

LUNCH IM GLAS

Goodbye Kantine, hello Fitfood

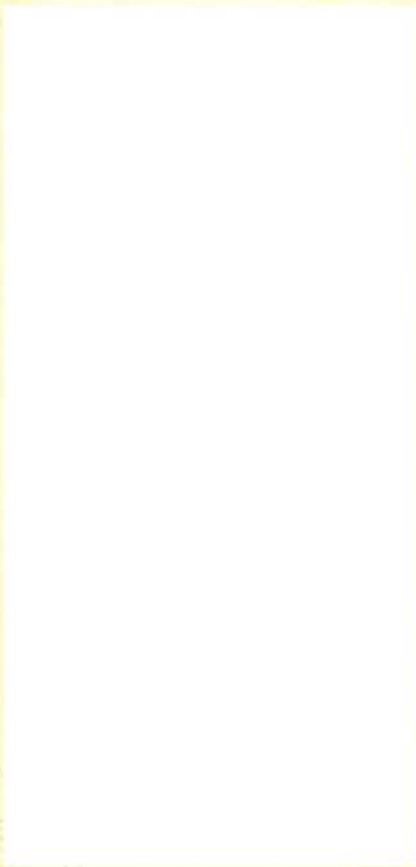


Autorin: Martina Kittler | Fotos: Kramp + Gölling Fotodesign





DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE



INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

6 kleine Lunch-Veredler

- 4 Der perfekte Office-Lunch
- 6 Griechischer Salat
- 7 Nudel-Gemüse-Suppe
- 64 Dressings auf Vorrat

Umschlagklappe hinten:

Tausendsassa Deckelglas
Desserts zum Mitnehmen

8 VEGGIE-SALATE

- 10 Scharfer Süßkartoffelsalat mit Bohnen
- 12 Grüner Spargel-Nudel-Salat
- 13 Pikanter Gemüse-Brotsalat
- 14 Brunnenkresse-Rohkost mit Zartweizen
- 16 Quinoa-Spinat-Salat mit Ziegenkäse
- 17 Pfifferlingsalat mit Maronen
- 18 Möhren-Couscous-Salat mit Kichererbsen
- 20 Paprika-Bohnen-Salat mit Feta
- 21 Kürbis-Linsen-Salat
- 22 Asia-Gemüsesalat mit Tofu

24 SALATE MIT FISCH UND FLEISCH

- 26 Nizza-Salat mit Thunfisch
- 28 Matjessalat mit Roter Bete
- 29 Kohlrabi-Flusskrebs-Cocktail
- 30 Thai-Salat mit Mango und Roastbeef
- 32 Wurstsalat mit Radieschen
- 33 Roh marinierter Fenchelsalat mit Salami
- 34 Türkischer Bulgur-Hack-Salat
- 35 Curryreissalat mit Hähnchen

36 MINUTEN-SUPPEN

- 38 Miso-Suppe mit Tofu und Sesam
- 40 Süßsauer-Suppe mit Schinken und Pak Choi
- 42 Linsensuppe mit Würstchen
- 43 Tomatensuppe mit Brokkoli
- 44 Gemüsesuppe mit Rinderfilet und Gnocchi
- 46 Polenta-Champignon-Suppe
- 47 Spitzkohlsuppe mit Lachs
- 48 Kokos-Reissuppe mit Garnelen


50 MÜSLI, PORRIDGE & CO.

- 52 Pfirsich-Blaubeer-Müsli mit Bulgur
- 54 Porridge mit Trauben und Physalis
- 55 Buchweizen-Beeren-Porridge

- 56 Chia-Knusper-Pudding mit Früchten
- 58 Multikorn-Gemüse-Müsli
- 59 Rote-Bete-Taboulé

- 60 Register
- 62 Impressum



 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.