



**MITTAGESSEN**  
*to go*

Über 60 Rezepte  
für die Lunchbox

**riva**

© 2020 des Titels »Mittagessen to go« (ISBN 978-3-7423-1231-0)  
by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

# INHALT

Vorbereiten und Aufbewahren 6  
sicherer Transport 8

**Sandwiches und Wraps 10**

**Toasts, Tortillas und mehr 28**

**Salate zum Sattessen 48**

**Köstliche Snacks 70**

**Warme Suppen 100**

**Glossar 120**

**Register 125**