

CLAUDIA SCHILLING

Mit den
schönsten
Boxen zum
selber-
machen

HIN UND WEG

170 clevere
Lunchbox-Rezepte

atVERLAG

CLAUDIA SCHILLING

Mit den
schönsten
Boxen zum
Selber-
machen



atVERLAG



Für
Emma & Emily

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**



VORWORT

In der heimischen Küche ist die gesunde und abwechslungsreiche Ernährung für die ganze Familie leicht umzusetzen – aber wie kommt man auf einer Wanderung zu seinem Lieblingsdessert? Im Büro zum gesunden Lunch? Was soll man knabbern am Strand? Und wie beschert man Kids unterwegs eine Geburtstagsüberraschung? Dieses Buch stellt über hundert erprobte und bewährte Rezepte für den Alltag auf Achse vor. Einfache, aber raffinierte Gerichte, die sich ganz flexibel auch mit dem nachkochen lassen, was eben gerade da ist. Die lecker und gesund sind und sich vor allem gut transportieren lassen.

Das Buch macht Mut, einfach mal selbst etwas auszuprobieren, und weckt die Abenteuerlust. Das »to go« wurde dafür perfektioniert und in allen Varianten durchgespielt. Eine meiner Leidenschaften sind coole Retro-Lunchboxen aus aller Welt, die mit langweiliger Tupperware so gar nichts zu tun haben. Manche habe ich für meine Zwecke abgeändert, andere komplett selbst gemacht und so verschiedenste Möglichkeiten erprobt.

Zu den Rezepten gibt es also auch gleich eine Unmenge an praktischen Tipps, cleveren Ideen und illustrierten Anleitungen zum Selbermachen, um darin Suppen, Salate, Küchlein und Co. einfach – und stilvoll! – mitzunehmen. Damit sind Sie perfekt gerüstet für die nächste Wanderung, für die Reise oder für einen weiteren Montag im Büro.

Viel Spaß damit!

Ihre Claudia Schilling

BOXIKON

PICKNICK-
KORB



Im Picknickkorb hat eine Stärkung für mehrere Personen Platz und das Geschirr gleich dazu. Auch Gewürze, ein Holzbrett und ein Brotmesser lassen sich gut darin verstauen – also eine kleine Küche to go!

LUNCH-
BOX



In der isolierten Lunchbox bleibt auch warmes Essen und Suppe heiß – und Kaltes wirklich kalt. So kann man die Lunchbox schon am Morgen fixfertig bereit machen und ist nicht auf eine Aufwärmöglichkeit oder einen Kühlschrank angewiesen. Super für unterwegs!



TORTEN-
CARRIER



Jeder denkt sofort an Kaffee oder Tee, aber auch Suppe lässt sich in einer Thermoskanne gut transportieren und unterwegs genießen. Die Thermoskanne hält übrigens nicht nur Warmes schön warm, sondern auch kalte Getränke gut kalt. Und mein Geheimitipp: In einer Thermoskanne, gefüllt mit heißem Wasser, lassen sich Wiener Würstchen super mitnehmen und dann in einer Suppe, im Brötchen oder einfach so genießen. Da Thermoskannen den Geruch annehmen, am besten eine nur für Suppe, Würstchen usw. und eine andere für neutralere Inhalte wie Tee oder Wasser verwenden.



VORRATSGLÄSER



KÜHLTASCHE

Die Kühltasche ist ein praktisches Must-have für den Alltag. Es lassen sich viele verschiedene Leckereien und Getränke darin transportieren, die so perfekt geschützt sind vor Sonne und Kälte.

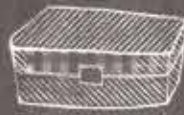
Die klassische Lunchbox oder Brotdose mit Griff: super für Kinder! Ich benutze oft kleine Tupperware-Gefäße, die ich in die Box schichte, damit alles an seinem Platz bleibt. Sandwiches und Co. wickle ich in Backpapier. Daneben hat oft auch noch eine kleine Trinkflasche Platz – so ist alles praktisch zusammengepackt und sieht zum Anbeißen schön aus.



Tupperware gibt es in allen Größen, Formen und Farben – es lohnt sich auf jeden Fall, sich davon eine kleinere Sammlung zuzulegen. Das ist zwar nicht die hübscheste Variante, aber manchmal einfach die praktischste. Kleinste Tupperware-Behälter eignen sich sehr gut, um Salatsaucen, Kräuter oder Croûtons zu transportieren.

Der Transport von Torten ist oft ein bisschen tricky: Hier ist man mit einem sogenannten Torten-Carrier gut bedient. Damit kommen allerlei Gebäck und auch empfindlicher Käsekuchen heil an. Eine solche Transportbox lässt sich auch selber machen: Die Anleitung dazu gibt's auf Seite 303. Picknick-Transportboxen funktionieren übrigens nach dem gleichen Prinzip, haben aber mehrere Stockwerke für die verschiedenen Gerichte.

BROTDOSEN



In rechteckigen Brotdosen, meist aus Metall oder Plastik, lassen sich vor allem Sandwiches, aber auch anderes Gebäck transportieren. Es gibt sie auch in hübschem Design.

Vorratsgläser mit Schraubdeckeln eignen sich super, um die verschiedensten Lebensmittel wie Müsli, Joghurt, Salate usw. zu transportieren. In kleineren Gläsern oder Fläschchen können auch Saucen, Dips, Kräuter, Croûtons usw. separat transportiert werden. Manche Einmachgläser (zum Beispiel die des amerikanischen Traditionsunternehmens Ball) gibt es sogar mit einem extra Sauceneinsatz unter dem Deckel. Nach demselben Prinzip funktioniert der Cuppow-Lunchbox-Aufsatz.




Tiffin-Boxen sind ursprünglich indische Lunchboxen mit mehreren Etagen. Sie eignen sich perfekt, um Gerichte mit verschiedenen Zutaten oder auch Lunch für mehrere Personen mitzunehmen. Auch Fingerfood lässt sich darin gut transportieren. Und sie sehen einfach hübsch aus.



BENTOBOX

Die Bento box aus Japan bietet mehrere Fächer für verschiedene kleine Speisen. Ideal, um einen Lunch mit mehreren Zutaten zu transportieren. Und Kinder lieben es, eine Auswahl an Essen präsentiert zu bekommen.



 zu den Gnocchi
passt hervorragend
ein Gemüsesugo
(siehe Seite 26).

Simpel, einfach, frisch, homemade – lecker!

Gnocchi mit Salbei

Für 4 Portionen

750 g mehligkochende Kartoffeln

1 Ei

ca. 200 g Mehl

Salz

10 Salbeiblätter

80 g Butter

Parmesan, gerieben, zum Garnieren

Die Kartoffeln in der Schale weich kochen, abgießen, schälen und durchpassieren oder durch die Presse drücken. Das Ei darunter-mischen. So viel Mehl unterkneten, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt. Die Masse mit 1 Teelöffel Salz abschmecken.

Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen. Die Rollen in 2 cm lange Stücke schneiden und diese auf ein bemehltes Tuch legen. In einem ausreichend großen Topf Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin portionsweise 3–5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle abschöpfen und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

Den Salbei grob zerzupfen. Die Butter mit dem Salbei in einer Bratpfanne leicht braun werden lassen. Die Gnocchi in der Butter schwenken und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Gutes muss man nicht ändern, und diese tolle Kombination ist längst ein Klassiker. Das A und O bei diesem wie bei allen Sandwiches: hochwertige Zutaten! Frisches Gemüse, feiner Schinken und ein gutes Olivenöl machen den großen Unterschied, damit es wirklich so richtig italienisch schmeckt.

Ciabatta mit Zucchini und Rohschinken

Für 2 Stück

1 kleine Zucchini
1 EL Olivenöl
2 Zweige Basilikum
60 g Pecorino
2 Ciabattabrote (Rezept Seite 79)
3 EL Pesto (Rezept Seite 28)
100 g Rohschinken in Scheiben
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Zucchini in 3 mm dünne Scheiben hobeln. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben darin auf beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten, dann auf Küchenpapier auskühlen lassen. Das Basilikum fein schneiden. Den Pecorino in feine Scheiben hobeln.

Die Ciabattabrote längs halbieren, Boden und Deckel mit Pesto bestreichen. Die Ciabattaböden mit Schinken, Zucchinis Scheiben und gehobeltem Pecorino belegen. Das Basilikum darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die belegten Böden mit den Ciabattadeckeln bedecken.

Ciabatta mit Salami und Artischocken

Für 2 Stück

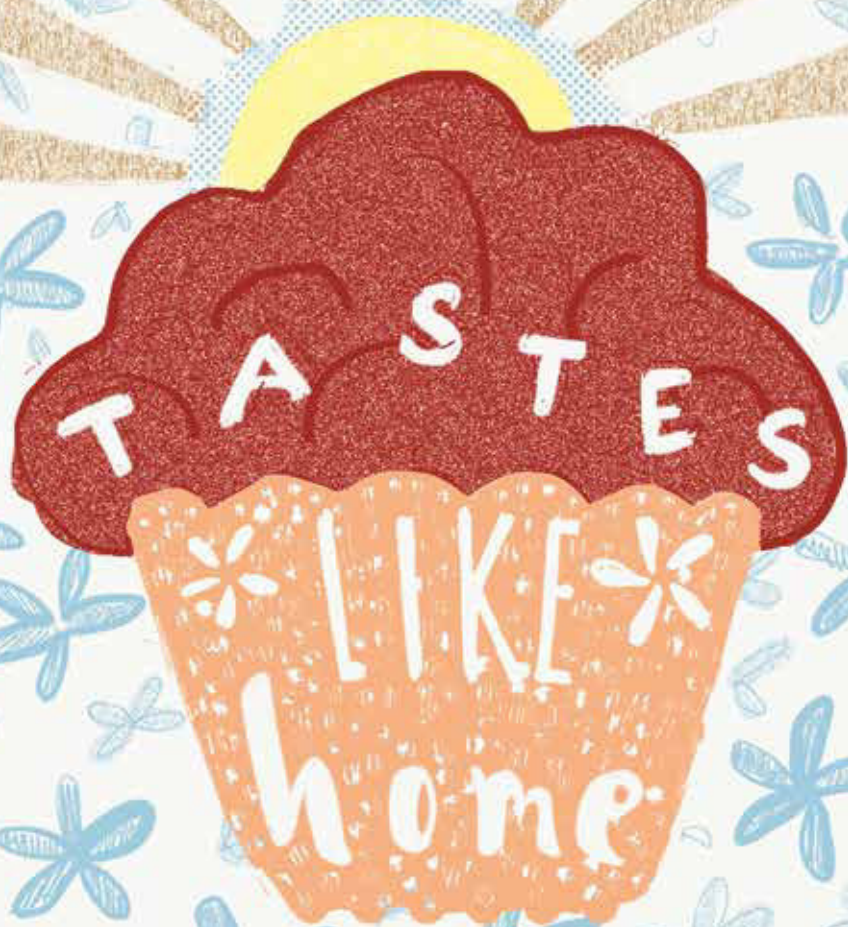
6 Artischockenherzen in Öl
60 g Parmesan
2 Ciabattabrote (Rezept Seite 79)
3 EL Tomatenpesto (Rezept Seite 28)
100 g Salami in Scheiben
60 g Rucola
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Artischockenherzen abtropfen lassen und halbieren. Den Parmesan in feine Scheiben hobeln. Die Ciabattabrote längs halbieren, Boden und Deckel mit Pesto bestreichen. Die Ciabattaböden mit Salami, Artischocken, Rucola und dem gehobeltem Parmesan belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die belegten Böden mit den Ciabattadeckeln bedecken.

Die Kombination von Artischocken und Parmesan
schmeckt auch alleine super lecker. Salami
weglassen, etwas mehr Käse dazu – so einfach
wird es zum Vegi-Sandwich!







TASTES

LIKE
home

Meine gesunde Variante zu dem oft zuckerreichen handelsüblichen Fruchtejoghurt.

Zanberjoghurt

Für 4 verschließbare Gläser (à ca. 300 ml)

250 g Aprikosen

1 EL Rohrzucker

800 g Naturjoghurt

Haferflockenstreusel (Rezept Seite 267)

Die Aprikosen halbieren, entsteinen und vierteln. Die Aprikosen mit 100 ml Wasser und dem Zucker aufkochen und ohne Deckel etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Aprikosen pürieren und auskühlen lassen.

Das Aprikosenpüree in die Gläser füllen und den Joghurt darauf verteilen. Mit Haferflockenstreuseln garnieren.



Windräder

Für 12 Stück

500 g Blätterteig
120 g Aprikosenkonfitüre
1 Eigelb
1 EL Milch
2 EL Mandelblättchen
Puderzucker zum Bestäuben

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Blätterteig auf 25 x 42 cm ausrollen und in 12 cm große Quadrate schneiden. Die Quadrate an jeder Ecke diagonal bis zur Mitte einschneiden. Je 1 Teelöffel Konfitüre in die Mitte jedes Quadrats geben. Jede Ecke zur Mitte legen und das Quadrat so zu einem Windrad formen. Das Eigelb mit der Milch verrühren und den Teig damit bestreichen.

Aus dem restlichen Teig kleine Kreise ausstechen und diese auf die Mitte der Windräder setzen. Mit dem restlichen Eigelb bestreichen und mit den Mandeln bestreuen. Die Windräder in der Mitte des vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Bei diesem einfachen Rezept
können Kinder super mithelfen.

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
Hähnchen-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
Pfirsich-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-Brottsuppe 245
Pilzcremesuppe 247
Blumenkohl-Lauch-Suppe
mit Pumpernickelchips 248
Indische Linsensuppe 250
Asiatische Erbsensuppe 251
Asia-Nudelsuppe mit Thaim Gemüse 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

Knäckebrot mit Tomatenpesto 322
Chia-Knäckebrot 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