



# CORA WETZSTEIN

*»Meal Prep«, das Vorkochen und  
Mitnehmen von Mahlzeiten, ist in aller*

*Munde. Zu Recht, findet auch unsere Autorin: Die Zeit fürs Kochen wird für viele immer knapper – und dennoch ist gesunde Ernährung gefragter denn je.*

*Schön, dass es eine ganz einfache Lösung für dieses Problem gibt: ein Glas zum Mitnehmen!*

Warum hast du das Buch geschrieben?

Ob Karrierefrau, Selbstständiger oder Familien-Manager – nach einem langen Arbeitstag oder in der kurzen Mittagspause fehlt uns oft der Antrieb, um noch eine »vernünftige« Mahlzeit zuzubereiten. Oder die Kids haben keine Lust mehr auf Fertigessen in der Schulkantine und die ewige Stille kommt – nur lustlos angebissen – wieder zurück nach Hause. Hier ist Lunch im Glas wirklich eine tolle Alternative: unterwegs

einfach das Glas öffnen oder je nach Rezept erhitzen, schwenken, durchmischen – Mahlzeit!

Worauf achtest du beim Lunch im Glas?

Die Rezepte sollen schnell zubereitet sein. Ein halbes Stündchen ist für mich die maximale Zeit, die ich abends oder morgens noch aufwenden mag, um das Mittagessen für den kommenden Tag vorzubereiten. Idealerweise sind dann gleich mehrere Gläser befüllt – entweder für die ganze Familie oder für mehrere Mahlzeiten. Suppen, Salate & Co. bleiben im Glas luftdicht verschlossen und halten sich im Kühlschrank locker zwei bis drei Tage. Darum passt es auch gut für Single-Haushalte, dass alle Rezepte im Buch für zwei Gläser gedacht sind.

Und was kommt bei dir bevorzugt ins Glas?

Auch bei einer Kochbuch- autorin kommt es vor, dass der Kühlschrank gähmend leer ist. Dann freue ich mich über spontane Gerichte, die mein Vorratsregal hergibt. Anregungen für diese schnellen Rezepte finden Sie im Salat- und Suppenkapitel jeweils gleich zu Beginn. Und ich mag es gerne abwechslungsreich und bunt in meinem Glas – mit frischen Zutaten, möglichst ohne künstliche Zusatzstoffe.

# 6-ZUTATEN-REZEPT: KÜRBISSUPPE MIT WIENER WÜRSTCHEN