

MARTIN KINTRUP

LUNCH TO GO

für Faule



GEHT AUCH ANDERS:

Die Reiswaffelbällchen in knackige Blätter von Römersalatherzen oder Radicchio rollen und mit Crackern oder Brotchips genießen. Genauso hervorragend schmecken die Bällchen aber auch als Topping auf einem grünen Salat oder als Brotbelag.



SOMMERROLLEN

Asia-Hit mal ganz mediterran

FÜR 1 PORTION

2 TL Öl

4 runde Reispapierblätter (à 22 cm Ø, ca. 40 g)

½ Apfel

½ orange Paprika

2 große Handvoll Salat-Mix (ca. 40 g)

1 EL leichte Salatcreme

1 EL Honigsenf

8 Scheiben roher Schinken (ca. 75 g)

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

PRO PORTION CA. 455 KCAL 22 G E, 15 G F, 57 G KH

1 Vier große Teller gleichmäßig dünn mit Öl einpinseln. Die Reispapierblätter nacheinander unter fließendes Wasser halten und rundherum damit benetzen, dann jeweils auf einen Teller legen und 10 Min. einweichen.

2 Inzwischen den Apfel waschen, entkernen und in 8 Spalten schneiden. Von der Paprika die weißen Trennwände und Kerne entfernen, die Hälfte waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Salat-Mix waschen und trocken schleudern. Salatcreme und Senf verrühren.

3 Je 2 Schinkenscheiben leicht überlappend nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, mit der Senfcreme bestreichen. Im unteren Drittel mit Salat, Apfel und Paprika belegen und die Füllung fest in den Schinken einrollen.

4 Auf jedes Reispapierblatt 1 Schinkenrolle legen - knapp unterhalb der Mitte. Dann die Reispapierblätter zuerst von unten her über die Füllung klappen, anschließend von den beiden Seiten her und zum Schluss ganz aufrollen. In eine Transportbox legen. Die Box verschließen und vor und nach dem Transport kalt stellen. Zum Lunch einfach aus der Hand essen.

TUNING-TIPP:

Lust auf herrlich würzigen Crunch? Dann vor dem Einrollen noch 2 TL gerösteten Sesam und ½ TL Schwarzkümmel auf das Reispapier streuen. Auch lecker: 1 EL geröstete Pinien- oder Kürbiskerne mit in die Rollen geben.

4 × ORIGINELLE DIPS ...

..., die mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker ratzfatzt gemixt sind und unterwegs mit Gemüsesticks - etwa Möhren, Salatgurke, Paprika, Kohlrabi oder Staudensellerie - einen gesunden Snack abgeben. PS: Cracker oder (Knäcke-)Brot sind natürlich auch erlaubt!



1. MOJITO-AVOCADO-DIP

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 395 kcal, 3 g E, 39 g F, 6 g KH

2 Stängel **Minze** waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. 1 **Avocado** halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, grob zerkleinern. Beides mit 2 EL **Limettensaft** und 1 TL **Rohrohrzucker** mit dem Pürierstab oder in einem Blitzhacker fein pürieren. Mit **Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer** (nach Belieben) und noch etwas **Limettensaft** abschmecken. Den Dip in ein Bügel- oder Twist-off-Glas füllen. Das Glas verschließen und vor und nach dem Transport kalt stellen.