in Ringe schneiden und den Feta würfeln.

3 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen. Die Nudeln ebenfalls in ein Sieb abgießen, sofort gut mit dem Dressing mischen und abkühlen lassen. In ein Schraubglas (ca. 500 ml Inhalt) nacheinander Nudeln, Bohnenstücke, Tomatenhälften, Olivenringe und Fetawürfel einschichten. Das Glas verschließen und bis zum Servieren kalt stellen.

TIPP

Für einen italienisch inspirierten Nudelsalat anstelle der Bohnen 150 g vorbereiteten grünen Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Die Petersilie durch Basilikum ersetzen und diesen in schmale Streifen schneiden. Und statt dem Feta ein paar Mini-Mozzarella-Kugeln halbieren oder vierteln und auf die anderen Zutaten schichten.





RAINBOW-SALAT IM GLAS

30 g Quinoa | Salz | 1 Möhre | 1 Rote Bete |
½ Mango | 4 Radieschen mit Grün | 2 Handvoll
Feldsalat | 2 EL Joghurt | ca. 2 TL Zitronensaft |
1 EL Olivenöl | 1 TL Ahornsirup | Pfeffer

Bunter Muntermacher

Für 1 Portion | 25 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 370 kcal, 10 g E, 14 g F, 49 g KH

1 Die Quinoa in ein feines Sieb geben und unter kaltem Wasser gründlich abspülen. Mit 80 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen, salzen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 18 Min. köcheln lassen. Anschließend eventuell noch vorhandene Flüssigkeit abgießen und die Quinoa auskühlen lassen.

2 Inzwischen die Möhre putzen, schälen und mit einem Spiralschäler oder einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Rote Bete schälen

und grob raspeln. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Blätter hacken. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schütteln.

3 Den Joghurt mit Zitronensaft, Öl und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing in ein Schraubglas (ca. 500 ml Inhalt) geben. Die Radieschenblätter unter die Quinoa rühren und auf das Dressing füllen. Dann die Möhrenstreifen, die Rote-Bete-Raspel, die Mangowürfel, die Radieschenscheiben und zum Schluss den Feldsalat einschichten. Das Glas verschließen und kalt stellen. Vor dem Lunch den Inhalt des Glases in eine große Schüssel kippen und vermischen.



COUSCOUS-SALAT MIT HACKBÄLLCHEN

75 g Couscous | ½ Bund Petersilie | 100 g grüne
Bohnen | Salz | 1 kleine rote Spitzpaprika |
1 EL Olivenöl | 1 TL flüssiger Honig | 1 EL Zitro-
nensaft | Pfeffer | 1 geh. EL Semmelbrösel |
1 EL Milch | 75 g Rinderhackfleisch | 1 TL Harissa
(scharfe Würzpaste) | 1 TL Öl

Orient-Express

Für 1 Portion | 25 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 645 kcal, 32 g E, 22 g F, 80 g KH

1 Den Couscous in einer Schüssel mit 120 ml kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Bohnen putzen, waschen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 12 Min. garen. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und klein würfeln. Den Couscous mit ei-

ner Gabel auflockern und abkühlen lassen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Öl, Honig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und unter den Couscous mischen. Bohnen, Paprika und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Semmelbrösel in einer Schüssel mit der Milch mischen und kurz ziehen lassen. Hackfleisch, Harissa, Salz und Pfeffer dazugeben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Zu ca. 8 walnussgroßen Bällchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundherum 6–8 Min. braten. Abkühlen lassen. Den Salat in eine Lunchbox füllen, die Hackbällchen darauflegen und das Ganze kühl stellen.

SCHNELLES HÄHNCHEN-CURRY

Aromatherapie in der Mittagspause: Schließen Sie kurz die Augen und lassen Sie sich vom Duft der Currygewürze mal eben in eine exotische Welt entführen.

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Öl
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Tomatenmark
- 75 g Kokosmilch
- 200 g TK-Brokkoli
- Salz
- 1 EL Mango-Chutney (aus dem Glas)
- Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Naan-Brot (indisches Fladenbrot)

Asia-Feeling in der Pause

Für 1 Portion |
25 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 750 kcal,
48 g E, 39 g F, 53 g KH

1 Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin unter Rühren andünsten. Den Ingwer und das Fleisch dazugeben und unter Wenden ca. 5 Min. braten. Das Currypulver darüberstäuben und das Tomatenmark unterrühren. 100 ml Wasser angießen und die Kokosmilch dazugeben. Zum Kochen bringen und alles ca. 15 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen den Brokkoli nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

3 Das Mango-Chutney unter das Curry rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und ebenfalls auskühlen lassen. Den Brokkoli unter das Curry mischen. Das Ganze ausgekühlt in eine Lunchbox füllen. Bis zum Essen kalt stellen und kurz zuvor in der Mikrowelle erhitzen. Oder morgens daheim erhitzen und in einem Thermosbehälter mitnehmen. Das Naan-Brot dazu vor Ort oder zu Hause tosten.

TIPP

Für ein schnelles vegetarisches Curry verwende ich statt dem Hähnchenfleisch 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht). Diese in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zur angezündeten Zwiebel geben. 75 ml Wasser dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln. Wenn Sie Paneer (fester indischer Frischkäse; Asia- oder Bioladen) bekommen, können Sie auch damit eine Veggie-Variante zaubern: Paneer klein würfeln und anstelle des Hähnchenfleisches anbraten.



VEGGIE-CHILI MIT BOHNEN

Perfekt zum Mitnehmen, denn aufgewärmt schmeckt der herzhafte Eintopf fast noch besser.
Mit Bohnen, Gemüse und Avocado macht er auf gesunde Art bis zum Feierabend satt.

Für das Chili:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine rote Paprika
- 100 g Mais (aus der Dose)
- 1 kleine Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 125 g)
- 1 TL Öl
- ca. ½ TL Chilipulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- Salz | Pfeffer

Für die Avocadosalsa:

- 3 Stängel Koriandergrün
- 1 TL Öl
- ¼ Avocado
- ½ TL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
- Salz | Pfeffer
- 1 Tortillawrap

Tex-Mex vegan 

Für 1 Portion |

25 Min. Zubereitungszeit

Pro Portion ca. 660 kcal,

21 g E, 27 g F, 81 g KH

1 Für das Chili die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Würfel schneiden. Den Mais in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die Kidneybohnen ebenfalls in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin unter Rühren andünsten. Die Paprika und den Mais dazugeben und unter Rühren 2 – 3 Min. dünsten. Das Chilipulver und den Kreuzkümmel dazugeben und unterrühren. Die Kidneybohnen hinzufügen, dann die stückigen Tomaten und 50 ml Wasser dazugeben. Alles zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze offen 15 – 20 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen für die Salsa das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Mit dem Öl mischen. Das Avocadoviertel schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit dem Limettensaft unter das Korianderöl rühren. Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen und in ein gut verschließbares Gefäß füllen.

4 Das Chili mit Salz, Pfeffer und eventuell noch Chilipulver abschmecken und heiß in einen Thermosbehälter geben. Oder auskühlen lassen, bis zur Verwendung kalt stellen und vor dem Essen erwärmen. Den Tortillawrap vor dem Mitnehmen oder vor Ort in einer Pfanne oder einem Toaster kurz erwärmen. Das Veggie-Chili mit der Avocadosalsa und dem Tortillawrap genießen.





MITTAGSGLÜCK TO GO

Tschüss, Langweiler-Lunch, denn ab sofort gibt es mittags statt lieblos belegter Brötchen oder fettigem Fast Food eine ordentliche Portion Abwechslung: raffiniert belegte Sandwiches, gesunde Sattmacher-Salate, dampfende Suppen, aromatische Currys, bunt gefüllte Bowls, Süßes to go ... Jede Menge appetitlich verpackte Vitalstoffe sorgen für Power und sind griffbereit, wenn der große Hunger kommt.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Der Mix macht's: Frisch, gesund, bunt und abwechslungsreich

So easy geht's: Clever vorbereitet, praktisch verpackt, appetitlich serviert



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6159-8



9 783833 861598



www.gu.de

G|U