

CLAUDIA SCHILLING

Mit den  
schönsten  
Boxen zum  
Selber-  
machen

# HIN UND WEG

Lunchbox-Rezepte  
für Picknick  
und unterwegs

atVERLAG

# INHALT

Vorwort **7**

Boxikon **8**



Mittagstisch **10**



Alles im Brot **46**



Mehr als Grün **82**



Kinderleicht **116**



Unter freiem Himmel **174**



Heißes für kalte Tage **224**



Guten Morgen **260**



Auf die Hand **284**



Zum Knabbern **320**

Danksagung **340**

Die Autorin **341**

Rezeptverzeichnis **343**

## REZEPTINDEX



### Mittagstisch

Baked Beans 12  
Gnocchi mit Salbei 15  
Vegetarisches Curry 17  
Fawaffeln 19  
Kräuter-Quark-Dip 19  
Ratatouille 20  
Linseneintopf 25  
Pasta mit Gemüse-Sugo 26  
Basilikumpesto 28  
Rucolapesto 28  
Tomatenpesto 28  
Pesto 29  
Chili con carne 31  
Quinoaküchlein mit Blumenkohl,  
Spinat und Feta 34  
Meatballs in Tomatensauce 38  
Kofta-Spießchen 40  
Bulgur mit Minze und Petersilie 41  
Sushi mit Quinoa und Avocado 42  
Fried Rice 45



### Alles im Brot

Baguette mit Thunfisch und Karotten 48  
Baguette mit Brie und Rucola 49  
Naan mit Ziegenfrischkäse 50  
Toast-Sandwich mit Eiermayo 52  
Toast-Sandwich mit Thunfisch 53  
Ciabatta mit Zucchini und Rohschinken 56  
Ciabatta mit Salami und Artischocken 56  
Piadina mit Hummus,  
Avocado und Feta 59  
Wrap mit Lachs und Spinat 61  
Wrap mit Quark und Sprossen 63  
Wrap mit Crevetten und Meerrettich 63  
Zopfsandwich mit Lyoner Wurst 69  
Baguette mit Huhn und Avocado 70  
Proteinbrot mit Fenchel und Lachs 74  
Proteinbrot mit Avocado,  
Käse und Tomaten 75  
Brotstangen mit Walnüssen 77

Focaccia 78  
Baguette 78  
Ciabatta 79  
Indisches Naanbrot 79  
Fladenbrot 80  
Piadine 80  
Proteinbrot 80  
Toastbrot 81  
Zopf 81



### Mehr als Grün

Glasnudelsalat mit Tofu 84  
Quinoasalat 86  
Kichererbsensalat mit Avocado und Feta 88  
Fruchtsalat 89  
Hühnchen-Curry-Salat 93  
Pastasalat mit Röstgemüse 94  
Pasta-Brokkoli-Salat mit Mozzarella 96  
Coleslaw-Apfel-Salat 97  
Zucchini spaghetti mit Crevetten 100  
Couscous-Salat mit Roter Bete 104  
Couscous-Salat mit Tomaten 104  
Couscous-Salat mit Feta 105  
Asia-Reissalat 108  
Karottensalat mit Ingwer 110  
Fenchelsalat mit Mango und Crevetten 111  
Wurst-Käse-Salat 112  
Quarksauce 114  
Balsamicosauce 115  
Kokos-Curry-Sauce 115  
Avocadosauce 115  
Ingwer-Chili-Sauce 115



### Kinderleicht

Karottenbrötchen mit Lyoner 118  
Toastbrot mit Karotten-Hüttenkäse 120  
Grissini 125  
Powerspieß 126  
Wärmende Nudelsuppe 128  
Muffins mit Erbsen und Landjäger 130  
Laugenbrötchen 132

Crispy Chicken-Nuggets 134  
Spinatspätzle 136  
Gemüse im Pizzateig 138  
Schinkengipfel 140  
Müslibrötchen 142  
Gemüsedip to go 144  
Hummus mit Karotten 144  
Buttermilch-Dinkelbrötchen 146  
Erdbeer-Minze-Ice-Tea 148  
Pflirsich-Ice-Tea 149  
Zauberjoghurt 152  
Windräder 153  
Miniwaffeln 154  
Apfelmus 154  
Müsliriegel mit Hagebuttenkonfitüre 156  
Apple to go 160  
Blueberry Muffins 162  
Puffreis-Cake 163  
Bananen am Stiel 164  
Haferflocken-Cookies 165  
Schokoladenbrötchen 166  
Easy-Peasy-Schokomuffins 168



### **Unter freiem Himmel**

Gefülltes Pizzabrot 176  
Kürbis-Rohschinken-Spieß 178  
Cake mit Birne und Roquefort 179  
Hackbraten 181  
Graham-Pesto-Brot 183  
Ricotta-Cake 186  
Monkeybrot mit Kräutern 187  
Fougasse mit Kartoffeln 189  
Swiss Pie 190  
Quiche mit Roter Bete  
und Ziegenkäse 195  
Kräuteromeletten  
mit Spargel 196  
Cake mit Lachs und Gruyère 199  
Blaubeerkuchen 203  
Speculoos-Cake 204  
Erdbeertörtchen to go 206

Apfel-Zimt-Kuchen 209  
Mirabellenkuchen  
mit Mandelmilch 213  
Himbeer-Quark-Gugelhupf 215  
Zitronen-Joghurt-Cake 216  
Joghurtcreme mit Früchten 218  
Karottenkuchen mit Mandeln 221  
Cheesecake mit Spekulatius 223



### **Heißes für kalte Tage**

Karottensuppe mit Kokosmilch 228  
Gulaschsuppe 230  
Minestrone 232  
Kürbissuppe mit Parmesan-Croûtons 234  
Gebackene Tomatensuppe 238  
Fenchelsuppe mit Croûtons 241  
Zucchini-Brotssuppe 245  
Pilzcremesuppe 247  
Blumenkohl-Lauch-Suppe  
mit Pumpernickelchips 248  
Indische Linsensuppe 250  
Asiatische Erbsensuppe 251  
Asia-Nudelsuppe mit Thaigemüse 253  
Asia-Nudelsuppe mit Erbsen 255  
Croûtons mit Fenchelsamen  
und Parmesan 258  
Pumpernickelchips 258  
Croûtons mit Knoblauch 258  
Croûtons im Kräutermantel 258  
Laugen-Croûtons mit Meersalz 259  
Focaccia-Croûtons mit Oregano 259



### **Guten Morgen**

Milchreis mit Himbeeren 262  
Schokomüsli 263  
Joghurt mit Apfel, Orange und  
Pekannüssen 264  
Granola 265  
Haferflockenstreusel 267  
Birchermüsli 270  
Overnight-Müsli 273

Energy-Balls mit Aprikosen 276  
Energy-Balls mit Datteln 277  
Energieriegel 278  
Müsli-Energieriegel 279  
Müsli-Scones 280  
Graham-Scones 282



### **Auf die Hand**

Miniquiche mit Cherrytomaten  
und Mangold 286  
Brotwaffeln 288  
Käse-Zigarren 290  
Hackfleisch-Zigarren 291  
Galletten mit Spinat 292  
Lauch-Speck-Pies 295  
Frikadellen mit Gemüse 296  
Arancini 297  
Prussiens mit Frischkäsefüllung 298  
Röstgemüse-Brötchen 300  
Spaghetti-Muffins 304  
Sommerrollen 306  
Blätterteigkissen mit Erbsenfüllung 308  
Galletten mit Feigen 312  
Apple-Pies 314  
Brownies 315  
Quittenküchlein 317



### **Zum Knabbern**

Knäckebrötchen mit Tomatenpesto 322  
Chia-Knäckebrötchen 323  
Avocado-Quark-Dip 324  
Karotten-Meerrettich-Dip 323  
Rote-Bete-Hüttenkäse-Dip 325  
Rosmarinmandeln 329  
Thai-Nüsse 329  
Currygemüse 329  
Nussmix-to-go 331  
Kichererbsen zum Knabbern 333  
Gemüsechips 334  
Apfel-Zimt-Chips 335  
Studentenfutter-Popcorn 337

### **Für den Transport**

Lunchbeutel 22  
Tasche mit Flaschenfach 33  
Wiederverwendbare Sandwichtüte 66  
Flex-Cover 91  
Thermo-Lunchbag 122  
Paper Lunchbag 158  
Cake bag 210  
Suppenstrumpf 236  
Vorratsglas to go 256  
Spaghettigarn-Rock 274  
Recycling-Lunchbox 302  
Teller to go 319  
Recyclingbox 332  
Becherbox 336