

INHALT

EINLEITUNG

| | |
|---|-----------|
| <i>Was ist eine Lunchbox?</i> | 6 |
| <i>Welche Art von Box?</i> | 7 |
| <i>Was kann eingepackt werden?</i> | 8 |
| <i>Garzeiten für Gemüse</i> | 10 |
| <i>Garzeiten für Getreide und Hülsenfrüchte</i> | 11 |
| <i>Garzeiten für tierische Proteine</i> | 11 |
| <i>Grundzutaten</i> | 12 |
| <i>Nachtisch und Snacks</i> | 14 |

AUF DIE HAND

| | |
|---|-----------|
| <i>Hähnchensandwich mit Avocado</i> | 18 |
| <i>Thunfischsandwich mit Rohkost</i> | 20 |
| <i>Hähnchensandwich mit Pesto</i> | 22 |
| <i>BLT-Sandwich</i> | 24 |
| <i>Pan Bagnat</i> | 26 |
| <i>Wraps mit Rotkohl & Garnelen</i> | 28 |
| <i>Samosas mit Kartoffeln & Erbsen</i> | 30 |
| <i>Kartoffelbällchen mit Zucchini Salat</i> | 32 |
| <i>Falafel mit Fenchelsalat</i> | 34 |
| <i>Maispuffer mit Thunfisch & Tomaten</i> | 36 |
| <i>Frühlingsrollen</i> | 38 |
| <i>Schinken-Wraps</i> | 40 |

SCHNELL

| | |
|---|-----------|
| <i>Taboulé mit Bulgur</i> | 44 |
| <i>Nudelsalat mit Erbsen</i> | 46 |
| <i>Nudelsalat mit Mozzarella</i> | 48 |
| <i>Zucchini Salat mit Hülsenfrüchten</i> | 50 |
| <i>Reisnudelsalat mit Edamame</i> | 52 |
| <i>Salat mit Hähnchen & Tomate</i> | 54 |
| <i>Salat mit Garnelen, Apfel & Sellerie</i> | 56 |
| <i>Frühlingssalat</i> | 58 |
| <i>Kartoffeln mit Lauch & Räucherfisch</i> | 60 |
| <i>Omelettröllchen mit Frischkäse</i> | 62 |
| <i>Omelettröllchen mit Tomaten, Burrata & Avocado</i> | 64 |
| <i>Reis-Thunfisch-Bällchen</i> | 66 |
| <i>Brathähnchen mit Reis & Avocado</i> | 68 |
| <i>Gebackene Süßkartoffel mit Mortadella</i> | 70 |
| <i>Grillhähnchen mit Tomatensalsa & Reis</i> | 72 |
| <i>Linsensalat mit Schweinebraten</i> | 74 |
| <i>Spargel mit Räucherlachs</i> | 76 |

AUSGEWOGEN

| | |
|---|-----------|
| <i>Blumenkohl-Taboulé</i> | 80 |
| <i>Vegetarische Kohlröllchen</i> | 82 |
| <i>Rotkohl-Sellerie-Salat</i> | 84 |
| <i>Bulgursalat mit Champignons & Cranberrys</i> | 86 |
| <i>Rotkohlsalat mit Gelben Beten</i> | 88 |
| <i>Chicorée mit Avocado & rotem Reis</i> | 90 |
| <i>Linsensalat mit Feta</i> | 92 |

| | |
|---|------------|
| <i>Quinoasalat mit Kichererbsen.....</i> | 94 |
| <i>Thunfischsalat mit Reisbandnudeln.....</i> | 96 |
| <i>Fischklößchen, Kartoffeln & Bohnen</i> | 98 |
| <i>Soba mit Gemüse & Miso.....</i> | 100 |
| <i>Gebackener Blumenkohl mit Bohnensalat</i> | 102 |
| <i>Rosenkohl & Soba mit Garnelen</i> | 104 |
| <i>Wurzelgemüse mit Räuchertofu</i> | 106 |
| <i>Süßkartoffel mit Ei & Avocado.....</i> | 108 |
| <i>Süßkartoffel mit Grünkohlsalat.....</i> | 110 |

SATTMACHER

| | |
|---|------------|
| <i>Frikadellen mit Couscous & Gemüse.....</i> | 114 |
| <i>Geflügelbällchen mit Rohkost</i> | 116 |
| <i>Poke-Bowl mit Lachs.....</i> | 118 |
| <i>Curryhähnchen mit Reis.....</i> | 120 |
| <i>Chili con Carne.....</i> | 122 |
| <i>Couscous mit Butternusskürbis.....</i> | 124 |
| <i>Kartoffelpüree mit Zucchini & Ei.....</i> | 126 |
| <i>Rindfleisch mit Brokkoli & Erdnüssen.....</i> | 128 |
| <i>Kartoffelsalat mit gedünstetem Kabeljau.....</i> | 130 |
| <i>Gebackener Sellerie mit Linsen, Maronen & Tofu</i> | 132 |
| <i>Süßkartoffelpüree mit Kohlsalat und Kichererbsen.....</i> | 134 |
| <i>Reis mit Süßkartoffeln & Mandeln</i> | 136 |
| <i>Reis mit Zucchini.....</i> | 138 |
| <i>Rindfleisch mit Zwiebeln auf Reis.....</i> | 140 |
| <i>Reis mit Tofu & Gemüse.....</i> | 142 |
| <i>Linsensalat mit Kürbis</i> | 144 |

| | |
|--|------------|
| <i>Nudelsalat mit Sardellen.....</i> | 146 |
| <i>Kartoffelsalat mit Thunfisch.....</i> | 148 |
| <i>Kartoffelsalat mit Räucherlachs</i> | 150 |

EDEL

| | |
|---|------------|
| <i>Caponata mit weichem Ei.....</i> | 154 |
| <i>Risotto mit Spargel & Schinken</i> | 156 |
| <i>Nudeln mit Gorgonzola</i> | 158 |
| <i>Gebratene Karotten mit Schinken.....</i> | 160 |
| <i>Romanescosalat mit Räucherfisch.....</i> | 162 |
| <i>Paniertes Schnitzel mit Spinatsalat</i> | 164 |
| <i>Polenta mit Ofentomaten</i> | 166 |
| <i>Kürbis, Sardinen & Quinoasalat.....</i> | 168 |
| <i>Chilihähnchen mit Mangosalat.....</i> | 170 |
| <i>Baba Ghanoush mit Kichererbsensalat.....</i> | 172 |
| <i>Raviolisalat</i> | 174 |
| <i>Thailändischer Rindfleischsalat</i> | 176 |
| <i>Bohnensalat mit Mozzarella</i> | 178 |
| <i>Zweierlei Bohnen mit Entenbrust.....</i> | 180 |
| <i>Salat mit Räuchermakrele</i> | 182 |
| <i>Nudelsalat mit Aubergine</i> | 184 |
| <i>Gebratener Lachs mit Erbsen & Püree.....</i> | 186 |
| <i>Räucherthunfisch mit Grillgemüse.....</i> | 188 |