

TANJA DUSY

PIMP YOUR LUNCH

*So frisch war
Convenience-Food noch nie*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nathalie Künzl

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektur: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmann

 ISBN 978-3-8338-9291-2

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan Wischnewski

Fotos: Kramp+Gölling Fotodesign; Coco Lang; PicturePeople GmbH & Co. KG

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

GuU 8-9291 02_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



TANJA DUSY

Eigentlich kocht unsere Autorin am liebsten mit frischen Zutaten und viel Gemüse. Trotzdem kennt sie als berufstätige Mutter die Nöte und Sorgen all jener, die mittags schnell und unkompliziert essen wollen, ohne großen Aufwand betreiben zu können.

Sind Sie ein Fan von Fertiggerichten?

Ganz ehrlich, eigentlich nicht. Aber gerade aus meiner Zeit als Redakteurin weiß ich: Immer nur belegte Brote oder Kantine sind auch keine Lösung. Da ist es spannender, die heute riesige Auswahl an inzwischen oft sehr guten Convenience-Produkten zu nutzen. Mit einer kleinen Küchenausstattung, etwas Fantasie, ein paar kleinen Drehs, ergänzt durch frische Zutaten, lassen sich daraus vollwertige und oft auch gesunde Gerichte zaubern.

Wann sind Fertiggerichte für Sie okay?

Immer dann, wenn die Zeit wirklich knapp ist. Natürlich lässt sich ein Ei oder etwas frische Hähnchenbrust ebenfalls fix braten. Aber wenn es um kompliziertere, lang garende Gerichte wie Klöße, Gulasch oder eine gute, richtig lang gekochte Tomatensauce geht, kann ein Fertiggericht hilfreich sein. Ergänzt durch frisches Gemüse, das schnell gart, und eine Handvoll Kräuter wird daraus dann meist schon gesundes Fast Food.

Worauf achten Sie bei der Auswahl noch?

Wichtig ist mir, dass die Qualität der Produkte stimmt: mit möglichst wenigen unnötigen Zusatzstoffen, wie z. B. Geschmacks- und Aromaverstärkern und – falls möglich – vielleicht sogar in Bio-Qualität. Also besser eine reine Tiefkühlgemüsemischung ohne weitere Zutaten, die sich dann in gesundem Öl braten, würzen und aufpeppen lässt. Und ich habe die häufig – im Verhältnis zum Inhalt – unnötig großen Verpackungen im Blick. Daher kaufe ich lieber größere Einheiten, die ich selber portioniere, anstelle von 1-Person-Menüs – das spart Verpackungsmüll!

BLITZREZEPT: CAPRESE-GNOCCHI



1. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und $\frac{1}{2}$ Packung Gnocchi (ca. 200 g; aus dem Kühlregal) darin nach Packungsanweisung goldbraun braten.
2. 6 Kirschtomaten waschen, vierteln, dazugeben und kurz mitbraten.

60 g halbierte Mini-Mozzarellakugeln und abgezupfte Blätter von 2 Stängeln Basilikum untermischen. Mit schwarzem Pfeffer übermahlen.



**SALAT & GEMÜSE – ABER
SCHNELL**



SALAT MIT FALAFELN 🌿

VEGGIESALAT VOM FEINSTEN

Für 1 Person

5 Min. Zubereitung

15 Min. Garen

Pro Portion ca. 340 kcal, 14 g E, 18 g F, 25 g KH

4 Falafeln (TK oder Kühlregal)

75 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 TL Tahin (Sesampaste)

3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz

Pfeffer

5 Kirschtomaten

½ Packung Salat-Mix (ca. 75 g; am besten mit Rotkohl)

1 Die Falafeln nach Packungsanweisung im Backofen zubereiten. Währenddessen den Joghurt mit Tahin und Zitronensaft glatt verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen, dann gerade so viel kaltes Wasser unterrühren, bis ein flüssiges Dressing entstanden ist. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

2 Tomaten waschen und halbieren, dabei Stielansatz entfernen. Salat waschen, trocken schütteln und mit den Tomaten auf einem Teller verteilen. Falafeln aus dem Ofen nehmen, auf dem Salat anrichten, alles mit Dressing beträufeln.