

Anne Iburg

Rezepte für die Lunchbox

Gesunder Genuss
für unterwegs



kreativ.kompakt.



▶ 42



▶ 08



▶ 40

INHALT

- 02 Vorwort
- 04 Falafel mit Rohkost und Dip
- 06 Miso-Nudelsuppe
- 08 Saté mit Erdnussauce und Reis
- 10 Hähnchen süßsauer
- 12 Lammcurry
- 14 Sushi
- 16 Hirsebratlinge mit roter Sauce
- 18 Brötchen mit Grillgemüse
- 20 Wraps mit Mozzarella-Sticks
- 22 Tofuspieß mit Sojasauce und Reis
- 24 Kartoffelsalat mit Erbsen und Paprika
- 26 Rote Linsensuppe
- 28 Kichererbsen-Spinat-Salat
- 30 Quinoasalat
- 32 Bunter Salat mit Gorgonzoladressing

- 34 Grünkern-Gemüse-Suppe
- 36 Tortellini-Thunfisch-Salat
- 38 Linsensalat
- 40 Eier-Bacon-Muffins
- 42 Lachs-Blätterteig-Hörnchen
- 44 Fusilli-Salat mit leichtem Gemüse
- 46 Tomaten-Brot-Salat mit Avocado
- 48 Kichererbsensalat mit Grapefruit
- 50 Lunch aus dem Glas
- 52 Reissalat mit Thunfisch
- 54 Wrap mit Ei
- 56 Brokkoli-Tomaten-Salat mit Feta
- 58 Rucola-Tomaten-Sandwich
- 60 Index
- 62 Impressum
- 64 Rezeptideen für die Lunchbox

Anne Iburg

Rezepte für die Lunchbox





Genuss to go

Imbiss, Fastfood und Kantinenessen sind out! Die Lunchbox ist im Trend. Statt Kebab oder Currywurst ist Superfood aus der Lunchbox angesagt. Einfach am Vorabend mit leckeren Gerichten füllen, wie einem knackigen Salat, einer cremigen Suppe oder auch besonders lecker belegten Sandwiches, und unterwegs oder im Büro genießen.

Schnell zubereitet, gesund, lecker und unkompliziert zu essen: so sieht die ideale Mahlzeit für unterwegs aus. In diesem Buch finden Sie eine große Auswahl an Lunchbox-Rezepten: von vegan und vegetarisch über asiatisch und orientalisch bis hin zu beliebten Klassikern. Suchen Sie sich einfach Ihre Lieblingsrezepte für den Arbeitsplatz, die Unterrichtspause, das Picknick auf der Wiese oder für die Zugreise aus.

Lassen Sie es sich schmecken!





Falafel mit Rohkost und Dip

orientalisches Lieblingsgericht

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 40 Minuten

ZUTATEN

- 40 g Couscous
- Salz
- 1 Dose Kichererbsen (425 g EW)
- 2 zarte Frühlingszwiebeln
- ¼ Bund glatte Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Ei
- Olivenöl zum Frittieren
- 80 g Salatgurke
- 60 g Feta
- 20 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
- 200 g Rotkohl
- 100 g Sahnejoghurt
- ¼ TL Paprika, edelsüß
- ½ Bio-Zitrone
- Limette, Frühlingszwiebelringe und glatte Petersilie zum Verzieren

1 Den Couscous mit etwa 100 ml kochendem Wasser übergießen, salzen und quellen lassen. Die Kichererbsen zwischen Küchenpapier gut trockenrubbeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne fein schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kichererbsen mit Ei, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Gewürzen pürieren und evtl. nachwürzen. Mit leicht angefeuchteten Händen zu zwölf Kugeln formen.

2 Eine große Pfanne höchstens ein Drittel hoch mit Öl füllen und dieses stark erhitzen. Die Falafel darin in zwei bis drei Portionen in jeweils 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Drei Falafel in die Lunchbox setzen. Die restlichen können anders verwendet werden.

3 Die Salatgurke waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Feta würfeln und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Den Rotkohl ebenfalls in feine Streifen schneiden.

4 Inzwischen den Joghurt mit Salz und Paprika verrühren. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale mit dem Joghurt verrühren.

5 Die Rohkost und den kalten Couscous zuerst in die Lunchbox geben. Die Falafel mittig obendrauf platzieren. Feta und getrocknete Tomaten ebenfalls dazugeben. Mit Limette, Frühlingszwiebel und Petersilie verzieren. Den Dip in eine separate Schüssel geben.