

INHALT

EINLEITUNG

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

AUF DIE HAND

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

SCHNELL

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

AUSGEWOGEN

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

<i>Quinoosalat 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 & Quinoosalat</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