

easy eating by
ursula vybiral

Lunches to go

Hole dir den Urlaub in dein Glas oder in deine Bowl

meal prep
nach der
easy eating-
Methode



Ein gutes Mittagessen ist das Um und Auf, wenn man abnehmen bzw. nicht zunehmen möchte.

Warum das so ist? Weil ein feines Mittagessen unseren Blutzuckerspiegel stabil hält, uns Kraft und Energie gibt und uns vor allem davor bewahrt, abends alles zu essen, was einem unter die Finger kommt.

Ich habe die Rezepte so zusammengestellt, dass du sie mühelos in Gläser füllen und mitnehmen kannst. Zum Beispiel ins Büro oder zum Picknick.

Du kannst das jeweilige Dressing auch gerne in ein kleines Extraglas geben. Oder du gibst das Dressing, wie in den meisten der folgenden Rezepte ganz unten ins Glas.

Diese Mittagessen sind blitzschnell zubereitet, sehr delikats und eignen sich perfekt als meal prep => meal prep ist das Gegenteil von ‚dem Zufall überlassen‘. Wer gut vorbereitet ist, der sündigt weniger.

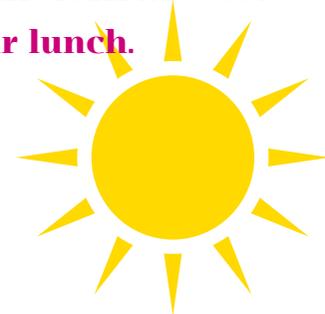
Mein Slogan seit 16 Jahren: **Abnehmen funktioniert nur mit Essen.** Am besten mit Essen, das auch schmeckt.

Diese Rezeptideen machen angenehm satt und liefern dir die nötige Energie bis zum Abendessen. Außerdem schmecken sie fantastisch. Sie sind einfach nachzumachen und trotzdem originell. Sie lassen sich auch leicht abwandeln, wenn du die eine oder andere Zutat nicht magst.

**Viel Spaß beim ‚meal prepen‘ nach dem Motto:
Bring a little summer sunshine to your lunch.**

Herzlichst

Ursula





Inhalt

Tel Aviv im Glas (Orientalischer Salat)	4
San Francisco im Glas (Caesars Salad).....	5
Nizza im Glas (Salat Nicoise)	6
Capri im Glas (Caprese mit und ohne Serrano)	7
Barcelona im Glas (Salmon Citrico).....	8
Saigon in a Bowl (Vietnamesische Tofu Bowl)	9
Bombay in a Bowl (Gelbes, veggie Kichererbsen Curry).....	10
Bangkok in a Bowl (Rotes Thai Curry with Chicken)	11
Palma in a Bowl (Karfiol-Risotto).....	12
Miami im Glas (Joghurt-Bowl).....	13
What's next?.....	14
Copyright und rechtliche Hinweise	15

Tel Aviv im Glas (Orientalischer Salat)

Zutaten

30g Couscous oder Bulgur
(roh abgewogen)
Saft von 1 Zitrone
Zeste von ½ Zitrone
Granatapfelkerne (Handvoll)
Viele Kräuter zusammen (Minze,
Petersilie, Koriander, Kresse etc.)
2 EL Hummus
1 EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Kichererbsen
1 Paprika
4 Artischockenherzen
(aus dem Glas)
½ Gurke
Handvoll Babyspinat
4 Falafel

Zubereitung

In einem schönen Einmachglas eine Schicht Hummus geben. Couscous mit Zitronenzeste und Zitronensaft kommt auf den Hummus. Darauf kommt eine Handvoll Granatapfelkerne. Dann eine Schicht Paprika, ein paar Kräuter obendrauf. Als nächstes eine kleine Schicht Tahin mit Zitronenkick (Tahin mit 1 EL Zitronensaft und optional etwas Zitronenzeste vermischen). Anschließend wieder ein paar Kräuter. Eine Schicht Gurken klitzeklein würfelig schneiden und darauf die Artischockenherzen. Dann die Falafel und mit Babyspinat und Granatapfelkernen abschließen.





San Francisco im Glas (Caesars Salad)

Zutaten

Für das Dressing:

2 EL leichte Mayo (1 Eigelb,
1 EL Pflanzenöl und mit 5 %
Joghurt strecken)

Saft ½ Zitrone

1 TL scharfer Senf

1 EL fein geriebener Parmesan

Weißer Balsamico Essig

2 Sardellen

Für den Salat:

Eisbergsalat (Handvoll)

1 EL Parmesan, gehobelt

Kirschtomaten (Handvoll)

1 Hühnerbrust (scharf angebraten)

Braune Croutons

Parmesancracker

Zubereitung

Zuerst das Dressing machen: Die Sardellen fein hacken und alle Zutaten vermischen.

In einem schönen Einmachglas eine Schicht Caesars Dressing. Dann eine Schicht Eisbergsalat, eine Schicht gehobelter Parmesan und eine Schicht Kirschtomaten. Anschließend 2 Schichten Hühnerstreifen schön abgebraten (alternativ Garnelen). Wieder Eisbergsalat und eine kleine Handvoll braune Croutons (altbackenes, würfeliges Baquette am Backblech mit etwas Olivenöl und Salz knusprig backen) Dann Parmesancracker obendrauf. Diese vorher im Rohr hart backen. Mit Eisbergsalat abschließen.

Nizza im Glas (Salat Nicoise)

Zutaten

Für das Dressing:

2 EL leichte Mayo (1 Eigelb,
1 EL Pflanzenöl und mit
5 % Joghurt strecken).

½ Zitrone

Salz und Pfeffer

Für den Salat:

3 Sardellen, fein gehackt

2 Handvoll Eisbergsalat

1 Handvoll Kirschtomaten

1 Dose Tunfisch mit Öl
(Öl abrinnen lassen)

Handvoll grüne Bohnen, gekocht

100g kleine Kartoffeln, gekocht

3 schwarze Oliven, entkernt

Kräuter nach Belieben

1 EL Radieschen, gehobelt

1 Ei, wachsw weich gekocht

Zubereitung

Zuerst das Dressing machen: Zutaten vermischen.

In einem schönen Einmachglas eine Schicht unser leichtes Dressing geben. Dann eine Schicht gekochte grüne Bohnen und eine Schicht Kirschtomaten.

Anschließend Tunfisch (Öl abgetropft) und Oliven. Die kleinen Kartoffeln kochen und obendrauf. Nun die gehackten Sardellen, die Radieschen und Eisbergsalat. Mit Kräutern und dem Ei abschließen.



Capri im Glas (Caprese mit und ohne Serrano)

Zutaten

Für das Dressing:

2 EL feines Olivenöl
1 EL guter Balsamico
Saft einer ½ Zitrone
Salz und frischer Pfeffer

Für den Salat:

2 Handvoll Rucola
1 EL Basilikum-Pesto
(auch gerne gekauft)
1 große Tomate oder 1 Handvoll
Kirschtomaten
Frisches Basilikum
100g Mozzarella
1-2 Scheiben Serrano
Rosmarin Cracker
(gerne gekauft)

Zubereitung

Zuerst das Dressing machen: Zutaten vermischen.

In einem schönen Einmachglas ganz unten unser Dressing geben. Dann eine Schicht Rucola und eine Schicht Kirschtomaten. Anschließend eine Schicht Mozzarella, etwas Pesto obendrauf. Dann wieder Kirschtomaten, eine Schicht Mozzarella und nochmals Kirschtomaten. Darauf eine Schicht Rucola.

Als nächstes eine Schicht Serrano (Fett Rand weg), wieder Rucola und mit Rosmarin Cracker abschließen.

Barcelona im Glas (Salmon Citrico)

Zutaten

Für das Dressing:

Saft von ½ Orange

Saft von ½ Zitrone

Saft von ½ Limette

2 TL Kokosblütenzucker

Etwas Chili

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Für den Salat:

1 Mandarine oder ½ Orange

1/2 Avocado

Schnittlauch, so viel wie nötig

2 EL Granatapfelkerne

Handvoll Blattsalat

Lachs (pochiert)

2 Scheiben Biozitrone

Zubereitung

Zuerst das Dressing zubereiten:
Alle Zutaten vermischen.

In einem schönen Einmachglas ganz unten unser Citrico-Dressing geben. Dann eine Schicht Mandarinen oder Orangenstücke. Eine Schicht Avocado und Schnittlauch obendrauf. Dazu ein paar Granatapfelkerne. Dann eine Schicht pochierten Lachs und eine Schicht Mandarinen. Als nächstes den Blattsalat und mit 2 Scheiben Biozitrone und etwas Zucker abgebraten abschließen.





Saigon in a Bowl (vietnamesische Tofu Bowl)

Zutaten

Für die Sauce:

1 EL Kokosblütenzucker

1 EL Limettensaft

1 TL Essig

3 EL Sojasauce

1 Stück Ingwer, gehackt

1 Knoblauchzehen, gehackt

Etwas Chili

Für die Bowl:

2 EL Erdnüsse

40g Reis (roh abgewogen)

1 Karotte, Julienne

1 Gurke, Julienne

Kräuter (Minze, Koriander, Thai Basilikum)

100g Räuchertofu

Handvoll frischer Salat

2 EL Sesam

Zubereitung

Zuerst die Sauce vorbereiten: Alle Zutaten vermischen und kurz aufkochen lassen. 40g Reis kochen. Den gekochten Reis in eine Bowl geben. Die Karotte und die Gurke aufschneiden. Tofu knusprig anbraten. Die Karotte, Gurke und Tofu auf den Reis geben, Sauce darüber. Mit den Kräutern, dem Salat, dem Sesam und den Erdnüssen servieren.

Bombay in a Bowl (Gelbes, veggie Kichererbsen Curry)

Zutaten

1 kleine Zwiebel
100g Kartoffeln
100g Karfiol
1 gelbe Zucchini
150 ml Kokosmilch (light)
1 EL gelbe Currypaste
5 EL Kichererbsen (aus der Dose)
40g Reis (roh abgewogen)
Salz und Pfeffer
Etwas Chili
Etwas Koriander (optional)

Zubereitung

Zuerst den Reis kochen. Währenddessen die Zwiebel anbraten, 100g gekochte Kartoffeln und 100g gekochten Karfiol dazu geben. Die Zucchini, gehackt, dazu. Alles mit Kokosmilch und der gelben Currypaste aufkochen lassen. Kichererbsen abseihen und zum Curry geben. Salzen und pfeffern. Mit Reis, Koriander und Chili servieren.





Bangkok in a Bowl (Rotes Thai Curry mit Chicken)

Zutaten

150g Huhn
1 TL Olivenöl
2 EL Sojasauce
½ TL Ingwerpulver
½ Paprika
1 Frühlingszwiebel
½ Dose Mais
¼ Glas Bambussprossen
1 EL Currypaste
1 EL gute Fischsauce
100 ml Kokosmilch
40g Reis (roh abgewogen)
Etwas Thai-Basilikum
Etwas Chili
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Reis kochen. In der Zwischenzeit das Huhn mit 1 TL Olivenöl, 1 EL Sojasauce und Ingwerpulver vermischen und anbraten und beiseitelegen. Paprika, Frühlingszwiebel, Mais und Bambussprossen in etwas Öl anbraten. Currypaste dazu und mitbraten. Fischsauce und 1 EL Sojasauce dazugeben. Mit Kokosmilch ablöschen und kurz köcheln lassen. Nach Bedarf salzen und pfeffern. Fleisch dazugeben. Das Curry mit Reis, Thai-Basilikum und Chili servieren.

Palma in a Bowl (Karfiol-Risotto)

Für 2 Personen

Zutaten

1 großer Karfiol (Blumenkohl)
2 Schalotten, gehackt
1 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Olivenöl
125 ml Weißwein
200 ml gute Gemüsebrühe
200 ml Wasser
½ Bund Thymian grob hacken
100 ml Kokosmilch
50 g Parmesankäse
50g Steinpilze, getrocknet
1 EL Ghee oder Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Steinpilze in 200 ml warmen Wasser ca. 20 Min. einweichen. Herausnehmen, abtupfen und das Wasser auffangen. Karfiol putzen, Blätter entfernen und die Röschen abschneiden. Mit einer Küchenmaschine oder mit einem Reiber zu „Reis“ verarbeiten. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Steinpilze und Blumenkohlraspeln dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe und Pilzwasser dazugeben, aufkochen lassen und 8 Minuten garen. ½ Bund Thymian grob hacken. Hälfte davon auf Seite geben, den Rest mit Kokosmilch zum Blumenkohl geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. 80 g Parmesankäse reiben, einen Teil des Parmesans beiseitelegen, den Rest mit dem Ghee zum Blumenkohl geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan und Thymian garnieren.





Miami im Glas (Joghurt-Bowl)

Für 2 Gläser

Zutaten

500 g cremiges Joghurt (Natur)
3,6 % oder gerne auch 5 %

100 g Müsli oder Granola nach
Wahl

400 g Himbeeren

1 Bio Zitrone

1 EL Kokosblütenzucker

Kokos-Chips (Handvoll)

Himbeeren für obendrauf

Zubereitung

Die Himbeeren waschen und trockentupfen. Die Himbeeren mit dem Abrieb einer Zitrone, 1 EL Zitronensaft und Zucker vermischen und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Himbeeren mit dem Stabmixer fein pürieren.

In Gläser abwechselnd eine Schicht Joghurt, Himbeersauce, Müsli etc. einschichten und zum Schluss mit Joghurt, Kokoschips und den frischen Himbeeren enden.