



# Rezepte & Anregungen

Prof Lab: “gesunde Jause” – Lunch to go

Theresa Kurschatke, Linda Plunser, Vanessa Trichas & Sebastian Kathan



# Kürbis-Linsen-Salat

---

1 Portionen

568kcal, 2384kJ

EW: 38,0g, F: 11,1g, KH: 72,2g

Portionsgewicht: 320 g

## Allergene EU:

20 g	Kürbiskerne
50 g	Lauch-Porree
130 g	Linsen - aus der Dose
80 g	Kürbis
40 g	Endiviensalat

## Vorschlag Marinade:

Weißweinessig, Schnittlauch, körniger Senf, Honig, Rapsöl, Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Kürbis in mundgroße Würfel schneiden (sollten gut ins Glas passen)
2. Kürbisstücke braten und abkühlen lassen
3. Kürbiskerne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen
4. Lauch putzen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden (wenn gewünscht kurz blanchieren)
5. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen
6. Die Endivien waschen und in Streifen schneiden
7. **Schichten (von unten nach oben):**
  - Marinade
  - Linsen
  - Lauch
  - Kürbis
  - Salat
8. Vor dem Essen das Glas gut schütteln oder den Salat auf einen Teller stürzen!

# Currysalat mit Hähnchen

---

1 Portionen

367kcal, 1535kJ

EW: 22,6g, F: 11,6g, KH: 40,9g

Portionsgewicht: 265 g

## Allergene EU:

30 g	Reis
	Currypulver
10 g	Honig
10 g	Zitronensaft
10 g	Rapsöl
100 g	Paprika rot
50 g	Stangensellerie
75 g	Huhn Brust
20 g	Blattsalate
10 g	süße Chilisauce

## Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und braten, anschließend abkühlen lassen
2. Den Reis mit 1 TL Currypulver nach Packungsanweisung garen
3. Zitronensaft, restliches Currypulver, Öl und Honig gut verrühren
4. Paprika halbieren und entkernen, klein würfelig schneiden
5. Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden
6. Hähnchenbrust in feine Scheiben schneiden
7. Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen/schneiden

## 8. Schichten:

- Vinaigrette
  - Paprika
  - Sellerie
  - Reis
  - Hähnchen
  - Salat
9. Vor dem Essen das Glas gut schütteln oder zum Essen den Inhalt auf einen Teller stürzen

## **Joghurt mit Früchten und Haferflocken**

---

4 Portionen

182kcal, 761kJ

EW: 6,8g, F: 7,2g, KH: 20,7g

Portionsgewicht: 110 g

**Allergene EU: G**

200 g	griechisches Joghurt
110 g	Haferflocken
130 g	Waldbeeren TK

### **Zubereitung:**

Joghurt mit Haferflocken und 2/3 der Waldbeeren vermengen, kühl stellen.

Vor dem Servieren das Joghurt mit den übrigen Beeren garnieren.

# Waldbeersmoothie

---

4 Portionen

68kcal, 287kJ

EW: 2,8g, F: 2,8g, KH: 7,5g

Portionsgewicht: 88 g

Allergene EU: **G**

120 g	Waldbeeren TK
300 g	Milch
10 g	Honig
	Zitronensaft

**Zubereitung:**

Beeren mit der Milch und dem Honig pürieren, mit Zitronensaft abschmecken.

# Kalte Kichererbsen-Tomatensuppe

---

2 Portionen

116kcal, 485kJ

EW: 5,5g, F: 4,1g, KH: 13,5g

Portionsgewicht: 186 g

Allergene EU: **G**

160 g	Kichererbsen,
160 g	Tomaten geschält in
40 g	Joghurt 3.5%
1,000 Stück	Zitrone
	Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel

## Gurken-Minze-Salsa:

100 g	Gurken frisch
5 g	Minze
10 g	Olivenöl
	Salz

## Zubereitung:

1. Kichererbsen, Tomaten, Joghurt, Zitronensaft und Kreuzkümmel pürieren.
2. Abschmecken mit Salz und Pfeffer
3. Für die Salsa die Gurke schälen und entkernen, kleine Würfel schneiden
4. Die Minze in feine Streifen schneiden
5. Gurke mit Minze und Olivenöl vermischen
6. Suppe in Gläser portionieren und mit Salsa garnieren

# Crispy-Chicken-Wrap

---

1 Portionen

Preis: 6,30

698kcal, 2924kJ

EW: 38,3g, F: 28,0g, KH: 69,0g

BE: 5,75, Chol: 281mg

Portionsgewicht: 378 g

Allergene EU: A,C,E,G,H,N

## Zutaten Wrap:

60 g	Hähnchenbrustfilet
15 g	Mehl glatt
40 g	Brösel
1,000 Stück	Ei
20 g	Rapsöl
50 g	Cherrytomaten
30 g	Paprika rot
15 g	Rucola
40 g	Vollkorn Tortilla
	Oregano
	Pfeffer

## Zutaten Dressing:

30 g	Joghurt 3.5%
15 g	Tahini
1,000 Stück	Knoblauchzehen
5 g	Zitronensaft
5 g	Petersilie
5 g	Koriander
	Pfeffer

## Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets in grobe Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Ei in einem Schälchen verquirlen.
3. Mehl und Semmelbrösel in 2 weitere Schälchen füllen.
4. Hähnchenstücke zunächst in Mehl, danach in Ei und abschließend in Semmelbröseln wenden.
5. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
6. Tomaten waschen und halbieren.
7. Salat waschen.
8. Kräuter waschen und fein hacken.
9. Knoblauch schälen und fein hacken.
10. Alle Zutaten für das Dressing miteinander vermischen.
11. Öl in einer Pfanne erhitzen und panierte Hähnchenstücke von allen Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
12. Tortilla nach der Packungsanleitung erwärmen.
13. Tortilla mittig mit etwas Salat, Rucola und Tomaten und Paprika belegen. 2 Esslöffel Dressing darüber träufeln und die Hähnchenstücke auf dem Salat platzieren. Den Wrap einschlagen und in eine Box geben.

# Crispy-Chicken-Wrap

14. Mitnehmen und Genießen!!!

---

Allergene EU: A=Gluten, B=Krebstiere, C=Ei, D=Fisch, E=Erdnuss, F=Soja, G=Milch, H=Nüsse, L=Sellerie, M=Senf, N=Sesam, O=Sulphite, P=Lupinen, R=Weichtiere, Y=Aspartam enthält eine Phenylalaninquelle, Z=mehrw. Alkohole >10% kann bei übermäßigen Verzehr abführend wirken (Kleinbuchstaben für Spuren)



# Lunch im Glas

---

1 Portionen

Preis: 0,66

521kcal, 2185kJ

EW: 12,0g, F: 43,5g, KH: 21,2g

BE: 1,77, Chol: 18mg

Portionsgewicht: 212 g

Allergene EU: A,E,G,H,M,N

## Zutaten Salat:

30 g	Gurken frisch
30 g	Karotten frisch
30 g	Rotkraut
20 g	Couscous
20 g	Fetakäse
20 g	Feldsalat
15 g	Kürbiskerne
15 g	Walnusskerne
10 g	Sprossenmix

## Zutaten Marinade:

20 g	Olivenöl
10 g	Balsamico Essig
5 g	Honig
5 g	Senf
	Salz
	Pfeffer

## Hinweis!!!

Die Angaben zur Marinade sind pro Glas berechnet. Öl und Essig kann je nach Geschmack geändert werden, z.B. Haselnussöl und Rotweinessig ...

## Zubereitung:

1. Couscous nach Packungsangaben zubereiten.
2. Gurke waschen, trocknen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Karotten schälen, und mit dem Vierkanthobel fein raspeln.
4. Die äußeren Blätter vom Rotkohl gegebenfalls entfernen und den Rotkohl mit dem Vierkanthobel fein raspeln.
5. Feta in kleine Würfel schneiden.
6. Feldsalat waschen, schleudern und bereitstellen.
7. Sonnenblumenkerne und Walnusskerne grob zerhacken und je nach Wunsch in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Dann bereitstellen.
8. Die Sprossen bereitstellen.

## Zusammenstellung vom Lunch im Glas:

1. Zuerst das Dressing ins Glas füllen, so kommt es mit dem Salat erst beim Mischen oder Kippen in Berührung.
2. Die weiteren Zutaten kannst du je nach Geschmack

## Lunch im Glas

---

vorsichtig ins Glas schichten. Für den optimalen Genuss, beachte dabei die Reihenfolge die auf deinem Infoblatt steht.

3. Have fun und Mahlzeit!!!

# Gemüse + Dipp = Lecker

---

1 Portionen

Preis: 3,14

307kcal, 1283kJ

EW: 10,9g, F: 8,8g, KH: 44,9g

BE: 3,74, Chol: mg

Portionsgewicht: 273 g

Allergene EU: A,G

## Zutaten Gemüsesticks:

20 g	Paprika rot
20 g	Gurken frisch
20 g	Karotten frisch
20 g	Radieschen.
20 g	Cherrytomaten

## Zutaten Dip:

50 g	Frischkäse fettreduziert
5 g	Schnittlauch
5 g	Petersilie
5 g	Basilikum
5 g	Zitronensaft
1,000 Stück	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

## Zusätzlich:

2,000 Scheiben Vollkornbrot

## Zubereitung:

1. Karotten waschen, schälen und in 5cm lange Stifte schneiden.
2. Paprika und Gurke waschen, entkernen und in 5cm lange Stifte schneiden.
3. Radieschen und Tomaten waschen.
4. Kräuter für den Dip waschen und fein hacken.
5. Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Kräutern und dem Frischkäse vermischen.
6. Mit wenig Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. In eine Frischhaltebox einpacken. Alternativ kannst du auch die Gemüsesticks und den Dip in separate Einmachgläser geben und mitnehmen.
8. Mitnehmen und genießen!!!

# Lunchbox mit Lachs und Ofengemüse

---

1 Portionen

Preis: 5,19

292kcal, 1222kJ

EW: 22,5g, F: 17,2g, KH: 11,3g

BE: 0,95, Chol: 35mg

Portionsgewicht: 406 g

Allergene EU:

## Zutaten:

100 g	Lachsfilet
70 g	Zucchini
70 g	Paprika rot
70 g	Cherrytomaten
70 g	Zwiebel rot
2,000 Stück	Knoblauchzehen
10 g	Thymian
10 g	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Zucchini und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten halbieren.
3. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Gemüse, Knoblauch, Zwiebel mit Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer und Thymian abschmecken. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Gemüse in eine Gratinform geben und Lachs darauf setzen.
6. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Nachdem du das Gericht gekocht und in Tupperdosen gepackt hast, hält es sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Für den späteren Verzehr solltest du es aber einfrieren.

# Overnight-Oats

1 Portionen

Preis: 0,28

335kcal, 1403kJ

EW: 10,9g, F: 10,7g, KH: 44,6g

BE: 3,72, Chol: 12mg

Portionsgewicht: 205 g

Allergene EU: A,G



## Zutaten:

50 g	Haferflocken
100 g	Milch
5 g	Honig
20 g	Himbeeren
20 g	Bananen
10 g	Kokosflocken

## Zusätzlich:

1x Schraubglas (min. 250ml)

## Zubereitung:

1. Am Abend die Haferflocken in das Schraubglas geben.
2. Die Milch und Honig dazugeben und gut umrühren.
3. Banane in Scheiben schneiden.
4. Banane und Beeren in das Glas schichten und mit Kokosflocken bestreuen.
5. Im Kühlschrank bis zum nächsten Morgen aufbewahren.
6. In die Schule mitnehmen und genießen!!!

## Variationsmöglichkeiten:

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Gewürze - Vanille, Kurkuma, Zimt, Vanille, Salz...

Früchte - je nach Geschmack und Saison

Nüsse und Samen - Mandeln, Hanfnüsse, Chia, Leinsamen...

Süßungsmittel - Agavendicksaft, Fruchtmus...

Milchalternativen - Mandelmilch, Hafermilch, Joghurt...

Allergene EU: A=Gluten, B=Krebstiere, C=Ei, D=Fisch, E=Erdnuss, F=Soja, G=Milch, H=Nüsse, L=Sellerie, M=Senf, N=Sesam, O=Sulphite, P=Lupinen, R=Weichtiere, Y=Aspartam enthält eine Phenylalaninquelle, Z=mehrw. Alkohole >10% kann bei übermäßigen Verzehr abführend wirken (Kleinbuchstaben für Spuren)

# Quinoa-Salat mit Feta und Oliven

---

1 Portionen

Preis: 0,43

395kcal, 1656kJ

EW: 11,9g, F: 21,5g, KH: 38,1g

BE: 3,18, Chol: 12mg

Portionsgewicht: 266 g

Allergene EU: **G**

## Zutaten:

50 g	Quinoa
100 g	Wasser
50 g	Cherrytomaten
25 g	Fetakäse
10 g	Oliven entsteint
5 g	Zitronensaft
10 g	Leinöl
10 g	Petersilie
2 g	Feinkristallzucker
2 g	Pfeffer.

## Zusätzlich:

1x Schraubglas (500ml)

1x Schraubglas klein

## Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsangaben gar kochen.
2. Tomaten waschen und halbieren. Oliven halbieren.
3. Fetakäse zerbröseln.
4. Petersilie waschen und fein schneiden.
5. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Zucker und Pfeffer eine Marinade herstellen und in ein kleines Schraubgläschen geben.
6. Marinade als erstens in das Schraubglas schichten.
7. Im Anschluss nacheinander Tomaten, Oliven, Quinoa und Feta einschichten.
8. Kurz vor dem Essen, das Glas schütteln oder mit einer Gabel alles gut miteinander vermischen und genießen!!

# Chia-Pudding mit Himbeermus

---

1 Portionen

Preis: 1,25

532kcal, 2230kJ

EW: 20,2g, F: 30,9g, KH: 29,2g

BE: 2,44, Chol: 30mg

Portionsgewicht: 127 g

Allergene EU: A,E,G,H,N

## Zutaten Chia-Pudding:

250 g	Milch
30 g	Chia-Samen.

## Zutaten Himbeermus:

100 g	Himbeeren
10 g	Chia-Samen.
10 g	Honig
1,000 Stück	Limette Bio
10 g	Walnusskerne

## Zubereitung Chia Pudding:

1. Chiasamen und die Milch in das Schraubglas geben, und gut miteinander verrühren - ACHTUNG dass keine Klümpchen entstehen.
2. Den Chiapudding mindestens 30 Minuten, besser über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

## Zubereitung Himbeermus:

1. Himbeeren mit dem Honig und einem Spritzer Limettensaft, im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen und mit den Chiasamen vermengen.
2. Mindestens 30 Minuten, besser über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Am nächsten Tag, das Himbeermus auf den Chiapudding geben und die Walnüsse darauf platzieren.
4. Mitnehmen und genießen !!!