

1 Lunchbox – 50 Rezepte

DAGMAR REICHEL | CORA WETZSTEIN



Schnell gezaubert ...

... und dazu gesund und ausgewogen – mit solchen Gerichten sind Sie bestens für den Lunch »to go« gerüstet. Oder auch für ein schnelles Mittagessen zu Hause, wenn keine Zeit zum langen Kochen bleibt. Denn wer sich für die Pause genussvolles Essen und zugleich ein bisschen Erholung und frische Luft gönnt, der kann danach wieder voll durchstarten.

Entdecken Sie selbst, wie rasch es geht, ein wohlschmeckendes Essen für die Lunchbox vorzubereiten – ohne langes Stehen in der Küche sind fast alle Rezepte in höchstens 30 Minuten, ganz viele jedoch ratzfatzt fertig.

Probieren Sie unsere unglaubliche Vielfalt an bunten Sattmacher-Salaten und abwechslungsreichen Brotkombinationen, aber auch warmen Leckereien, denn immer nur kaltes Essen ist langweilig. Als praktisches Plus haben wir bei diesen Gerichten darauf geachtet, dass Sie sie ganz nach Belieben aufwärmen oder kalt genießen können – und das sind keine lauwarmen Versprechungen.

Lunchbox sei Dank!

Und damit alles ganz sicher gelingt, finden Sie auch in diesem Buch die 10 GU-Erfolgstipps – einfach umblättern! Suchen Sie weiteren Rat zum Thema? Unser Leserservice hilft Ihnen gerne und beantwortet Ihre Fragen ► Seite 62.





Praxistipps

- 4 Lunchbox-Einmaleins – richtig verpackt ist besser gegessen! Hier alle wichtigen Infos dazu.
- 6 Gut geplant ist schnell gekocht – gesunder Genuss rasch auf den Teller gezaubert.
- 7 Einmal zubereitet, sofort vielseitig einsetzbar – drei Rezepte für die flexible Lunchbox-Küche.
- 64 Pausenbrote top kombiniert – Tipps für extra-harmonische Lunchbox-Liaisons.

Umschlagklappe hinten:

- Drei Aufstriche für Pausenbrot, Wrap & Co.
- Drei Salatdressings für den Vorrat
- Tipps zum Einfrieren, Auftauen, Aufwärmen

Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie fürs Mittagessen unterwegs

- 60 Register
- 62 Impressum

Rezepte

8 Salate zum Mitnehmen

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 9 | Wiener-Würstchen-Salat mit Radieschen | 14 | Gnocchisalat mit Salami |
| 10 | Hirse-Orangen-Salat | 14 | Linsen-Debreziner-Salat |
| 10 | Cantuccini-Obst-Salat | 17 | Kartoffelsalat mit Ei und Räuchermakrele |
| 11 | Hirten-Weizen-Salat | 18 | Möhrensalat mit Currytofu |
| 11 | Reissalat mit Pilzen | 18 | Putensalat mit Ananas |
| 12 | Feldsalat und Tomaten mit Thunfisch-dressing | 20 | Sommerlicher Brotsalat |

22 Sandwiches, Wraps & Co.

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 23 | Antipasti-Sandwich mit Fenchelsalami | 28 | Cordon-bleu-Sandwich mit Currymayo |
| 24 | Vitello Wrapato | 30 | Pita mit Paprika-Feta-Salat |
| 26 | Speck-Pilz-Sandwich | 30 | Nordlicht-Burger |
| 27 | Avocado-Tramezzini | 32 | Fitnessbrote mit Gurken-Kresse-Aufstrich |
| 27 | Scharfe Lachs-Tramezzini | 32 | Vollkornbaguette mit Käse-Walnuss-Creme |
| 28 | Auberginen-Sandwich mit Mozzarellatatar | | |

34 Mal warm, mal kalt

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 35 | Gefüllte Yufka-Röllchen | 46 | Mini-Strudel mit Mango und Schweinefleisch |
| 36 | Lammhackbällchen aus dem Ofen | 48 | Ofengemüse mit Brotkrümeln |
| 38 | Kalbsschnitzelchen mit drei Panaden | 50 | Nudeln mit Walnuss-Tomaten-Pesto |
| 40 | Tomaten-Orangen-Suppe | 50 | Pasta-Frittata mit Schinken |
| 40 | Kräuter-Gurken-Suppe | 52 | Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Zucchini-Tsatsiki |
| 43 | Krautquiche mit Apfel und Munsterkäse | 55 | Gegrilltes Obst mit Baiserkrümeln |
| 44 | Falafel mit Joghurt-Tomaten-Dip | 56 | Süßer Grieß-Ricotta-Auflauf |
| 45 | Möhren-Kartoffel-Puffer | 56 | Nugatmilchreis mit Nussknusper |
| 45 | Reisküchlein mit Tomaten | 58 | Apfel-Aprikosen-Taschen |
| 46 | Blätterteigtaschen mit Limburger-Lauch-Füllung | | |

schmeckt auch mit Chorizo

Gnocchisalat mit Salami

1 kleine rote Zwiebel | 5–6 Kirschtomaten
3–4 dünne Scheiben Salami
5 grüne Oliven (ohne Stein)
½ Bund Rucola | 1 EL Rotweinessig
Salz | Pfeffer
2 EL Olivenöl
200 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)

Für 1 Person | ⌚ 20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 610 kcal, 12 g EW, 28 g F, 77 g KH

- 1 Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Salami in breite Streifen schneiden, die Oliven grob hacken. Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln, harte Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Salami, Oliven und Rucola in eine Schüssel mit dicht schließendem Deckel geben.
- 2 Essig mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Olivenöl unterschlagen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Gnocchi dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Tomaten dazugeben und weitere 1–2 Min. mitbraten.
- 3 Den Pfanneninhalt in die Schüssel geben und alles mit dem Dressing mischen. Salat auskühlen lassen, dann die Schüssel verschließen. Den Salat vor dem Verzehr am besten etwas ziehen lassen.

GUT ZU WISSEN

Gnocchi gibt es meist in 400-g-Packungen im Supermarkt zu kaufen. Eine Hälfte im Salat verwenden, die andere schmeckt – gebraten oder im Wasser erhitzt – mit Pesto jeder Art (z. B. Tomaten-Oliven-Pesto, s. S. 7).

biertauglich

Linsen-Debreziner-Salat

75 g kleine graubraune Pardina Linsen
(ersatzweise andere kleine braune Linsen)
Salz
1 Schalotte
1 Paar Debreziner Würstchen
2 TL Olivenöl
1 EL Aceto balsamico
½ TL flüssiger Honig
¼ TL edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer
4 Basilikumblätter (nach Belieben)

Für 1 Person | ⌚ 30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 875 kcal, 41 g EW, 62 g F, 40 g KH

- 1 Die Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und bei geringer Hitze 25–30 Min. zuge deckt sanft kochen lassen. Nach ca. 15 Min. salzen.
- 2 Inzwischen die Schalotte schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Debreziner in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen und darin die Schalotte und Debreziner bei starker Hitze ca. 3 Min. scharf anbraten, beiseitestellen.
- 3 In einer Schüssel mit dicht schließendem Deckel den Aceto balsamico mit Honig und Paprikapulver verrühren, restliches Öl unterschlagen. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Linsen und Zwiebel-Debreziner-Mischung in die Schüssel geben, gut durchmischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Schüssel verschließen und den Salat bis zum Verzehr kalt stellen. Kurz vor dem Servieren nach Belieben die Basilikumblätter grob zerzupfen und über den Salat streuen.





Nicht nur Weidmannsheil!

Speck-Pilz-Sandwich

Mit dieser aromatischen Kombi holen Sie sich zur Pause eine Portion Waldluft aus der Lunchbox direkt ins Büro. Also: einmal tief durchatmen und genießen.

1 Schalotte | 150 g Egerlinge oder Champignons |
6 dünne Scheiben durchwachsender Räucher-
speck | Salz | Pfeffer | 3 EL Frischkäse | ½–1 TL
mittelscharfer Senf | 1 TL gehackte TK-Petersilie |
4 Scheiben Vollkorn-Sandwichbrot

Für 1 Person

🕒 35 Min. Zubereitung | Kühlen über Nacht
Pro Portion ca. 300 kcal, 18 g EW, 7 g F, 42 g KH

- 1 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Pilze trocken abreiben, putzen und sehr fein würfeln.
- 2 Den Speck in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze auslassen, bis er knusprig ist. Herausnehmen und beiseitestellen. Schalotte in die Pfanne geben und glasig braten. Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Salzen, pfeffern, etwas abkühlen lassen.

3 Frischkäse, ½ TL Senf und die Petersilie unter die Pilze mischen und die Creme mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Senf abschmecken. Speck und Pilzcreme über Nacht zugedeckt kalt stellen.

4 Am nächsten Morgen das Sandwichbrot im Toaster goldbraun rösten. Auf jede Brotscheibe je ein Viertel der Pilzcreme streichen. 2 Brotscheiben mit je 3 Speckscheiben belegen. Die übrigen Brotscheiben mit der bestrichenen Seite nach unten auflegen und leicht andrücken.

5 Die Sandwiches für den Transport entweder in Alu- oder Frischhaltefolie wickeln oder mit je einem Zahnstocher fixiert in eine Brotzeitdose legen.



Tex-Mex-inspiriert | würzig

Avocado-Tramezzini

10 Petersilienblättchen | 60 g Kidneybohnen (aus der Dose) | 2 EL saure Sahne | Salz | Pfeffer | 2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten | ½ Avocado | 1 EL Zitronensaft | 2 Spritzer Tabasco | 3 Scheiben Tramezzinibrot | 50 g frisch geriebener Cheddar oder Gouda

Für 1 Person | ⌚ 15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 695 kcal, 26 g EW, 46 g F, 41 g KH

- 1 Petersilie, Bohnen und Sahne mit dem Stabmixer fein pürieren, salzen, pfeffern. Die Tomaten klein schneiden. Avocadofruchtfleisch aus der Schale löffeln, mit einer Gabel zermusen, mit Zitronensaft, Tabasco und Tomaten mischen, salzen, pfeffern.
- 2 Bohnenpaste auf 1 Brotscheibe, Avocadocreme auf 1 weitere streichen. Käse auf die Bohnenpaste streuen, darauf das Avocabrot legen. Die leere Brotscheibe auflegen, leicht andrücken. Tramezzini erst quer halbieren, dann diagonal durchschneiden und jedes Stück straff in Frischhaltefolie wickeln.



japanisch inspiriert

Scharfe Lachs-Tramezzini

2 EL saure Sahne | ½ TL Wasabipaste (aus der Tube) | 1 EL Mayonnaise | 2 Scheiben Tramezzinibrot | 100 g Räucherlachs in Scheiben | 2 EL Sprossen (z. B. Alfalfa, Radieschen oder Senf)

Für 1 Person | ⌚ 5 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 570 kcal, 33 g EW, 39 g F, 21 g KH

- 1 Sahne mit Wasabi und Mayonnaise verrühren. Die Creme auf beiden Brotscheiben verstreichen.
- 2 Lachs auf 1 Brotscheibe verteilen, mit Sprossen belegen. Das zweite Brot mit der bestrichenen Seite nach unten auflegen, leicht andrücken. Tramezzini zuerst quer halbieren, dann diagonal durchschneiden. Jedes Stück straff in Frischhaltefolie wickeln.

GUT ZU WISSEN

Tramezzinibrot gibt es in großen Scheiben ohne Rinde im Brotregal des Supermarkts. Ersatzweise Sandwichbrot verwenden und dieses vor dem Belegen entrinden – davon brauchen Sie für dieses Rezept 4 Scheiben.

außen knusprig, innen zartschmelzend

Blätterteigtaschen mit Limburger-Lauch-Füllung

3 Platten TK-Blätterteig (à 75 g)

1 Stange Lauch

1 TL Öl | 75 g Limburger

Salz | Pfeffer

½ TL flüssiger Honig

¼ TL Kümmelsamen

2 EL Milch

Mehl für die Arbeitsfläche

Für 2 Personen

🕒 30 Min. Zubereitung | 20 Min. Backen

Pro Portion ca. 640 kcal, 17 g EW, 42 g F, 50 g KH

1 Den Blätterteig antauen lassen. Inzwischen den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Den Limburger würfeln und mit dem Lauch mischen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Kümmel abschmecken.

2 Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Blätterteigplatten quer halbieren, sodass je zwei Quadrate entstehen, und auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer (ca. 13 × 13 cm) ausrollen. In die Mitte jedes Teigquadrats jeweils ein Sechstel der Lauchfüllung geben. Je eine Teighälfte diagonal darüberklappen, sodass dreieckige Teigtaschen entstehen. Die Ränder mit den Zinken einer Gabel zusammendrücken. Die Teigtaschen mit der Milch bestreichen, auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) in 15–20 Min. goldbraun backen.

exotisch-fruchtiger Genuss

Mini-Strudel mit Mango und Schweinefleisch

2 Frühlingszwiebeln | 1 EL Rapsöl

200 g Schweinehackfleisch

100 g rote Linsen | 300 ml Gemüsebrühe

200 g Mangofruchtfleisch | 1 Stück Ingwer (2 cm)

¼ TL Kurkumapulver

Salz | Pfeffer | 3 EL Butter

8 Blätter Strudelteig (200 g, aus dem Kühlregal)

Für 2 Personen | 🕒 20 Min. Zubereitung

30 Min. Auskühlen | 15 Min. Backen

Pro Portion ca. 915 kcal, 44 g EW, 42 g F, 90 g KH

1 Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und in 4–5 Min. bei starker Hitze krümelig braten. Linsen einstreuen, Brühe angießen und alles bei geringer Hitze 8–10 Min. offen köcheln lassen.

2 Mangofruchtfleisch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben und mit Mango und Kurkuma unter die Hackfleischmasse mischen, salzen und pfeffern, auskühlen lassen. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Butter zerlassen.

3 Die Teigblätter voneinander lösen, mit der Hälfte der Butter bestreichen, dann je 2 Blätter aufeinanderlegen. In der Mitte je ein Viertel der Füllung als länglichen Streifen daraufgeben. Die seitlichen Teigränder nach innen klappen, den Teig von unten nach oben aufrollen und die vier Strudel nebeneinander auf das Blech legen. Mit der übrigen Butter bepinseln und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.



Drei Salatdressings für den Vorrat



Cremiges Dressing



Fruchtige Vinaigrette



Kräuter dressing

Wer gerne Salat isst, zaubert sich mit diesem leckeren Dressingvorrat im Nu jeden Tag aufs Neue eine gesunde Vielfalt auf den Teller. Wichtig: Blattsalate nach dem Waschen gut trocknen (am besten mit der Salatschleuder), dadurch wird das Verwässern der Sauce verhindert und die Salatblätter fallen beim Transport nicht zusammen. In einem Plastikbeutel mit Zipperverschluss oder einer Schüssel mit dicht schließendem Deckel verpackt und gut gekühlt behalten sie ihre knackige Frische, bis sie auf dem Teller landen. Dressings erst kurz vorm Servieren darübergerben, damit die Salatblätter Form und Aroma nicht verlieren.

Cremiges Dressing Für 3–4 Salatportionen (ca. 250 ml) 5 EL Zitronensaft, 75 ml Buttermilch und 3 TL extrascharfen Senf verrühren, salzen und pfeffern, 100 ml Rapsöl unterschlagen. Mit 1–2 TL Meerrettich (aus dem Glas), 1–2 TL abgeriebener Bio-Zitronenschale oder 1 EL gehackter Zitronenmelisse verfeinern. Hält sich luftdicht verschlossen ca. 5 Tage im Kühlschrank.

Fruchtige Vinaigrette Für 3–4 Salatportionen (ca. 275 ml) 8 EL Himbeeressig, 2 EL Limettensaft und 3 TL flüssigen Blütenhonig verrühren, salzen und pfeffern, 160 ml Olivenöl unterschlagen. Hält sich luftdicht verschlossen ca. 1 Woche im Kühlschrank.

Kräuter dressing Für 5–6 Salatportionen (ca. 350 ml) 6 EL Aceto balsamico bianco oder Weißweinessig, 4 EL Kräuteressig und 3 EL Basilikumpesto (aus dem Glas) verrühren, salzen und pfeffern, 200 ml Walnussöl unterschlagen. Mit 1–2 EL gehackten Kräutern oder ein paar Tropfen Ingwersaft (aus geriebenem Fruchtfleisch auspressen) verfeinern. Hält sich luftdicht verschlossen ca. 1 Woche im Kühlschrank.

TIPP – GUT GESCHÜTTELT

Am besten die Saucenzutaten jeweils gleich in ein Schraubglas geben – darin können sie gut durchgeschüttelt und dann als Dressing oder Vinaigrette optimal aufbewahrt werden.



Nicht nur ein Pausenfüller: Ein Mittagessen aus der Lunchbox lädt die Energiereserven für den restlichen Tag auf und lässt uns noch mal voll durchstarten. Und was wandert alles in die **vielseitige Wunderbox**? Die Möglichkeiten sind schier unendlich: Satt machende Salate, saftige Sandwiches & Wraps, ein Tomaten-Orangen-Süppchen oder knusprige Mini-Strudel. Ob **warm, kalt, leicht, deftig oder süß** – für jeden ist etwas dabei. Alle Rezepte sind **schnell und ohne Aufwand** zubereitet. Und mit **zusätzlichen Vorschlägen für Zeitspartricks und Vorratsrezepten** wird die Mittagspause zur Genussoase.

GU

WG 455 Themenkochbücher

ISBN 978-3-8338-1872-1



9 783833 181872 1

€ 7,99 [D]

€ 8,30 [A]

www.gu.de