

Rezeptideen „Mittagessen im Glas“

Mittagsverpflegung am Arbeitsplatz

Für viele Berufstätige stellt die tägliche Mittagsverpflegung am Arbeitsplatz ein logistisches Problem dar, weil keine Küche oder Kantine vor Ort ist. Die Alternativen sind häufig belegte Brötchen und Brote vom Bäcker oder von zu Hause mitgebracht, Imbissstände, manchmal auch ein Supermarkt in der Nähe. Auf Dauer ist dies jedoch teuer und nicht abwechslungsreich.

Eine Alternative können die hier vorgestellten Rezepte im Glas darstellen. Dafür eignen sich Bügelgläser aus Glas, da diese nicht hitzeempfindlich und relativ auslaufsicher sind. Sie können sowohl für den Transport von vorbereiteten oder übriggebliebenen Speisen vom Vortag zum Arbeitsplatz, für Salate, Desserts und sogar zum Kochen von Speisen genutzt werden.



Salate und kalte Gerichte

Bei Salaten im Glas sollte immer auf die Reihenfolge beim Schichten geachtet werden. Zuerst kommt das Dressing ins Glas, um ein matschig werden des Salates zu verhindern. Danach folgen festere Zutaten wie Nudeln, Cherry-Tomaten oder Gurke. Salatblätter und andere empfindliche Komponenten (Basilikum, Spinatblätter, Croutons etc.) werden zuletzt ganz oben ins Glas gegeben. Alternativ kann das Dressing auch in einem kleinen Extra-Behälter mitgenommen und erst kurz vor dem Verzehr über den Salat gegeben werden. Ansonsten sind dem Geschmack und der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Abwechslung bringen beispielsweise Kombinationen mit Fisch oder Ei. Natürlich sind auch „süße“ Varianten mit Obst, Müsli und Joghurt möglich.



Rezept 1: „Caprese-Salat“

Zutaten

1 Stück Avocado
6 - 8 Cherry-Tomaten
1 Mozzarella
50 g Vollkornnudeln
10 g Babyblattspinat
eine Handvoll Basilikum
1 EL Zitronensaft
2 EL Wasser
1 EL Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Vollkornnudeln werden nach Packungsangabe gekocht. Das Fleisch der Avocado anschließend herauslösen und mit Basilikum, Wasser und Öl in das Salatglas geben und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Cherry-Tomaten waschen, halbieren und im Glas auf Dressing schichten. Darauf Mozzarella und darüber die kalten Nudeln geben. Den restlichen freien Platz im Glas mit Babyblattspinat ausfüllen.

Rezept 2 : „Rohkost-Salat“

Zutaten

1 Möhre
¼ Salatgurke
4 Radieschen
1 Handvoll Feldsalat
1 Handvoll Rucola
100 g Feta oder Mozzarella
Salatkörner
½ EL Essig
1 EL Raps-, Oliven- oder Leinöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen und auf den Boden des Glases geben. Feta oder Mozzarella klein schneiden und das Glas damit befüllen. Die Möhre waschen, kleinraspeln oder stifteln und anschließend ins Glas geben. Gurke und Radieschen waschen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden und ebenfalls ins Glas geben. Anschließend den Rest des Glases mit gewaschenem Feldsalat und Rucola auffüllen sowie Salatkörner hinzugeben.

Rezept 3: „Grillgemüse mit Ziegenkäse“

Zutaten

½ Paprikaschote
½ Zucchini (ca. 200 g)
1 Tomate
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
100 g Ziegenfrischkäse
Schnittlauch
Thymian
2 EL Milch
Schale von ½ Bio-Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Tomate in dünne Scheiben schneiden und in eine Pfanne mit etwas Öl geben. Alles circa 5 Minuten braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen. (Alternativ kann das Gemüse auch im Backofen für ca. 15 Minuten bei 200°C gegrillt werden) Schnittlauch und Thymian waschen, trocken schütteln schneiden. Ziegenkäse, Milch, Schnittlauch, Zitronenschale und 1 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beide Massen abwechselnd im Glas schichten.

Warme Gerichte und Suppen

Voraussetzung für diese Varianten ist ein Wasserkocher am Arbeitsplatz. Nach dem Prinzip der „heißen Tasse“ werden hier Gewürze, Nudeln, Gemüse und weitere Zutaten ganz nach Belieben roh zusammengestellt und erst auf Arbeit durch Hinzugeben von kochendem Wasser gegart. Dabei können sämtliche Zutaten und Mengen je nach persönlichem Geschmack variieren. Festere oder roh schwer verdauliche Komponenten wie Zucchini oder Kohl können bzw. sollten zuvor zu Hause kurz angebraten oder für einige Minuten in der Mikrowelle vorgegart werden¹.



Grundlage stellt immer eine Würzpaste aus Fond oder Miso, Curry, Asia-Sauce, zerdrücktem Knoblauch, Pesto etc. dar, welche zuerst ins Glas gegeben wird. Danach werden verschiedene Gemüsesorten, wie Möhren oder Pilze, in sehr dünne Scheiben oder Streifen geschnitten. Dünne Glas- oder Reisnudeln können ungekocht ins Glas geschichtet werden, Teignudeln sollten Sie jedoch vorkochen. Eine weitere Alternative ist Couscous, der auch ungekocht ins Glas gegeben werden kann. Nun kommen zum Beispiel Spinat, Lauchzwiebel-Ringe und Kräuter frisch hinzu. In

der Mittagspause gießen Sie anschließend heißes Wasser ins Glas, verschließen dieses und lassen es 5 bis 10 Minuten (je nach Zutaten) ziehen. Alternativ können beispielsweise Croutons, Pinienkerne oder Salatkörner als Topping verwendet werden. Oder Sie verfeinern Ihr Glas-Rezepte zusätzlich mit Frischkäse, Ei, Käsewürfeln oder gebratenem Halloumi.

Rezept 4: „Instant-Thai Curry“

Zutaten

- 40 g Glasnudeln
- 1/2 Schalotte
- 20 g Zuckerschoten
- 1 Handvoll Spinat (frisch)
- 60 ml Kokosmilch oder 3 EL Kokosmus
- 1 TL rote Currypaste (selbstgemacht oder fertig)
- Prise Salz oder Brühe
- Saft einer ¼ Limette
- 2 EL Korianderblätter (gezupft)



Zubereitung

Schalotte in feine Scheiben, Zuckerschoten in Stifte schneiden. Spinat kurz unter kaltem Wasser abbrausen, gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Kokosmilch, Currypaste und Salz/Brühe in ein Glas geben und kurz verrühren. Nacheinander mit Glasnudeln, Zuckerschoten, Schalotten und Spinat auffüllen. Korianderblätter und Limettensaft nach Belieben hinzugeben. In der Pause das Glas mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen. Deckel schließen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Gut umrühren oder kräftig schütteln.

¹ Vor der Verwendung von rohem Fleisch und Fisch wird aus Gründen der Lebensmittelsicherheit dringend abgeraten. Diese sollten vor der Verwendung als Zutat gründlich durchgebraten werden.

Rezept 5: „Instant-Ramen“

Zutaten

2 Shiitake getrocknet
1/2 Karotte
30 g Tofu
30 g Chinakohl
1 TL Miso Paste
1/4 TL Salz
3/4 TL Sesamöl geröstet
40 g Ramen-Rudeln
20 g Erbsen
1/2 Frühlingszwiebel

Zubereitung

Shiitake mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen, gut ausdrücken und in feine Würfel schneiden. Währenddessen die Karotte in feine Stifte, den Tofu in 1 cm große Würfel und Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Miso Paste, Salz und Sesamöl ins Glas geben und kurz verrühren. Nacheinander mit Nudeln, Karotten, Shiitakewürfeln, Erbsen und Chinakohl füllen und verschließen. Frühlingszwiebel fein hacken und ins Glas geben. In der Pause das Glas mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen. Deckel schließen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, anschließend gut umrühren oder kräftig schütteln.

Rezept 6: „warmer Couscous-Salat“

Zutaten

30 g Couscous
10 g Pinienkerne
1 große Tomate
1/2 Mozzarella
1/4 Paprikaschote
1/2 Schalotte
1 TL Würzpaste
40 ml Tomatensaft
Limettensaft
frisch gehackter Basilikum
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Würzpaste mit dem Tomaten- und Limettensaft sowie dem Couscous ins Glas geben. Gemüse und Basilikum kleinschneiden, ebenfalls ins Glas geben und mit Pfeffer, Salz und Limettensaft nach Belieben würzen. Anschließend kochendes Wasser ins Glas geben, bis alle Zutaten bedeckt sind. Das Glas verschlossen 10 Minuten ruhen lassen, zwischendurch einmal umrühren oder schütteln. Vor dem Verzehr mit Mozzarellawürfeln und Pinienkernen garnieren.

Autoren:

Theresa Pörschmann^{1,2}, Dr. Manja Dittrich^{1,2}

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)-Sektion Thüringen, Dornburger Str. 23, 07743 Jena

² Lehrstuhl für Biochemie und Physiologie der Ernährung, Institut für Ernährungswissenschaften und Kompetenzcluster für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit (nutriCARD), Friedrich-Schiller-Universität Jena, Dornburger Str. 25, 07743 Jena

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Sektion Thüringen

Dornburger Straße 23

07743 Jena

Tel.: 03641 949747

Fax: 03641 949742

E-Mail: Theresa.poerschmann@uni-jena.de

manja.dittrich@uni-jena.de

www.dge-thueringen.de

