

EatSmarter!

© des Titels »Gesunde Lunchbox« (978-3-7423-0511-4)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# GESUNDE LUNCHBOX

---

---

Die 50 besten Rezepte für  
die Mittagspause und unterwegs

---

---

riva

# LEICHTE LECKEREIEN FÜR IHRE LUNCHBOX

Sie möchten im Job lecker und gesund essen? Nichts leichter als das: In diesem Buch finden Sie 50 smarte Rezeptideen für kalte und warme Mahlzeiten zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz. Alle lassen sich zu Hause vorbereiten und dann zum Transport gut verpackt in die Handtasche oder den Rucksack verstauen. In fünf Kapiteln finden Fans von Fleisch, Fisch und vegetarischer Kost auf jeden Fall das Passende: Sie haben die Wahl zwischen knackig-frischen Salaten, saftig belegten Sandwiches und Gerichten, die Sie schnell und nährstoffschonend in der Mikrowelle aufwärmen können. Apropos schnell: Weil Ihr Feierabend und Ihre Freizeit kostbar sind, brauchen die meisten Lunch-Ideen in diesem Buch nur wenig Zeit und sind mit wenig Aufwand zubereitet. Besonders fix fertig sind natürlich Sandwiches und frische Salate, die Sie am besten morgens frisch belegen bzw. mischen, bevor Sie sich auf den Weg zur Arbeit machen.

Die warmen Gerichte können Sie in aller Regel schon am Vortag zubereiten und dann kühl stellen. Eine besonders praktische Option: Frieren Sie Ihren fertig zubereiteten Lunch portionsweise ein und lassen Sie ihn zum Mitnehmen am nächsten Tag einfach über Nacht auftauen.

Zugegeben – ein bisschen mehr Aufwand bedeutet es schon, wenn Sie Ihr Mittagessen selbst zubereiten, statt es in der Kantine oder im Imbiss um die Ecke zu bestellen. Aber es lohnt sich: Sie sparen nicht nur Geld und brauchen sich nicht nach festgelegten Speiseplänen oder Tageskarten zu richten, sondern Sie haben vor allem eine Frischegarantie und können sich außerdem darauf verlassen, dass Ihre Mahlzeit alle wichtigen Nährstoffe enthält.

Für die Figur ist der selbst gemachte Lunch meistens sowieso die bessere Wahl, denn dabei bestimmen Sie selbst, wie viele Kalorien er haben soll und ob er besonders fettarm oder Low Carb sein soll. Wenn Sie abnehmen oder Ihr Gewicht halten möchten, kann die Zubereitung zu Hause die Rettung sein – die meisten typischen Gerichte aus dem Take-away oder aus der Kantine enthalten deutlich mehr Energie, als Sie bei einem sitzenden Job verbrauchen.

## SCHLANK WERDEN UND BLEIBEN MIT DER LUNCHBOX

Sie essen normalerweise in der Kantine, aber dort wird für Ihren Geschmack zu gehaltvoll gekocht? Genau dafür sind die leichten Mahlzeiten in diesem Buch natürlich ebenfalls die perfekte Lösung. Denn wer sein Essen selbst von zu Hause mitbringt, bestimmt auch selber ihren Kalorien- und Fettgehalt. Sie werden im Rezeptteil viele Gerichte finden, die sich super zum Schlankwerden und -bleiben eignen und Ihnen trotzdem Power für den Rest des Arbeitstages geben.

Ein solches von daheim mitgebrachtes Mittagmahl muss übrigens keineswegs warm sein, denn mehr Bedeutung als der Garzustand oder die Temperatur hat die Zusammenstellung: ausgewogen, eher kalorienarm und dabei doch sättigend.

Sie sind beruflich viel unterwegs und stecken oft im Stau? Oder Sie haben viele anstrengende Meetings, nach denen Sie etwas Energienachschub brauchen? Vorsicht, denn da kommt schnell der Gedanke an Süßes auf! Besser als kohlenhydratreiche Schokoriegel oder Gummibärchen: an Vanille schnuppern. Forscher haben herausgefunden: Der Duft von Vanille hemmt den Appetit und bremst die Lust auf Süßes. Der Trick funktioniert auch unterwegs, wenn Sie immer ein Fläschchen ätherisches Vanilleöl dabei haben.

## SO MACHT EIN GESUNDER LUNCH SIE RUNDUM FIT FÜR DEN JOB

Ob Pizza, Döner, Bratwurst oder Schinkencroissant vom Bäcker – das alles mag gut schmecken, macht auch satt und keine Arbeit. Aber ganz abgesehen davon, dass solche Snacks zu Recht als Kalorienbomben gelten, machen sie eher müde als fit und leistungsfähig. Sie kennen das berühmt-berüchtigte Mittagstief vermutlich: Kaum kommen Sie aus der Pause zurück, fühlen Sie sich schlapp und würden sich lieber aufs Sofa legen als an den Schreibtisch setzen.

Der Grund sind meistens Mahlzeiten, die zu viel Fett und zu viele Kohlenhydrate enthalten. Sie belasten den Magen und sorgen dafür, dass Ihr Körper sich mit der Verdauung beschäftigen muss. Für Ihre grauen Zellen bleibt da kaum noch Energie übrig, und statt vor Ideen und Tatkraft zu sprühen, müssen Sie das Gähnen unterdrücken.

Fit geht anders! Damit Ihr Lunch Sie nicht nur satt macht (und natürlich gut schmeckt), sondern Ihnen auch die richtige Portion Power für den Nachmittag gibt, kommt es entscheidend auf die perfekte Zusammensetzung an:

- Reichlich Eiweiß sättigt gut und nachhaltig, vor allem aber sorgen Proteine für Leistungskraft und Energie. Fisch, Fleisch, Geflügel, Eier und Milchprodukte sind darum immer eine gute Idee für die Mittagsmahlzeit.
- Das richtige Fett macht ebenfalls satt und erhöht zugleich die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Besonders in Raps- und Olivenöl, aber auch in fettreichem Fisch wie Lachs stecken große Mengen Omega-3-Fettsäuren – sie erhöhen nachweislich die Konzentrationsfähigkeit und verbessern das Gedächtnis.
- Mit Vitaminen bleiben Sie fit und fühlen sich wohl. Für die grauen Zellen bzw. die geistige Fitness spielen speziell B-Vitamine eine wichtige Rolle. Da sie auch das Nervensystem unterstützen, können sie außerdem in hektischen Zeiten den Stress mindern. Tolle Quellen sind neben Fleisch vor allem Vollkornprodukte (Brot, Reis, Nudeln), Hülsenfrüchte und Nüsse.
- Auch Kohlenhydrate sollten nicht fehlen – aber es müssen die richtigen sein. Sogenannte komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn und Hülsenfrüchten sind ideal, weil der Körper sie langsam in Energie umwandelt und dabei der Blutzuckerspiegel lange konstant auf einer Höhe bleibt. Die günstige Folge: Ihr Magen knurrt erst zum Abendessen wieder, Sie fühlen sich leistungsfähiger und kommen ohne Energietiefs über den Nachmittag.

## FIT UND SCHLANK DURCH DEN ARBEITSTAG

Das beste »Dessert« zum Abschluss Ihres Mittagessens? Machen Sie einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Dabei tanken Sie Sauerstoff, der Ihnen dabei hilft, sich zu konzentrieren – und verbrennen außerdem ein paar Kalorien. Übrigens: Gerade wenn Sie bei der Arbeit sehr viel sitzen, sollten Sie auch im Joballtag möglichst viel Bewegung einplanen. Das lässt sich ganz einfach und fast nebenbei umsetzen:

- Fahren Sie, wenn möglich, mit dem Fahrrad zur Arbeit.
- Egal, ob zu Ihrem Schreibtisch oder zum Zimmer von Kollegen und Vorgesetzten: Nehmen Sie grundsätzlich die Treppe und nicht den Fahrstuhl.
- Gewöhnen Sie sich an, mindestens jede Stunde einmal für fünf Minuten aufzustehen und sich ausgiebig zu räkeln und zu dehnen.
- Falls Sie beruflich viel telefonieren: Führen Sie Telefonate möglichst immer im Stehen und gehen Sie dabei auf und ab.

## UND WENN DOCH MAL DIE ZEIT FÜR DIE EIGENE LUNCHBOX FEHLT?

Bleiben wir realistisch: Nicht immer reicht die Zeit zum Vorkochen für die Mittagspause, und manchmal hat man vielleicht auch einfach keine Lust, selbst etwas zuzubereiten. Für solche Fälle ist es gut zu wissen, welche Gerichte aus dem Take-away eine gesunde Alternative sein können. Eine komplette Mahlzeit mit wenigen Kalorien aus der Dönerbude oder aus dem Asia-Imbiss – das geht nämlich durchaus, wenn Sie das Richtige aussuchen.

Geeignet sind zum Beispiel diese Mahlzeiten mit je etwa 500–600 kcal pro Portion:

- Veggie-Döner mit Salat und Feta
- Geflügel-Döner mit Salat und wenig Sauce
- Chop Suey mit Rind, Huhn oder Pute
- Gebratene Nudeln mit Gemüse und/oder Huhn
- Türkische Pizza mit Fleisch
- Türkische Pizza ohne Fleisch
- Sushi mit Reis, Fisch und Gemüse
- Sashimi
- Vollkorn-Sandwich mit Kochschinken und Gurke
- Gemischter Salat mit Schafskäse und Essig-Öl-Dressing
- Gebratenes Wok-Gemüse

## DIE BESTE WAHL BEIM BÄCKER

Viele Bäckereien denken inzwischen an Berufstätige und bieten belegte Brötchen, Baguettes und Sandwiches an. Das macht Appetit, kann aber auch zur Figurfrage werden, wenn der Belag allzu üppig ausfällt.

Unser Tipp: Lassen Sie sich Ihr Wunsch-Brötchen oder -Sandwich, am besten aus Vollkorn, frisch nach eigenen Wünschen belegen. Kalorienarme Ideen dafür sind zum Beispiel:

- Frischkäse und Rohkost
- wenig Butter, dazu Salat und magerer Schinken oder Geflügelaufschnitt
- Tomate und etwas Mozzarella
- wenig Frischkäse, dazu Salat und dünn geschnittener Räucherlachs
- wenig Butter, dazu Salat und dünn geschnittener Käse (maximal 40 % Fett)

Übrigens: Auch wenn die Auslage noch so lockt, Kuchen eignet sich kaum als Ersatz für eine Mahlzeit. Er macht nur kurze Zeit satt und dann schnell wieder Lust auf mehr. Dazu kommt, dass Kuchen und Co. kaum Nährstoffe liefern, dafür aber umso mehr Kalorien. Lassen Sie also die süßen Kalorienbomben beim Bäcker lieber links liegen.

# INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN

Die EatSmarter!-Bewertung informiert Sie auf die Schnelle, was das gewählte Rezept Ihrem Körper zu bieten hat. Dafür haben Ernährungsexperten jeweils alle wichtigen Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen, die Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen und das komplette Gericht sorgfältig bewertet.

## KALORIEN/ENERGIE

Kalorienangaben finden Sie überall. Aber EatSmarter! bewertet auch die Menge an wichtigen Nährstoffen, also die Qualität eines Gerichts. Anhand der Bewertung erkennen Sie, wie viel Gutes im gewählten Gericht zu finden ist; man spricht dabei von der Nährstoffdichte.

## FETT

Fett ist wichtig und wird überall im Körper gebraucht. Die größte Aufgabe vom Fett ist, Energie zu liefern. Das kann kein Nährstoff so gut wie Fett. Außerdem dient Fett als Baustein für die Produktion von Hormonen, die unter anderem den Bluthochdruck regulieren oder entzündungs- und gerinnungshemmend wirken. Auch die Vitaminversorgung ist von Fett abhängig: Es gibt bestimmte Vitamine (A, D, E und K), die nur vom Körper aufgenommen werden können, wenn sie in Fett gelöst sind.

## EIWEISS/PROTEIN

Eiweiß (Protein) gehört zu den Grundbausteinen menschlicher Zellen. Eiweiße steuern unzählige wichtige Prozesse im Körper, darunter den Stoffwechsel. In fast allen Nahrungsmitteln kommen Eiweiße vor – sowohl in pflanzlichen wie in tierischen.

Die besten Proteinlieferanten sind Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

## KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – den dritten wichtigen Bestandteil unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, beispielsweise für die Gehirn- und Muskelfunktionen.

## BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Sättigung und helfen, den Verdauungstrakt gesund zu halten. Deshalb gilt: je mehr Ballaststoffe, desto besser.



# BURGER, SANDWICHES UND BELEGTE BROTE

Geflügelsalat-Brötchen mit Ananas, Champignons und knackigen Sprossen .....	12
Käse-Sandwich mit Parmaschinken .....	13
Puten-Avocado-Burger mit Brunnenkresse .....	14
Exotisches Roastbeef-Sandwich mit Currycreme und gegrillter Ananas ..	16
Omelett-Burger mit Zucchini.....	18
Doppeldecker mit Hähnchennuggets.....	20
Gemüse-Sandwich mit Frischkäse .....	22
Zucchini-Kräuter-Quark auf Vollkornbrot .....	24
Mini-Frikadellen im Fladenbrot mit Minzequark und Rohkost .....	26
Chicken-Tandoori-Sandwiches .....	28

# GEFLÜGELSALAT-BRÖTCHEN MIT ANANAS, CHAMPIGNONS UND KNACKIGEN SPROSSEN

Pro Portion: Kilokalorien: 425; Fett: 4 g; Protein: 39 g;

Kohlenhydrate: 53 g; Ballaststoffe: 9,5 g

🕒 25 MIN.

## Zutaten für 1 Portion

- 1 Scheibe frische Ananas (ca. 100 g)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 6 Champignons
- 100 g geräuchertes Hähnchenbrustfilet (Aufschnitt)
- 2 Stiele Estragon
- 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Vollkorn-Baguettebrötchen
- 50 g Alfalfasprossen

1. Ananas und Zwiebel schälen und klein würfeln. In ein Sieb geben und 30 Sekunden in einen Topf mit kochendem Wasser hängen (blanchieren). Herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Hähnchenaufschnitt würfeln. Estragon waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Alles mit Ananas- und Zwiebelwürfeln in eine Schüssel geben. Gut mit dem Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen quer halbieren.
4. Alfalfasprossen waschen, trocken schütteln und die untere Brötchenhälfte damit belegen. Den Salat darauf geben, die andere Brötchenhälfte als Deckel aufsetzen.

## WARUM GESUND

Hähnchenfleisch enthält viel wertvolles Eiweiß, aber kaum Fett. Ananas, Zwiebel, Joghurt und Alfalfasprossen liefern reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

## NOCH SMARTER

Das Blanchieren von Ananas und Zwiebel macht beides bekömmlicher für Magen und Darm. Wer's besonders knackig mag, kann diesen Schritt auch weglassen und die Zutaten roh verwenden. Übrigens: Damit Brötchen und Sprossen schön knusprig bleiben, den Salat erst kurz vor dem Essen darauf geben.



# KÄSE-SANDWICH MIT PARMASCHINKEN

Pro Portion: Kilokalorien: 395; Fett: 18,5 g; Protein: 21 g;  
Kohlenhydrate: 36 g; Ballaststoffe: 2 g

🕒 10 MIN.

## Zutaten für 4 Portionen

1 Ciabatta mit Kräutern  
100 g Parmaschinken  
in dünnen Scheiben  
150 g Caciocavallo (oder  
anderer Schnittkäse)  
in Scheiben  
1 Glas milde Peperoni  
Pfeffer frisch gemahlen

1. Die Ciabatta in 4 Stücke schneiden und jeweils quer halbieren. Die unteren Hälften mit Parmaschinken und Käse belegen.
2. Peperoni abtropfen lassen, darauf verteilen. Mit Pfeffer kräftig würzen, obere Ciabatta-Hälften daraufsetzen.



# PUTEN-AVOCADO-BURGER MIT BRUNNENKRESSE

Pro Portion: Kilokalorien: 406; Fett: 13 g; Protein: 42 g;  
Kohlenhydrate: 28 g; Ballaststoffe: 5,5 g

🕒 20 MIN.

## Zutaten für 4 Portionen

½ Zitrone  
1 reife Avocado (ca. 200 g)  
Salz  
Pfeffer  
4 Putenschnitzel (à ca. 150 g)  
1 EL Olivenöl  
2 Tomaten (à ca. 80 g)  
1 Handvoll Brunnenkresse  
(ca. 40 g) oder Rucola  
4 Vollkornbrötchen  
(à ca. 60 g)

1. Die halbe Zitrone auspressen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.
2. Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken, 2 TL Zitronensaft untermischen und das Avocadomus mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Putenschnitzel waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Putenschnitzel hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten braten.
5. Inzwischen die Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig ausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden.
6. Von der Brunnenkresse die unteren dicken Stiele abschneiden. Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schleudern und eventuell grob hacken.
7. Vollkornbrötchen aufschneiden und jeweils die untere Hälfte mit Avocadomus bestreichen. Putenschnitzel, Tomatenscheiben und Brunnenkresse darauf verteilen. Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen.

## NOCH SMARTER

*Vegetarische Variante: Legen Sie Scheiben von vier hart gekochten Eiern statt Fleisch auf die Brötchen.  
Wer keine Brunnenkresse bekommt, nimmt 2 Beete Gartenkresse; die gibt es in jedem Supermarkt.*



## WARUM GESUND

*Mit einem Burger tanken Sie knapp 60 Prozent Ihres Tagesbedarfs an Zink und 80 Prozent an Biotin. Das Spurenelement Zink ist für die Funktion zahlreicher Enzyme und einiger Hormone unentbehrlich und ist wichtig für unsere Abwehrkräfte. Das Vitamin Biotin hat eine positive Wirkung auf Haut und Haare und wird für die Verstoffwechslung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten gebraucht.*

# EXOTISCHES ROASTBEEF-SANDWICH MIT CURRYCREME UND GEGRILLTER ANANAS

Pro Portion: Kilokalorien: 524; Fett: 18 g; Protein: 31 g;  
Kohlenhydrate: 55 g; Ballaststoffe: 8,5 g

🕒 15 MIN.

## Zutaten für 1 Portion

1 Stück frische Ananas  
(ca. 100 g)  
1 TL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Joghurt-Salatcreme  
1 TL rote Currypaste  
1 Limette  
100 g Chinakohl  
2 Scheiben Roggen-  
Vollkornbrot oder 1 Vollkorn-  
Baguettebrötchen  
75 g Roastbeef-Aufschnitt  
(ohne Fettrand)

1. Ananas schälen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Eine Grillpfanne erhitzen und mit dem Öl auspinseln. Ananas darin goldbraun grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Salatcreme mit der Currypaste verrühren. Limette auspressen und den Saft unter die Creme rühren. Chinakohl putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
4. Das Brot evtl. nach Belieben leicht tosten (Brötchen aufschneiden) und mit der Currycreme bestreichen.
5. Ananas und Chinakohl auf einer Brotscheibe (oder auf der unteren Brötchenhälfte) verteilen. Mit dem Roastbeef belegen und die zweite Brothälfte (bzw. die obere Brötchenhälfte) darauflegen. Zum Mitnehmen in Butterbrotpapier wickeln.

## WARUM GESUND

Der asiatisch anmutende Snack bietet eine ausgewogene Mischung aller wichtigen Nährstoffe: gute Fettsäuren aus den Pflanzenölen der Salatcreme, sättigendes Protein aus magerem Fleisch und Ballaststoffe aus Vollkorn und dazu noch Vitamine.



### NOCH SMARTER

*Wer gern mal variiert, kann das Brot zur Abwechslung auch mit Putenbrust- oder Hähnchenbrustaufschnitt, mit fettarmem Kochschinken oder mit Bündner Fleisch belegen.*

# OMELETT-BURGER MIT ZUCCHINI

Pro Portion: Kilokalorien: 389; Fett: 18 g; Protein: 24 g;

Kohlenhydrate: 30 g; Ballaststoffe: 5,5 g

🕒 15 MIN.

## Zutaten für 1 Portion

- ½ kleine Zucchini (ca. 70 g)
- 1 Stiel glatte Petersilie
- 1 Scheibe geräucherte  
Putenbrust (ca. 25 g)
- 1 großes Ei (L)
- 1 EL Milch (1,5 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 1 Vollkornbrötchen (ca. 45 g)
- 1 EL Kräuterquark
- 1 Salatblatt
- 1 kleine Tomate (ca. 50 g)

1. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Putenbrust in schmale Streifen schneiden.
3. Ei, Milch, etwas Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen.
4. Zucchiniraspel, Petersilie und Putenstreifen untermischen.
5. Rapsöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eimasse hineingießen. Bei kleiner Hitze in 2–3 Minuten auf einer Seite fest werden (stocken) lassen.
6. Omelett wenden und auch die andere Seite fest werden lassen. Inzwischen Vollkornbrötchen halbieren und mit Kräuterquark bestreichen.
7. Salatblatt waschen, trocken schütteln und die untere Brötchenhälfte damit belegen.
8. Das Omelett daraufgeben und die überstehenden Ränder einklappen oder das Omelett einfach in der Mitte umklappen.
9. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Auf dem Omelett anrichten, obere Brötchenhälfte daraufsetzen. Zum Mitnehmen in Butterbrotpapier oder Alufolie wickeln.

## NOCH SMARTER

Wer es würziger mag, mischt noch eine Prise mildes Curry- oder Paprikapulver unter die Eimasse.



---

### WARUM GESUND

*Im Eigelb steckt der gesamte Tagesbedarf an Biotin, das wichtig ist für den Stoffwechsel aller Ernährungsbau-  
steine. Das Eiweiß aus Ei, Quark und Putenbrust ergänzt das Gericht ideal und macht satt.*

---