

work lunch balance

*Schnelles Comfort Food
für die Mittagspause*



STINA
SPIEGELBERG

G|U

Inhalt

- 6 Schnell. Satt. Glücklich.
- 8 Zeit für gutes Essen
- 10 Essen heißt Pause
- 12 Hunger trifft Arbeitsalltag
- 14 Vorbereitung ist die halbe Pause
- 16 Mein Vorratsschrank
- 17 Mehr als nur Essen



Pasta, Pizza Powerzeit S. 18

Special: Instant Upgrade
S. 52



Brainfood Protein S. 54

*Special: Energieschub
für zwischendurch*
S. 90



Less Stress Bowls & Salads S. 92

Special: Meal Prepping
S. 118



Energy Kick to go S. 120

Special: Feierabend-Mocktails
S. 152

- 154 Register
- 158 Impressum

Schnell. Satt. Glücklich.

Es gab eine Zeit, da hatte ich viel Muße zum Mittagessenkochen, und am Wochenende habe ich mit Herzblut andere groß bekocht. Essen und Kochen waren ein zentraler Teil meines Lebens. Doch mein Leben hat sich gewandelt. Mein Alltag ist heute lebendiger denn je. Mit zwei Unternehmen und Familie versuche ich, genügend Zeit für Partnerschaft und mich selbst zu finden. Meine Alltagsrituale haben sich verändert – und damit meine Ernährungsrituale.

Essen darf schneller gehen. Aber eben nicht schnell, schnell – sondern bewusst und mit Liebe zu mir selbst. Bei einem guten Mittagessen kann ich zur Ruhe kommen und wieder zu mir selbst finden. Wie ein Anker im Alltag, der mich nährt und meine Batterien auflädt, damit ich kraftvoll und mit Freude angehen kann, was mir wichtig ist. Dieses Gefühl will ich weitergeben.

Work Lunch Balance ist mitten im Alltag entstanden. Zum ersten Mal habe ich nicht alles stehen und liegen lassen, um ein Buchprojekt umzusetzen, sondern mein Leben lief weiter wie bisher. Weil Essen Teil der Reise ist.

Ein gutes Mittagessen sollte kein Luxus sein, den man sich leistet, wenn Zeit übrig bleibt. Es ist der Kraftstoff für große Projekte in deinem Leben. Die bewusste Entscheidung, mitten im Arbeitsfluss innezuhalten und dir das zurückzugeben, was du den ganzen Tag ausstrahlst: Energie.

Mit diesem Buch kochst du nicht nur schneller, du kochst bewusster. Lunch ohne Schnickschnack in 10 bis 30 Minuten – und dabei musst du dich nicht zwischen schnell oder lecker entscheiden. Die Gerichte kannst du mal eben zwischendurch zubereiten, du brauchst keine besonderen Küchenkompetenzen. Beim Kochen gewinnst du einen Moment für dich: mehr Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Genuss. Und vielleicht hast du nebenbei auch noch Spaß.

Deine Stina



Pasta, Pizza, Powerzeit

Bunt und abwechslungsreich darf es immer sein. Und bei Pasta sage ich auch zu den beliebten Klassikern nicht Nein, denn sie sind zeitlos lecker.



Proteinreich und superlecker

Linsen- Bolognese mit Fusilli

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Min.

1 rote Zwiebel
50 ml Olivenöl
250 g Kirschtomaten
1 TL Zucker
50 g Tomatenmark
1 Möhre
Salz
Pfeffer
1 TL getrocknete ital. Kräuter
1 Dose gehackte Tomaten
(400 g)
250 g rote Linsen
1 trockene Scheibe Bauern-
brot (50 g)
500 g Fusilli
½ Topf Basilikum
250 ml Hafercuisine

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Die Tomaten waschen, vierteln und dazugeben. Sobald die Zwiebel Farbe bekommt, den Zucker darüberstreuen und 5 Min. weiterbraten. Das Tomatenmark unterrühren und alles weitere 5 Min. karamellisieren.

Die Möhre schälen, reiben und in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die gehackten Tomaten, Linsen und 400 ml Wasser untermischen. Das Brot in kleine Würfel schneiden, dazugeben und alles zugedeckt köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (das dauert etwa 20 Min.).

In der Zwischenzeit die Fusilli in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Hafercuisine und das Basilikum in die Linsen-Bolognese rühren. Die Pasta abgießen, in Schälchen verteilen und die Linsen-Bolognese daraufgeben. Als Topping passt der Nuss-Parmesan von Seite 52.

→ **Wenn du die roten Linsen vor dem Kochen 1 Std. in lauwarmes Wasser einweichst, kannst du die Kochzeit um 10 Min. verkürzen.**

Du wirst ihn lieben!

Mediterraner Kartoffelsalat aus dem Ofen

Für 4 Portionen

Zubereitung: 15 Min.

Backzeit: 30 Min.

1 kg festkochende Kartoffeln
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
6 EL Olivenöl
½ TL Salz
½ TL Paprikapulver
½ Topf Basilikum
8 getrocknete Tomaten (in Öl)
15 Oliven (entsteint)
2 TL Kapern
1 TL getrocknete ital. Kräuter
1 EL Aceto balsamico bianco

Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Zucchini putzen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Zucchini und Zwiebel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Paprikapulver bestreuen und alles mit einem Löffel durchmischen.

Das Gemüse im Ofen (Mitte) etwa 30 Min. backen, bis die Kartoffeln gar und leicht geröstet sind.

Das Basilikum abschneiden, waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Tomaten in feine Würfel, die Oliven in Ringe schneiden. Tomaten, Oliven, Kapern und die gerösteten Gemüse in eine große Schüssel geben.

Die Basilikumblätter klein zupfen und mit den getrockneten Kräutern, dem restlichen Olivenöl (3 EL) und Essig unter das Gemüse mischen. Den mediterranen Kartoffelsalat lauwarm servieren. Nach Belieben mit Pinienkernen toppen (s. Tipp rechts).

Auf dieses Rezept bin ich richtig stolz!

Süße Waffeln mit Sahne und Beeren

Für 8 Waffeln

Zubereitung: 20 Min.

Für die Waffeln

125 g weiche vegane Butter
(+ 4 TL für das Waffeleisen)
65 g Zucker
50 g Naturtöfu
250 ml Hafermilch
210 g Weizenmehl (Type 550)
1 TL Backpulver
1 EL Vanillepuddingpulver
Salz

Außerdem

200 g vegane Schlagsahne
1-2 TL Zucker
200 g gemischte Beeren

Für die Waffeln in einer Rührschüssel die vegane Butter und den Zucker mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe 5 Min. cremig rühren.

Den Töfu in kleine Würfel schneiden und mit der Hafermilch im Standmixer cremig pürieren.

Mehl, Backpulver und Puddingpulver mischen und mit 1 Prise Salz und der Töfu-Hafermilch zur Butter geben. Alles kurz (!) mit dem Handrührgerät auf mittlerer Stufe verrühren. (Es ist wichtig, dass man den Teig nicht zu lange rührt, er verliert sonst seine Fluffigkeit und wird klebrig.)

Das Waffeleisen auf höchster Stufe vorheizen. Etwa 1 TL vegane Butter in das Waffeleisen geben und mit einem Pinsel verstreichen. 2 EL Teig in das Waffeleisen geben und zuklappen. Die Waffel goldbraun und knusprig backen. Auf die gleiche Weise den übrigen Teig zu knusprigen Waffeln backen.

Die Schlagsahne mit dem Zucker aufschlagen. Die Waffeln mit der Sahne und den Beeren servieren.



Dein Lunch, dein täglicher Energy-Boost!



Mittagspause ist mehr als nur Essen – sie ist ein Moment für dich. Entdecke köstliche Power-Rezepte mit einer Extraportion sättigender Kohlenhydrate, Brainfood mit reichlich Protein sowie Lunchbox-Ideen für den Energy Kick to go.



Alle Rezepte sind plantbased, in maximal 30 Minuten zubereitet und schenken dir eine bewusste Auszeit vom Alltag – für mehr Power und gute Laune in der zweiten Tageshälfte.

*So wird deine Lunch-Time
zur neuen Lieblingszeit!*

www.gu.de

€ 25,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9954-6

