





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.



VORBEREITEN UND AUFBEWAHREN

Speisen aus der eigenen Küche sind gekauften Snacks haushoch überlegen. Wer sein Mittagessen selbst zubereitet, spart viel Geld und weiß genau, welche Zutaten und Nährstoffe er zu sich nimmt. Am besten macht man es jeden Tag so!

preis-
wert

Gesundes, gutes
Essen muss nicht
teuer sein

ohne
Fleisch

Für alle, die
sich vegeta-
risch ernähren

ohne
Nüsse

Für alle, die
keine Nüsse
vertragen

gluten-
frei

Wichtig bei
Glutenunver-
träglichkeit

5 am
Tag

Supergesund
durch viel
Gemüse

Ein langweiliges Mittagessen mag niemand. Ob Sie in der Arbeit am Schreibtisch essen (nicht gut!), beim Gang über den Campus oder im Schatten eines Baums: Sie haben sich ein nährstoffreiches Essen verdient. Es ist gut zu wissen, dass eine köstliche Mahlzeit wartet, wenn am späten Vormittag die Konzentration nachlässt. Am besten überlegen Sie am Wochenende, was Sie in der folgenden Woche essen mögen, und machen einen Großeinkauf.

Reste verwerten Verbrauchen Sie Reste vom Abendessen des Vortags. Brathähnchen und anderes Fleisch eignen sich als Brotbelag, gegarte Gemüsereste können zur Grundlage eines leckeren Salats werden. Sie können auch abends gleich etwas für den nächsten Tag mitkochen, beispielsweise Fleisch und Gemüse für belegte Brote und Wraps, Nudeln oder Reis für einen Salat. Seien Sie ganz kreativ! Reste von Sauce bolognese, Curry, Hülsenfrüchten oder geschmortem Fleisch sind eine köstliche Füllung für Blätterteigpasteten. Sogar Reste vom Frühstück lassen sich weiterverwenden. Ein Rest Porridge ergibt, verrührt mit Joghurt, Honig und gehackten Nüssen, eine nährstoffreiche Mittagsmahlzeit. In übrig gebliebene Pfannkuchen können Sie eine Füllung aus Ricotta und Erdbeeren einwickeln. Die Möglichkeiten sind vielfältig.

Auf Eis legen Es kann lebensrettend sein, ein paar fertige Mahlzeiten im Tiefkühler zu haben. Sie werden staunen, was man alles einfrieren kann! Dazu gehören beispielsweise fertig belegte Brote – auch wenn geriebener Käse, Erdnussmus, Schinken, Senf, Salami, kalter Braten, Pickles, Chutneys und Mayonnaise Teil des Belags sind. Zugeschnittene Portionsstücke von Quiche, Pizza, Kuchen und anderem Gebäck lassen sich ebenso gut einfrieren wie Muffins und ähnliches Kleingebäck. Es lohnt sich, verschiedene Sorten Brot, Wraps und Brötchen auf Vorrat einzufrieren. So können Sie sich jederzeit ein leckeres Sandwich oder einen Wrap frisch zubereiten.

Gut vorbereitet Auch durch gute Vorbereitung können Sie sich die Arbeit erleichtern. Gemüsesticks (zum Dippen) können schon am Sonntag für die nächsten Tage geschnitten und portionsweise in Boxen verpackt werden. Wenn Sie Muffins, Kuchen oder Herzhaftes backen, verdoppeln Sie die Menge der Rezeptzutaten und frieren einen Teil des Gebäcks ein. Hobeln Sie Wurzelgemüse (Möhren, Pastinaken, Süßkartoffeln) in dünne Scheiben und trocknen Sie dieses über Nacht im Backofen zu knusprigen Chips. Oder kochen Sie im Slow Cooker oder Schnellkochtopf größere Mengen, um etwas zum Mitnehmen zu haben.

Sicherer Transport

Lunchboxen aus Plastik, Glas oder Edelstahl gibt es in vielen Größen und Ausführungen. Die Wahl der richtigen Box ist wichtig, damit das Mittagessen beim Transport geschützt ist und bis zum Verzehr nicht verderben kann.

Aufbewahrung ist beim Mittagessen to go ein wichtiges Kriterium. Werden die Lebensmittel in den Stunden bis zum Verzehr nicht richtig aufbewahrt, können sich Bakterien ausbreiten. Besonders anfällig sind Fleisch und Milchprodukte. Auch Fisch, Geflügel und Eier bergen Risiken, ebenso alle Lebensmittel aus Konserven, sobald diese geöffnet sind. Vor allem für Kinder kann eine Lebensmittelvergiftung gefährlich werden. Im Sommer können Sie ein eiskaltes Coolpack in Ihre Lunchbox hineinlegen, um die Speisen so lange wie möglich kalt zu halten. Alternativ können Sie eine mit Wasser oder Saft gefüllte Plastikflasche ins Gefrierfach legen und diese als »Kühlakku« für die Lunchbox verwenden. So ist auch gleich ein erfrischend kaltes Getränk zur Hand. Brotscheiben für Sandwiches und anderes Gebäck können Sie direkt aus dem Tiefkühler einpacken. Bis zur Essenszeit am Mittag ist alles bereits aufgetaut. Am geringsten ist das Risiko bei rohem Obst und Gemüse, trockenen Lebensmitteln wie Knäckebrötchen, Crackern und anderem Gebäck sowie bei abgepackten Lebensmitteln wie Müsliriegeln, Trockenfrüchten oder Popcorn.

Die richtige Box Die Box ist fast so wichtig wie das Essen selbst. Verbeulte Sandwiches, matschiger Salat oder zerdrückte Bananen sind unappetitlich, aber solche Pannen lassen sich mit einer stabilen Box vermeiden. Eine Box für jede Art von Mittagessen gibt es nicht. Schaffen Sie sich deshalb am besten gleich mehrere Boxen an – für verschiedene Speisen und Jahreszeiten.

Klassische Boxen Eine gute Lunchbox ist nicht nur praktisch für den Transport des Essens, sondern auch umweltfreundlich. Plastikbeutel mögen zunächst bequemer scheinen, nachhaltiger sind aber abwaschbare Boxen, die jahrelang halten. Boxen gibt es in vielen Ausführungen, von einfachen Modellen aus dem Supermarkt bis zu raffinierten Modellen mit mehreren Fächern. Sogar die Jahreszeit spielt für die Wahl der Box eine Rolle. An heißen Tagen sind Boxen mit Belüftung gut, damit die Lebensmittel nicht überhitzen.

Bento-Boxen Diese Boxen mit mehreren Fächern sind ideal, wenn Sie Gemüse und Dip oder Käse und Schokoladenkuchen separat transportieren möchten. Weil die Lebensmittel nicht eingewickelt werden müssen, entsteht weniger Verpackungsmüll. Die beste Wahl sind Boxen aus Edelstahl. Das Material ist stabil, lässt sich gut abwaschen und nimmt im Gegensatz zu manchen Kunststoffen keine Lebensmittelgerüche und Verfärbungen an.

Thermobehälter Thermobehälter halten das Mittagessen stundenlang auf der gewünschten Temperatur. Sie eignen sich für Suppen, Eintöpfe und andere warme Gerichte, aber auch für kalte Speisen wie Joghurt, geeiste Suppen oder Desserts. Es gibt sogar Thermobehälter mit zwei oder mehr stapelbaren Elementen, in denen man gleichzeitig heiße und kalte Speisen transportieren kann. Praktisch sind Kühltaschen, die zusammengefaltet über Nacht ins Gefrierfach gelegt werden. Danach halten sie Lebensmittel stundenlang kalt.

SANDWICHES UND WRAPS

© 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.



Gemüse-Nacho-Wraps

ZUBEREITUNGS- UND GARZEIT 25 MINUTEN | FÜR 2 STÜCK

1 EL natives Olivenöl extra
50 g rote Zwiebel, fein gehackt
1 EL Burrito-Gewürzmischung
3 EL fein gehackter Koriander (Blätter und Stiele)
1 Dose Bohnen-Mix (400 g), abgetropft, abgespült
85 g Tomaten-Salsa mit Stücken
2 EL rauchige Chipotle-Sauce
60 g Räucherkäse, gerieben
2 Vollkorn-Wraps
40 g Rotkohl, fein gehobelt
2 EL saure Sahne
Korianderblätter zum Bestreuen

GUACAMOLE

1 Avocado, zerdrückt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 TL milde Chilisauce
1 TL frisch gepresster Limettensaft
1 EL fein gehackter Koriander (Blätter und Stiele)
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebel darin in 3 Minuten weich dünsten. Burrito-Gewürzmischung sowie Koriander zugeben und unter ständigem Rühren 30 Sekunden mitgaren. Bohnen, Tomaten-Salsa, Chipotle-Sauce sowie Räucherkäse zugeben und unter Rühren 2 Minuten mitkochen. Dann die Mischung abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Guacamole zubereiten (siehe unten).

3 Die Wraps auf ein Schneidebrett legen. In der Mitte mit etwas Guacamole bestreichen. Bohnenmischung, Rotkohl, saure Sahne und Korianderblätter darauf verteilen. Die Seiten einschlagen, dann den Wrap aufrollen und in Hälften schneiden.

GUACAMOLE Avocado, Knoblauch, Chilisauce, Limettensaft und Koriander in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante Für Kinder kann man kleinere Wraps verwenden.

Vorbereiten Die Wraps können bereits am Vorabend oder morgens zubereitet werden.

Mitnehmen Die Wraps in Backpapier wickeln und mit Küchegarn verschnüren. Alternativ Frischhaltefolie, Alufolie oder wiederverwendbare Boxen benutzen. Die Wraps bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



Hähnchensandwich mit Körnern und Rucola

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN | FÜR 4 STÜCK

**350 g gegrillte Hähnchenbrust,
gehackt**

100 g junger Rucola, gehackt

1 Selleriestange, fein gehackt

**1 Bund glatte Petersilie, Blätter
fein gehackt**

1 Frühlingszwiebel, fein gehackt

**50 g Körnermischung (Kürbis-
und Sonnenblumenkerne),
grob gehackt**

150 g Mayonnaise

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

8 Scheiben Vollkornbrot

40 g Butter (streichfähig)

**Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Hähnchenfleisch, Rucola, Sellerie, Petersilie, Frühlingszwiebel, Körnermischung, Mayonnaise sowie Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Brotscheiben mit der Butter bestreichen. Die Hähnchenmischung auf 4 Scheiben verteilen, mit den anderen 4 Scheiben bedecken. Die Sandwiches in Hälften schneiden.

Variante Statt der gegrillten Hähnchenbrust können Reste von einem Brathähnchen verwendet werden. Die Körner können durch grob gehackte, ungesalzene Pistazienkerne ersetzt werden.

Vorbereiten Der Belag kann bis zum Ende von Schritt 1 bis zu 2 Tage vorher zubereitet und in einem luftdicht schließenden Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Sandwiches am Vorabend oder morgens belegen.

Mitnehmen Die Sandwiches in Frischhaltefolie, verschließbare Gefrierbeutel oder wiederverwendbare Boxen legen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

ohne
Nüsse



Zweierlei Sushi-Wraps



ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN | FÜR 4 GROSSE WRAPS ODER 20 STÜCKE

Wraps mit Pastrami und Schweizer Käse

- 125 g Weißkohl, gehobelt
- 1 TL Mayonnaise mit Dijon-Senf
- 2 Vollkorn-Wraps
- 100 g Pastrami
- 6 Scheiben Schweizer Käse

- 1 Weißkohl und Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Jeden Wrap mit der Hälfte des Pastrami und der Weißkohlmischung belegen. Beides mit jeweils 3 Scheiben Schweizer Käse bedecken.
- 2 Die Wraps fest aufrollen und jeden quer in 5 gleichmäßige Stücke (Sushi-Größe) schneiden.

Tipp Mit Zahnstochern lässt sich verhindern, dass sich die Röllchen öffnen.

Variante Man kann auch eine Mayonnaise mit anderer Geschmacksnote verwenden.

Vorbereiten Die Wraps sollten morgens zubereitet werden.

Mitnehmen Die Röllchen in eine luftdicht schließende Box legen. Halbierter Wraps können auch in Backpapier und danach in Alufolie gewickelt werden. Die Wraps bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Wraps mit Räucherlachs und Ziegenkäse

- 2 Vollkorn-Wraps
- 60 g Ziegenfrischkäse mit Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch
- 100 g Räucherlachs in Scheiben
- 4 Blätter Mini-Romanasalat

- 1 Jeden Wrap mit Ziegenfrischkäse bestreichen und mit der Hälfte von Lachs und Salat belegen.
- 2 Die Wraps fest aufrollen und quer in 5 gleichmäßige Stücke (Sushi-Größe) schneiden.

Variante Statt Ziegenkäse kann man auch normalen Frischkäse mit oder ohne Kräuter verwenden.

Vorbereiten Die Wraps sollten morgens zubereitet werden.

Mitnehmen Die Röllchen in eine luftdicht schließende Box legen. Halbierter Wraps können auch in Backpapier und danach in Alufolie gewickelt werden. Die Wraps bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



EAT

ohne
Nüsse



Vietnamesisches Bánh mì mit Rindfleisch

ZUBEREITUNGS- UND GARZEIT 35 MINUTEN (+ KÜHLZEIT) | FÜR 4 STÜCK

- 75 g Mayonnaise
- 3 TL Sriracha-Sauce oder andere Chilisaucen (nach Belieben)
- 2 Baguettes, Enden abgeschnitten, quer halbiert
- 2 Minigurken, in Stifte geschnitten
- 1 Möhre, in feine Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in 5 cm lange Stücke geschnitten
- 8 große Stängel frischer Koriander

RINDFLEISCH MIT ZITRONENGRAS

- 300 g Porterhouse-Steak oder Rumpsteak, sichtbares Fett entfernt, schräg in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Fischsauce
- 1 Stängel frisches Zitronengras, weißer Teil fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 rote Schalotte, halbiert und in dünne Ringe geschnitten
- 2 TL Zucker
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 Das Rindfleisch zubereiten (siehe unten).
- 2 Mayonnaise und Chilisauce in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren.
- 3 Die Baguettestücke oben der Länge nach aufschneiden (nicht durchschneiden). Jeweils mit etwas Mayonnaise bestreichen, dann gleichmäßig mit Rindfleisch, Gurken, Möhre, Frühlingszwiebel und Koriander füllen, mit der restlichen Mayonnaise beträufeln.

RINDFLEISCH MIT ZITRONENGRAS Fleisch, Fischsauce sowie die Hälfte von Zitronengras und Knoblauch in eine Schüssel geben und gut umrühren. Abgedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. Einen Wok oder eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, die Hälfte des Öls zugeben und das Fleisch unter ständigem Rühren in 4 Minuten braun anbraten, dann auf einen Teller legen. Das restliche Öl erhitzen. Schalotte, übriges Zitronengras und restlichen Knoblauch 2 Minuten braten, bis die Mischung duftet. Das Fleisch wieder zugeben, mit dem Zucker bestreuen, weitere 30 Sekunden braten. Mit Pfeffer abschmecken.

Variante Statt Rindfleisch kann Hähnchenbrust verwendet werden, die ganz durchgegart werden muss. Die Baguettes können durch 4 Baguettebrötchen ersetzt werden.

Vorbereiten Das Fleisch kann bis zu 2 Tage vorher zubereitet werden. Man sollte es in einem luftdicht schließenden Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Die Brote können am Vorabend oder morgens belegt werden.

Mitnehmen Die Brote in Backpapier wickeln oder in eine luftdicht schließende Box legen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.