

EatSmarter!

GESUNDE LUNCHBOX

Die 50 besten Rezepte für
die Mittagspause und unterwegs



riva



WARUM GESUND

Mit einem Burger tanken Sie knapp 60 Prozent Ihres Tagesbedarfs an Zink und 80 Prozent an Biotin. Das Spurenelement Zink ist für die Funktion zahlreicher Enzyme und einiger Hormone unentbehrlich und ist wichtig für unsere Abwehrkräfte. Das Vitamin Biotin hat eine positive Wirkung auf Haut und Haare und wird für die Verstoffwechslung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten gebraucht.

EXOTISCHES ROASTBEEF-SANDWICH MIT CURRYCREME UND GEGRILLTER ANANAS

Pro Portion: Kilokalorien: 524; Fett: 18 g; Protein: 31 g;
Kohlenhydrate: 55 g; Ballaststoffe: 8,5 g

🕒 15 MIN.

Zutaten für 1 Portion

1 Stück frische Ananas
(ca. 100 g)
1 TL Rapsöl
Salz
Pfeffer
3 EL Joghurt-Salatcreme
1 TL rote Currypaste
1 Limette
100 g Chinakohl
2 Scheiben Roggen-
Vollkornbrot oder 1 Vollkorn-
Baguettebrötchen
75 g Roastbeef-Aufschnitt
(ohne Fettrand)

1. Ananas schälen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Eine Grillpfanne erhitzen und mit dem Öl auspinseln. Ananas darin goldbraun grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Salatcreme mit der Currypaste verrühren. Limette auspressen und den Saft unter die Creme rühren. Chinakohl putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
4. Das Brot evtl. nach Belieben leicht tosten (Brötchen aufschneiden) und mit der Currycreme bestreichen.
5. Ananas und Chinakohl auf einer Brotscheibe (oder auf der unteren Brötchenhälfte) verteilen. Mit dem Roastbeef belegen und die zweite Brothälfte (bzw. die obere Brötchenhälfte) darauflegen. Zum Mitnehmen in Butterbrotpapier wickeln.

WARUM GESUND

Der asiatisch anmutende Snack bietet eine ausgewogene Mischung aller wichtigen Nährstoffe: gute Fettsäuren aus den Pflanzenölen der Salatcreme, sättigendes Protein aus magerem Fleisch und Ballaststoffe aus Vollkorn und dazu noch Vitamine.



NOCH SMARTER

Wer gern mal variiert, kann das Brot zur Abwechslung auch mit Putenbrust- oder Hähnchenbrustaufschnitt, mit fettarmem Kochschinken oder mit Bündner Fleisch belegen.

OMELETT-BURGER MIT ZUCCHINI

Pro Portion: Kilokalorien: 389; Fett: 18 g; Protein: 24 g;

Kohlenhydrate: 30 g; Ballaststoffe: 5,5 g

🕒 15 MIN.

Zutaten für 1 Portion

- ½ kleine Zucchini (ca. 70 g)
- 1 Stiel glatte Petersilie
- 1 Scheibe geräucherte
Putenbrust (ca. 25 g)
- 1 großes Ei (L)
- 1 EL Milch (1,5 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 1 Vollkornbrötchen (ca. 45 g)
- 1 EL Kräuterquark
- 1 Salatblatt
- 1 kleine Tomate (ca. 50 g)

1. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Putenbrust in schmale Streifen schneiden.
3. Ei, Milch, etwas Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen.
4. Zucchiniraspel, Petersilie und Putenstreifen untermischen.
5. Rapsöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eimasse hineingießen. Bei kleiner Hitze in 2–3 Minuten auf einer Seite fest werden (stocken) lassen.
6. Omelett wenden und auch die andere Seite fest werden lassen. Inzwischen Vollkornbrötchen halbieren und mit Kräuterquark bestreichen.
7. Salatblatt waschen, trocken schütteln und die untere Brötchenhälfte damit belegen.
8. Das Omelett daraufgeben und die überstehenden Ränder einklappen oder das Omelett einfach in der Mitte umklappen.
9. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Auf dem Omelett anrichten, obere Brötchenhälfte daraufsetzen. Zum Mitnehmen in Butterbrotpapier oder Alufolie wickeln.

NOCH SMARTER

Wer es würziger mag, mischt noch eine Prise mildes Curry- oder Paprikapulver unter die Eimasse.



WARUM GESUND

*Im Eigelb steckt der gesamte Tagesbedarf an Biotin, das wichtig ist für den Stoffwechsel aller Ernährungsbau-
steine. Das Eiweiß aus Ei, Quark und Putenbrust ergänzt das Gericht ideal und macht satt.*
