

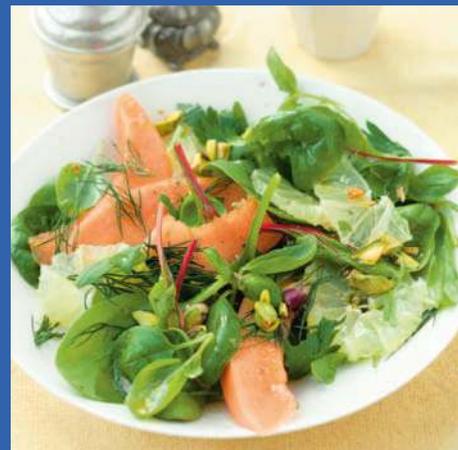


# LECKERES FÜR BERUFSTÄTIGE

Die  
80 besten  
Rezepte  
★



*König & Berg*







## Fitnessbrote mit Gurken-Kresse-Aufstrich

50 g Ziegenfrischkäse  
1 TL Dijon-Senf  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Olivenöl  
¼ TL Currypulver  
2–3 Spritzer grüner Tabasco  
Salz  
Pfeffer  
1 Mini-Salatgurke  
1 hart gekochtes Ei  
½ Kästchen Gartenkresse  
3 dicke Scheiben Vollkornbrot

Für 1 Person

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 625 kcal, 28 g E, 24 g F, 71 g KH

- 1 Den Frischkäse mit Senf, Zitronensaft und dem Olivenöl glatt verrühren. Mit Currypulver, Tabasco, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 2 Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Das Ei schälen und fein hacken. Die Kresse mit einer Küchenschere vom Beet abschneiden, ein bisschen davon für die Dekoration in ein Schraubglas geben.
- 3 Die Kresse mit den Gurkenwürfeln und dem Ei zum Frischkäse geben und gut untermischen. Den Aufstrich in eine Transportbox mit dicht schließendem Deckel oder in ein Schraubglas geben, verschließen und bis zur Verwendung kalt stellen.
- 4 Kurz vor dem Verzehr die Brote mit der Creme bestreichen und mit der Deko-Kresse garnieren.

## Vollkornbaguette mit Käse-Walnuss-Creme

10 Walnusskernhälften  
2 Stängel Petersilie  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
3 EL Crème fraîche  
1 TL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
1 Birne  
1 Vollkorn-Baguettebrötchen

Für 1 Person

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 850 kcal, 32 g E, 59 g F, 42 g KH

- 1 Die Walnüsse grob hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Beides mit dem Parmesan in eine Schüssel geben.
- 2 Die Crème fraîche und den Zitronensaft in die Schüssel geben und alles glatt verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Schraubglas füllen und bis zur Verwendung kalt stellen.
- 3 Kurz vor dem Verzehr die Birne waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und eine Birnenhälfte längs in dünne Scheiben schneiden. Das Brötchen aufschneiden und beide Hälften mit der Käse-Walnuss-Creme bestreichen und mit den Birnenspalten belegen. Die andere Birnenhälfte dazu essen oder als Dessert genießen.



oben: Fitnessbrote mit Gurken-Kresse-Aufstrich | unten: Vollkornbaguette mit Käse-Walnuss-Creme

## Vitello Wrapato

*Hier wird Vitello tonnato in Wrap-Tortillas eingerollt und verwandelt sich auf diese Weise vom italienischen Vorspeisenklassiker zum Crossover-Lunch.*

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (140 g Abtropfgewicht)
- 1 TL Kapern
- 2 EL Mayonnaise
- Saft und fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 2 Blätter Eichblattsalat
- 2 Wrap-Tortillas (Fertigprodukt, à ca. 60 g)
- 4 Scheiben Roastbeef

Für 1 Person

Zubereitung: 15 Min.

Pro Portion ca. 660 kcal, 56 g E, 6 g F, 85 g KH

- 1** Den Thunfisch abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher geben. Kapern, Mayonnaise, Zitronensaft und -schale dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Thunfischcreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** Die Salatblätter waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die harten Strünke entfernen und die Blätter mundgerecht zerpfeifen.
- 3** Jeden Wrap jeweils mit der Hälfte der Thunfischcreme bestreichen, dabei rundherum einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Den Salat auf den Wraps verteilen und je 2 Roastbeefscheiben darauflegen. Seitliche Wrap-Ränder über die Füllung schlagen und die Wraps von unten nach oben so fest wie möglich einrollen. Die Wraps für den Transport straff in Alufolie wickeln.

### TIPP

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, können Sie Ihre Tortillas auch selber machen! Mit diesem Grundrezept gehen sie ganz einfach! Zuerst 90 g Mehl, ¼ TL Backpulver, ¼ TL Salz in einer großen Schüssel vermischen. Anschließend 20 ml Öl und 60 ml warmes Wasser hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 2 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig halbieren und zu 2 Kugeln formen. Diese dann abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen. Anschließend die Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn zu einem Kreis ausrollen. Die Tortillas in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei hoher Hitze ca. 45 Sek. backen, bis der Teig Blasen wirft.



## Möhrensalat mit Tofu

2 Möhren  
Salz  
½ Bund Petersilie  
3 Walnusskerne  
1 EL Rosinen  
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)  
2 EL Rapsöl  
1 TL flüssiger Honig  
je ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander und Kurkumapulver  
Pfeffer  
150 g Tofu  
1 TL Currypulver

Für 1 Person

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 580 kcal, 21 g E, 42 g F, 30 g KH

**1** Die Möhren schälen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und in wenig kochendem Salzwasser offen in ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Die Walnusskerne ebenfalls grob hacken. Alles mit den Rosinen in einer Schüssel mit dicht schließendem Deckel mischen.

**2** Den Ingwer schälen und fein reiben. Mit 1 EL Öl, dem Honig, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und gut untermischen. Die Schüssel verschließen.

**3** Den Tofu quer in sechs ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Tofuscheiben mit Salz, Pfeffer und Currypulver einreiben. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin bei mittlerer Hitze rundherum in 4–5 Min. goldbraun braten, auskühlen lassen und in einer Brotzeitbox verpacken. Zum Verzehr den Tofu mit dem Salat anrichten.

## Putensalat mit Ananas

50 g Glasnudeln  
Salz  
250 g Putenschnitzel  
½ Ananas (ca. 300 g)  
50 g Mungobohnensprossen  
2 Stängel Minze  
50 ml Gemüsebrühe  
½ TL Currypulver  
1 EL Limettensaft  
1 EL Sojasauce  
Pfeffer  
2 EL Rapsöl  
3 EL Cashewkerne

Für 2 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca. 505 kcal, 38 g E, 21 g F, 39 g KH

**1** Die Glasnudeln mit kochend heißem, leicht gesalzenem Wasser übergießen und ca. 10 Min. einweichen. Das Putenschnitzel in mundgerechte Streifen schneiden. Ananas schälen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, mit einer Küchenschere auf mundgerechte Länge kürzen.

**2** Für das Dressing die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Mit Brühe, Currypulver, Limettensaft und Sojasauce verrühren, salzen und pfeffern, 1 EL Öl unterschlagen. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann herausnehmen.

**3** Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin bei starker Hitze ca. 4 Min. scharf anbraten. Putenstreifen, Nudeln, Ananas, Sprossen, Cashewnüsse und das Dressing in einer Schüssel mit dicht schließendem Deckel mischen, verschließen. Salat bis zum Verzehr kalt stellen.



oben: Möhrensalat mit Tofu | unten: Putensalat mit Ananas



# GENUSS IM EILTEMPO

Keine Zeit für große Kocharien?  
Kein Problem – hier sind die schnellsten Ideen für Berufstätige.  
Ob gesundes Frühstück, kleiner Snack für Zwischendurch  
oder leckeres Mittagessen zum Mitnehmen:  
Diese Rezepte versüßen uns den Büro-Alltag.  
Und nach Dienstschluss? Kochen wir uns mit Blitzrezepten  
entspannt in den Feierabend.



*König X Berg*

ISBN 978-3-8338-6220-5



9 783833 862205

