

SO BLEIBT ALLES FRISCH UND APPETITLICH

Ein Schraubglas ist das Gefäß der ersten Wahl, wenn es darum geht, Salate, Suppen & Co. sicher zu transportieren. Gut geeignet sind Marmeladen- oder Einmachgläser mit Metalldeckel oder -bügel, die sich dank einer großen Öffnung bequem füllen und wieder leeren lassen. Sie sind preiswert, aber relativ schwer. Wer leichtes »Gepäck« bevorzugt, kann sich zum Beispiel klassische Mason-Jar-Gefäße aus Kunststoff anschaffen.

LUST AUF SALAT AUS DEM GLAS

Egal, ob Sie einen Salat mit zarten Blättern, Kartoffeln und Thunfisch oder vegetarisch mit Kidneybohnen, Tomaten und Mozzarella genießen

wollen: Das Geheimnis liegt in der Reihenfolge der Schichten. Wichtig ist, dass die einzelnen Zutaten dicht aufeinander liegen. Denn je weniger Luft dazwischen steckt, desto länger bleibt der Salat frisch und knackig. Im Kühlschrank hält er sich mindestens 2 Tage. In den Schichtsalat darf alles, was sich im Kühlschrank findet: TK-Gemüse, Reisreste, Salami, ein Stück vom Sonntagsbraten, Oliven, Kapern und mehr.

Das Prinzip ist einfach: Ganz unten ins Glas kommt die Salatsauce. Dann als erstes feste Zutaten wie Kichererbsen, Bohnen oder Möhren einfüllen, die die Sauce nicht aufnehmen. Ausnahme: Getreide wie gegarter Bulgur und Couscous sollte zuerst ins Dressing, damit es gut durchziehen kann. Nacheinander

folgen weichere Zutaten wie Tomaten, Avocado und Eier. Salatblätter möglichst trocken als letztes einfüllen. Zum Schluss mit Kräutern oder Sprossen, Nüssen, Samen und Käse toppen. Deckel drauf und ab in den Kühlschrank! Zum Essen das Glas auf einen großen Teller stürzen – fertig ist eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit!

SCHNELLE SUPPENKÜCHE

Suppen aus dem Glas sind eine heiße Blitz-Mahlzeit. Ganz einfach am Vorabend oder, bevor Sie zur Arbeit gehen, zerkleinertes Gemüse, Tofu, vorgegarte Garnelen oder gegartes Hühnerfleisch mit sättigenden Einlagen wie Instant-Nudeln oder Express-Reis und Gewürzen in ein Glas füllen. Damit die Zutaten richtig heiß und gar

werden, sollte das Glas aus hitzebeständigem Kunststoff sein. Dieser speichert weniger Wärme als Glas, die Hitze wird sofort an den Inhalt weitergegeben. Den Deckel auflegen, das Glas (über Nacht) kühl stellen und am besten ca. 1 Std. vor dem Essen Zimmertemperatur annehmen lassen. Zum Essen nur noch sprudelnd kochendes Wasser darübergießen. Das Glas verschließen und alles ca. 5 Min. ziehen lassen. Dabei zwischendurch kräftig schwenken, damit sich das heiße Wasser besser verteilt. Danach ist die Suppe genussfertig: einfach in eine Schale füllen und sofort heiß löffeln.

MÜSLI, PORRIDGE UND PUDDING TO GO

Wie cool ist das denn? Auch

Getreidemahlzeiten haben jetzt als süßer Büro-Lunch den Weg ins Schraub- oder Mason-Jar-Glas gefunden. Es ist ganz unkompliziert und leicht: Haferflocken, Buchweizenflocken, feine Dinkel- und Multikornflocken, Bulgur, Couscous und Chia-Samen wandern als erste Zutat in das Glas und werden je nach Rezept mit kalter oder heißer Flüssigkeit, wie zum Beispiel Milch, Mandeldrink, Wasser oder Fruchtsaft, aufgegossen. Kurz quellen lassen oder zum Einweichen (über Nacht) kühl stellen. Mit Gewürzen wie Vanille und Zimt und Zutaten wie Honig, Nüssen, Joghurt und Früchten wird daraus am Mittag oder nächsten Tag eine bekömmliche Fitmacher-Mahlzeit zum Mitnehmen. PS: Wer es auch beim Müsli lieber herzhaft mag, kombiniert