

KÜCHENRATGEBER

CORA WETZSTEIN

LUNCH IM GLAS

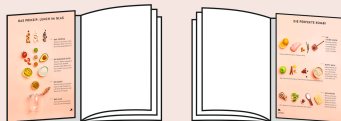


GU

INHALT

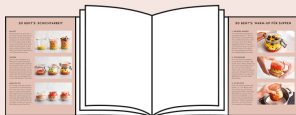
Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
LUNCH IM GLAS



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SCHICHTARBEIT



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
WARM-UP
FÜR SUPPEN

REZEPTKAPITEL



06 SALATE



30 SUPPEN



48 SÜSS & FRUCHTIG

- 04 DIE AUTORIN
- 05 KÜRBISUPPE MIT WIENER WÜRSCHEN
- 29 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

COLESLAW MIT GEMÜSECHIPS

SCHNELL

FÜR DAS DRESSING

5 EL Sahne
4 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer
¼ TL geräuchertes Paprikapulver
(ersatzweise rosenscharfes
Paprikapulver)

FÜR DEN SALAT

50 g Spitzkohl
Salz
1 Möhre (ca. 150 g)
½ Apfel (ca. 100 g)
1 Pck. Räuchertofu (ca. 200 g)

FÜR DAS TOPPING

1 kleine Handvoll Gemüsechips
(Fertigprodukt)

DRESSING: Die Sahne mit Mayonnaise, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mithilfe einer Gabel gründlich verrühren.

SALAT: Den Spitzkohl waschen, vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben, 1 gute Prise Salz hinzufügen und den Kohl ca. 5 Min. mit den Händen durchkneten, bis er weicher wird.

Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls grob raspeln. Den Räuchertofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

FERTIGSTELLEN: Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander den Apfel, die Möhre, die Kohlstreifen und die Tofuwürfel darüberschichten. Die Gemüsechips in grobe Stücke brechen und separat in einem kleinen Schraubglas oder einer kleinen Plastikbox verpacken. Die Gläser verschließen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Salatportion auf einen Teller stürzen, gut durchmischen und den Coleslaw bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gemüsechips bestreuen.





Für 2 Gläser (à ca. 720 ml) • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 880 kcal, 30 g E, 76 g F, 21 g KH

SALAT MIT BEEREN UND HALLOUMI

VITAMINREICH

FÜR DAS DRESSING

3 EL Himbeereisig (ersatzweise
Aceto balsamico bianco)

4 EL Olivenöl
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer

FÜR DEN SALAT

3 EL Salatkerne-Mischung
(z. B. Kürbis-, Sonnenblumen-
und Pinienkerne)

1 EL Olivenöl
200 g Halloumi

75 g gemischter Blattsalat
(z. B. Eichblatt, Spinat, Frisée)

300 g gemischte Beeren (aufgetaute
TK-Ware oder frisch; z. B. Him-
beeren, Heidelbeeren)

1 Avocado

DRESSING: Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer in eine Tasse geben und das Dressing mithilfe einer Gabel verquirlen.

SALAT: Salatkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Öl in der Pfanne erhitzen, Halloumi darin in 3–4 Min. auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen, abkühlen lassen und klein würfeln. Inzwischen den Salat putzen, bei Bedarf in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Frische Beeren in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel oder Stifte schneiden.

FERTIGSTELLEN: Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander Avocado, Beeren, Blattsalat, Halloumi und Salatkerne darüberschichten. Gläser verschließen, kühl stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Portion auf einen Teller stürzen, durchmischen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

CURRY-MÖHRENSUPPE MIT HÄHNCHEN

EINFACH

400 g Möhren
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)
2 EL Öl
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
1 ½ TL Currypulver
2 EL Rosinen
Salz, Pfeffer
250 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Honig
4 Stängel Petersilie
100 g Sahne

1 Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und quer in ½–1 cm breite Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren ca. 1 Min. darin andünsten. Brühepulver, Ingwer und Currypulver zugeben und ca. 1 Min. mitdünsten, dann Rosinen und 100 ml Wasser zugeben. Alles salzen und pfeffern, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. köcheln.

2 Inzwischen das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, längs halbieren und quer in mundgerechte Stücke schneiden. Das restliche Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke ca. 5 Min. darin braten. Beginnen sie zu bräunen, den Honig dazugeben und karamellisieren lassen, dann salzen und pfeffern. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein hacken.

3 Zuerst die Sahne auf die Gläser verteilen. Nacheinander die Möhren-Rosinen-Mischung samt Garflüssigkeit, die Hähnchenstücke und die Petersilie darüberschichten. Zuletzt die Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.

4 Vor dem Essen die Gläser am besten Raumtemperatur annehmen lassen. Pro Glas 150 ml Wasser zum Kochen bringen und über die Zutaten im Glas gießen. Dann verschließen und 5–10 Min. stehen lassen, dabei immer wieder kräftig schwenken, damit die Suppe gleichmäßig heiß wird. Die Curry-Möhrensuppe in einen tiefen Teller oder eine Schale füllen.

SÜSS & FRUCHTIG

- 50 BEEREN-BOWL MIT PUMPERNICKEL-GRANOLA
- 53 GRÜNE SMOOTHIE-BOWL
- 54 OVERNIGHT-OATS MIT FRÜCHTEN
- 55 ERDBEER-SCHOKO-MÜSLI
- 56 MELONENSALAT MIT JOGHURT UND WALNÜSSEN
- 59 CHAI-PORRIDGE MIT APFEL UND CRANBERRYS

Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 475 kcal, 8 g E, 27 g F, 47 g KH

BEEREN-BOWL MIT PUMPERNICKEL-GRANOLA

LEICHT GEMACHT

*1 Scheibe Pumpernickel
4 EL Kokos-Chips
2 TL Ahornsirup
2 große Bananen
250 g Heidelbeeren
50 g Himbeeren
200 ml Kokos-Mandel-Drink
2 EL Açai-Pulver (nach Belieben)*

1 Den Pumpernickel mit den Fingern in kleine Stücke bröseln. Die Brösel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis großer Hitze 5–8 Min. unter gelegentlichem Rühren rösten, bis sie trocken sind. Dann die Hitze reduzieren, Kokos-Chips zugeben und mitrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Ahornsirup dazugießen und alles gut durchmischen. Die Pumpernickel-Granola abkühlen lassen und in einem kleinen Glas oder in einer kleinen Dose separat verpacken.

2 Beide Bananen schälen, eine in grobe Stücke, die andere in dünne Scheiben schneiden. Heidelbeeren und Himbeeren getrennt voneinander abbrausen und gut abtropfen lassen. Die groben Bananenstücke mit 200 g Heidelbeeren, dem Kokos-Mandel-Drink und nach Belieben mit dem Açai-Pulver in einen hohen Rührbecher geben. Alles zu einem festen, pudding-ähnlichen Smoothie pürieren.

3 Den Smoothie auf die Gläser verteilen. Die Bananenscheiben, die restlichen Heidelbeeren und die Himbeeren darauf anrichten. Die Gläser verschließen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann die Granola über die Beeren-Bowl streuen und alles direkt aus dem Glas löffeln.

MITTAGESSEN TO GO



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Essen in Gläsern – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Abwechslungsreiches Fitfood zum Mitnehmen: Salate, Suppen
und Süßes für die Mittagspause



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6852-8



9 783833 868528



www.gu.de