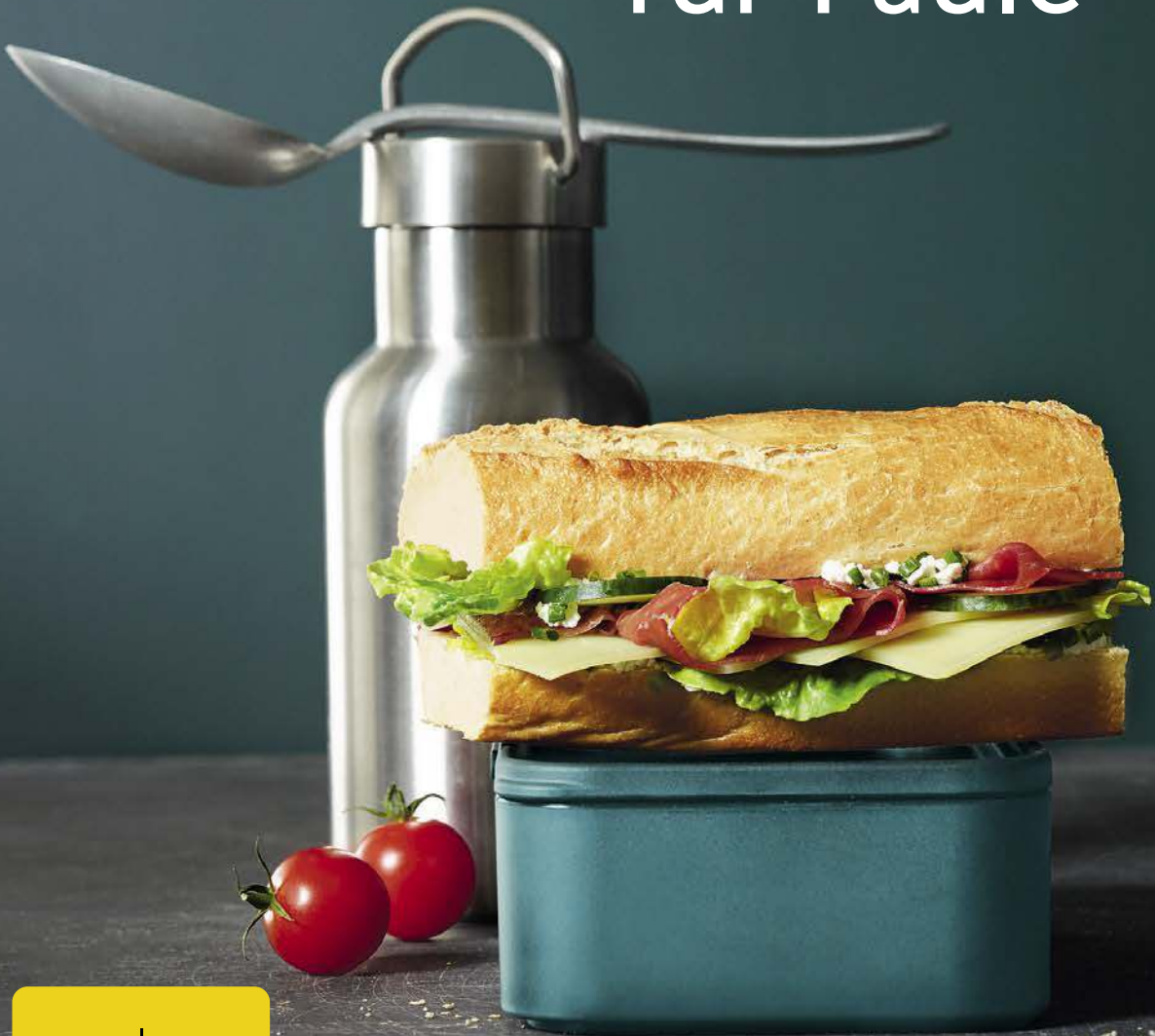


MARTIN KINTRUP

LUNCH TO GO

für Faule





DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

LUNCH-TO-GO- KNOW-HOW

- 8 Die Basics
- 10 Die perfekte Verpackung
- 11 Das perfekte Finale

FINGERFOOD- SNACKS

- 14 Die schnellen 4 für leichtes Fingerfood
- 16 Feta-Melonen-Spießchen
- 18 Caesar-Quinoa-Salatherzen
- 20 Reiswaffelbällchen
- 22 Sommerrollen
- 24 4 x originelle Dips ...
- 26 Gefüllte Mini-Paprika
- 28 Gurkenschiffchen mit Thunfisch
- 30 Vegetarische Cig-Köfte

HANDLICHE SATTMACHER

- 34 Die schnellen 4 für handlichen Brotgenuss
- 36 Knäcke-Bruschetta
- 38 4 x Herzhaftes aufs Brot ...
- 40 Schinken-Spiegelei-Ecke
- 42 4 x trendy Bagels ...
- 44 Puten-Piccata-Ciabatta
- 46 Honig-Halloumi-Pita
- 48 Feta-Thunfisch-Wraps
- 50 Avocado-Garnelen-Wraps

143 **EINKAUFSZETTEL**
auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule

LUNCH-SALATE

- 54 Die schnellen 4 für knackigen Salatspaß
- 56 Pfirsich-Avocado-Caprese
- 58 Brokkolisalat mit Pecorino
- 60 4 x geniale Schicht-Salate ...
- 62 Kartoffelsalat mit Flusskrebse
- 64 Matjessalat mit grünen Bohnen
- 66 Bohnensalat mit Feta
- 68 Cappelletti-Salat mit Erbsen
- 70 Glasnudelsalat mit Hack
- 72 4 x geniale Buddha-Bowls ...

FEINES FÜR DEN LÖFFEL

- 76 Die schnellen 4 für feines Löffelglück
- 78 Süßkartoffel-Kokos-Suppe
- 80 Kartoffel-Spargel-Suppe
- 82 Marokkanische Gemüsesuppe
- 84 Mie-Nudelsuppe mit Garnelen
- 86 4 x superschnelle Suppen ...
- 88 Grüne Gazpacho
- 90 Tomaten-Kichererbsen-Topf
- 92 Lauch-Erbsen-Eintopf
- 94 Rote-Linsen-Masala

HEISSES AUF DIE GABEL

- 98 Die schnellen 4 für heißes Gabelvergnügen
- 100 Gnocchi-Auflauf mit Hähnchen
- 102 Veggie-Maultaschen-Auflauf
- 104 Lauchlasagne
- 106 Süßkartoffelaufbau mit Hack
- 108 4 x farnefrohe Quiches ...
- 110 Filetpfanne mit Spätzle
- 112 4 x hot & fresh ...
- 114 Gemüse Couscous mit Mojoghurt

SWEETIES OHNEGLEICHEN

- 118 Die schnellen 4 für besondere Momente
- 120 Energiebällchen
- 122 Obstsalat mit Käse
- 124 Smoothie-Cheesecake
- 126 4 x Müsli-Spaß im Glas ...
- 128 Müsli-Nusseckchen
- 130 Mango-Kokos-Crumble

BENTO-BOXEN

- 132 Bella-Italia-Box
- 132 Köfte-Box
- 133 Sommer-Box
- 133 Mezze-Box
- 134 Brotzeit-Box
- 134 Fajita-Box
- 135 Veggie-Power-Box
- 135 Gute-Laune-Box

- 138 Register von A-Z
- 142 Impressum



4 x TRENDY BAGELS ...



LACHS, FRISCHKÄSE & MANGO-CHUTNEY

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 545 kcal, 21 g E, 24 g F, 62 g KH

50 g **Bio-Salatgurke** und $\frac{1}{2}$ **Tomate** waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Handvoll **Feldsalat** waschen, trocken schleudern. Beide **Bagelhälften** mit 2 Messervoll **Frischkäse** (ca. 40 g) bestreichen, dann die untere Hälfte mit 1 EL, die obere mit $\frac{1}{2}$ EL **Mango-Chutney** bestreichen. Die untere Bagelhälfte mit dem Feldsalat, 2 Scheiben **Graved Lachs** (ca. 50 g, ersatzweise Räucherlachs), Salatgurke und Tomate belegen. Die obere Bagelhälfte darauflegen und leicht andrücken. Den Bagel in eine Brotbox packen, vor und nach dem Transport kalt stellen.

APFEL, BERGKÄSE & SCHINKEN

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 750 kcal, 33 g E, 42 g F, 58 g KH

$\frac{1}{2}$ kleinen **Apfel** (quer halbiert) waschen, das Kerngehäuse ausstechen. Apfelhälfte in 3 Ringe schneiden und mit 1 TL **Zitronensaft** beträufeln. 3 **Römersalatherzblätter** waschen und trocken tupfen. 5 **Schnittlauchhalme** abbrausen und trocken tupfen, in Röllchen schneiden. Beide **Bagelhälften** mit je 1 TL **Kräuterbutter** und **süßem Senf** bestreichen, mit Schnittlauch bestreuen. Die untere Bagelhälfte mit Salat, Apfel und 40 g **Bergkäse** (in Scheiben) belegen, mit 1 TL **süßem Senf** bestreichen. 3 Scheiben **luftgetrockneten Schinken** (ca. 30 g) darauf verteilen und mit 2 TL **Salatkern-Mix** bestreuen. Die obere Bagelhälfte darauflegen und leicht andrücken. Den Bagel in eine Brotbox packen. Ein Kühlen vor und nach dem Transport ist nicht unbedingt nötig.

..., die ratzfatz belegt sind und alle Kollegen vor Neid erblassen lassen. Dafür 1 Bagel (zum Aufbacken) auf dem mit Backpapier ausgelegten Rost im 160° heißen Ofen (Mitte) in 6–8 Min. leicht knusprig werden lassen. Dann aufschneiden und belegen, etwa mit ...



HUMMUS, PESTO & MIXED VEGGIES

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 485 kcal, 16 g E, 22 g F, 53 g KH

1 Handvoll **Baby-Blattspinat** waschen und trocken schleudern. 50 g **Bio-Salatgurke** waschen und in dünne Scheiben schneiden. Von $\frac{1}{4}$ **gelbe Paprika** die weißen Trennwände und Kerne entfernen, das Viertel waschen und in dünne Streifen schneiden. Beide **Bagelhälften** mit 2 EL **Hummus** (Fertigprodukt oder Mango-Hummus-Dip, Seite 25) und 2 TL **Bärlauchpesto** (ersatzweise Pesto alla genovese) bestreichen. Die untere Bagelhälfte mit Spinat, Gurke und Paprika belegen, 3 **getrocknete Tomaten** (in Öl) daraufgeben. Die **Kresse** von $\frac{1}{4}$ Kästchen abschneiden und über den Belag streuen. Die obere Bagelhälfte darauflegen und leicht andrücken. Den Bagel in eine Brotbox packen. Ein Kühlen vor und nach dem Transport ist nicht unbedingt nötig.

ZIEGENFRISCHKÄSE, KAKI & BASILIKUM

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 485 kcal, 20 g E, 19 g F, 57 g KH

4 **Römersalatherzblätter** waschen und trocken tupfen. $\frac{1}{2}$ **Kaki** (am besten quer halbiert, ersatzweise $\frac{1}{2}$ Nektarine oder Pfirsich) waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Blätter von 2 Stängel **Basilikum** abzupfen. Beide **Bagelhälften** mit 2 TL **Honigsenf** und 2 Messervoll **Ziegenfrischkäse** (ca. 40 g) bestreichen. Die untere Bagelhälfte mit Salatblättern, Kaki, 4 Scheiben **Salami** (ca. 25 g) und Basilikum belegen. Die obere Bagelhälfte darauflegen und leicht andrücken. Den Bagel in eine Brotbox packen. Ein Kühlen vor und nach dem Transport ist nicht unbedingt nötig.

4 x GENIALE SCHICHT-SALATE ...



CRUNCHY-SALAT MIT HIMBEEREN

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 599 kcal, 23 g E, 38 g F, 36 g KH

125 g **Himbeeren** waschen, abtropfen lassen. 1 kleine **rote Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 Handvoll **Salat-Mix** waschen und trocken schleudern. 60 g **Putenbrustaufschnitt** in breite Streifen schneiden. 50 g **festen Ziegenfrischkäse** (von der Käsetheke) grob zerbröckeln. Das Dressing noch mit 2 EL **Orangensaft** verrühren. Zwiebel, Aufschnitt, Ziegenfrischkäse, Himbeeren, Salat und 2 EL **Hafer Crunchy** darüberschichten.

SPARGELSALAT MIT RÄUCHERFORELLE

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 748 kcal, 49 g E, 48 g F, 24 g KH

250 g **grünen Spargel** waschen, im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 2 EL **Wasser** und 1 EL **Kräuterbutter** zugedeckt in einer Pfanne in 3–4 Min. bissfest dünsten, abkühlen lassen. 1 **Römersalatherz** zerpfücken, waschen und trocken schleudern, Blätter klein zupfen. 4 **Radieschen** putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. 2 **geräucherte Forellenfilets** (ca. 125 g) grob zerzupfen. 50 g **getrocknete Tomaten** (in Öl) abtropfen lassen, klein schneiden. Dressing noch mit 1 TL **Meerrettich** (aus dem Glas) verrühren. Spargel, Radieschen, Forellenfilets, Tomaten, Salat und 2 EL **Salatkern-Mix** darüberschichten.

... im Bügelglas (800 ml): 1 EL Honigsenf, 1 ½ EL Aceto balsamico bianco und 1 EL Walnussöl verrühren, salzen, pfeffern und das Dressing ins Glas füllen. Übrige Salatzutaten einschichten, Glas verschließen. Dann zum Lunch nur noch alles gut schütteln und auf einen Teller geben.



COUSCOUSSALAT MIT AVOCADO & APFEL

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 688 kcal, 25 g E, 41 g F, 51 g KH

50 g **Couscous** mit 50 ml **leicht gesalzenem Wasser** in einem Topf aufkochen und knapp 1 Min. kochen lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen, auflockern und abkühlen lassen. ½ **Avocado** entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, grob würfeln, mit 2 TL **Zitronensaft** beträufeln und salzen. ½ **Apfel** waschen, entkernen, klein würfeln. 1 Handvoll **Salat-Mix** (mit Feldsalat) waschen und trocken schleudern. 50 g **gekochten Schinken** (am Stück) ebenfalls klein würfeln. Das Dressing noch mit 1 TL **Meerrettich** (aus dem Glas) verrühren. Couscous, Apfel, Schinken, Avocado, Salat und 1 EL **Salatkern-Mix** darüberschichten.

NUDELSALAT MIT BERGKÄSE

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 905 kcal, 30 g E, 50 g F, 81 g KH

100 g **kurze Nudeln** (z. B. Fusilli, Casarecce oder Ghiottole) nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Inzwischen 2 Handvoll **Rucola** waschen und trocken schleudern. 4 **Radieschen** putzen, waschen und in nicht zu dünne Stifte schneiden. 50 g **Bergkäse** (am Stück, z. B. Stilsfer) in kleine Würfel schneiden. Nudeln, Radieschen, Käse, 2 EL **Oliven** (ohne Stein), Rucola und 1 EL **Pekannusskerne** über das Dressing schichten.

SÜSSKARTOFFELAUFLAUF MIT HACK

Genialer Cross-over-Ofen-Burner

FÜR 2 PORTIONEN

400 g Süßkartoffeln
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2 EL Mango-Chutney
Salz | Pfeffer
200 g Kirschtomaten
250 g gemischtes Hackfleisch
2 EL italienische TK-Kräuter
50 g Schafskäse (Feta)
50 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.
+ 40 MIN. BACKEN
PRO PORTION CA. 660 KCAL
35 G E, 31 G F, 58 G KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in zwei ofenfesten Transportbehältern (à 20 × 14 cm) verteilen. Die Tomaten und das Chutney verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Süßkartoffeln gießen.

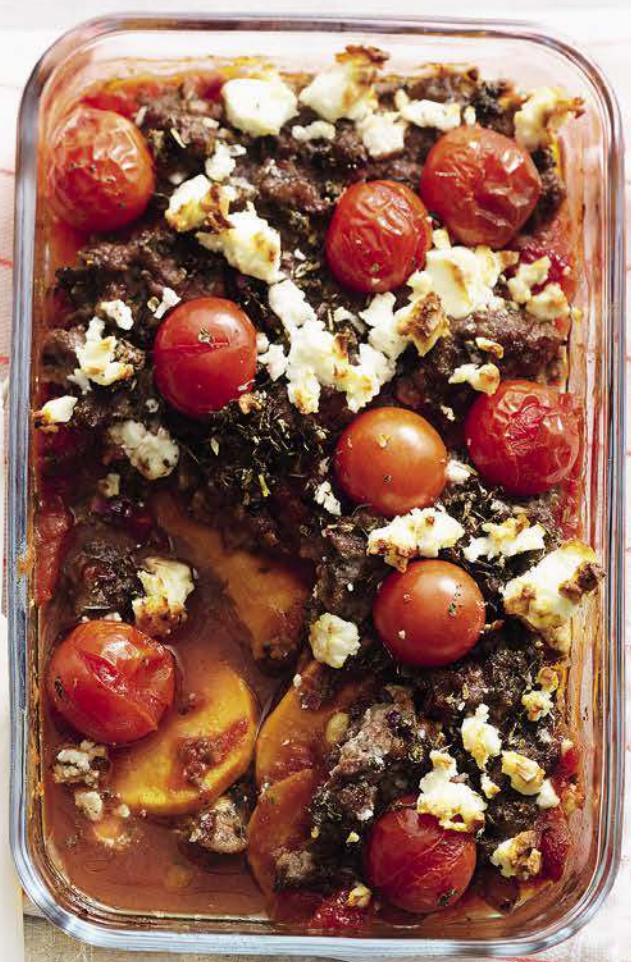
2 Die Kirschtomaten waschen und mit dem Hackfleisch auf der Tomatensauce verteilen. Die Kräuter darüberstreuen, salzen, pfeffern. Feta zerbröckeln und auf den Aufläufen verteilen. Zuletzt die Gemüsebrühe darübergießen.

3 Beide Aufläufe im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis sie gut gebräunt und Süßkartoffeln sowie Hackfleisch gar sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4 Die Transportbehälter verschließen, einen Auflauf für morgen in den Kühlschrank stellen. Den zweiten Süßkartoffelaufbau vor und nach dem Transport kalt stellen. Zum Lunch in der Mikrowelle erhitzen und genießen.

AUSTAUSCH-TIPP:

Die Aufläufe schmecken auch mit 2 groben Bratwürsten statt mit Hackfleisch. Dafür das Brät aus der Haut drücken und in kleinen Portionen auf der Sauce verteilen. Bei dieser Variante sparsamer mit Salz würzen.



ENERGIEBÄLLCHEN

Zauberhaftes Naschen

FÜR 10 STÜCK

2 TL ÖL

50 g 5-Korn-Müsli

1 EL Honig

50 g Bananenchips

50 g getrocknete Cranberrys

2 EL Cashewkerne

2 EL Kokosraspel

3 EL roter Fruchtsmoothie

(+ eventuell noch 1 EL Smoothie)

3 EL bunte Zuckerperlen

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.

+ 12 STD. RUHEN

PRO STÜCK CA. 120 KCAL

2 G E, 4 G F, 18 G KH

1 Am Vortag das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Müsli darin anrösten. Den Honig hinzufügen und unter Rühren karamellisieren lassen. Müsli aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 Bananenchips, Cranberrys, Cashewkerne, Kokosraspel, geröstetes Müsli und 3 EL Smoothie im Blitzhacker fein pürieren. Dabei, falls nötig, noch 1 EL Smoothie dazugeben, es soll eine gut formbare Masse entstehen.

3 Aus der Müsli-Masse 10 Bällchen formen und diese in den Zuckerperlen wälzen, sodass sie damit rundherum überzogen sind. Die Energiebällchen zugedeckt über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Die Bällchen luftdicht in einer Keksdose verpacken, so sind sie gut gekühlt 1 Woche haltbar. Bei Bedarf dann in eine Transportbox packen und zwischendurch zur Stärkung genießen.

GOURMET-TIPP:

Die Bällchen schmecken hervorragend und sehen obendrein aus wie Pralinen, wenn sie etwas kleiner geformt und in Kakaopulver oder Kokosraspeln gewälzt werden.



MITTAGSTISCH TO GO - FRISCH, GESUND UND BEQUEM

Bye-bye Pommes und Burger, **hallo lecker-frische Lunch-to-go-Menüs!**

Mit den **genial-einfachen Rezepten** haben Sie den Schlüssel zum **Lunch-Glück** selbst in der Hand: trendy Bagels und Wraps, gesunde Salate, Bowls, Suppen, Soulfood wie Aufläufe und Quiches, locker-leichte Sweeties ... Alles **easy verpackt** und sicher transportiert. **Denn wer faul luncht, luncht clever!**

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6457-5



9 783833 864575

www.gu.de

G|U