Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

BKK-Lunchbox
Rezepte für Sie!

DR. AMBROSIUS
STUDIO FÜR
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Jeder is(s)t anders!

BKK

Jeder is(s)t anders! Leckeres aus der BKK-Lunchbox

Gesunde Ernährung ist keine Zauberei. Dies gilt auch für Ihre Mittagspause. Denn mit unseren praktischen Tipps und Rezepten für Ihre ganz persönliche Lunchbox können Sie Ihre Mittagsmahlzeit bunt und vielfältig gestalten. So haben Heißhungerattacken keine Chance und Sie bleiben voller Schwung, konzentriert und leistungsfähig. Am Abend vorher oder am Morgen zubereitet, genießen Sie Ihr Essen in Ruhe und gehen erholt und gestärkt in die zweite Tageshälfte. Lassen Sie sich von unseren Lunchbox-Rezepten anregen, es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Nützliches rund um die BKK-Lunchbox

Damit es nicht tropft ...

Ihre Lunchbox sollte auf jeden Fall dicht schließen. Für Suppen oder Salatdressing sind dafür am besten kleine Thermoskannen oder Gläser mit Schraubverschluss gut geeignet. Machen Sie zu Hause den Tropftest, bevor Sie das Gefäß in Ihre Tasche packen. Dann kann nichts schiefgehen.

Frisch halten

Wenn Sie abends etwas für den nächsten Tag kochen, stellen Sie es über Nacht kühl. Dies gilt ebenso für Salate. Nutzen Sie auch am Arbeitsplatz – falls vorhanden – eine Kühlmöglichkeit. Holen Sie es eine halbe Stunde vor der Mittagspause aus der Kühlung.

Brote morgens zubereiten

Bei Blattsalaten empfiehlt es sich, das Dressing erst kurz vor dem Essen beizufügen. Und damit Ihr bunt belegtes Brötchen nicht auseinanderfällt, können Sie es mit einem Zahnstocher oder Partystick zusammenhalten. Generell gilt: Bereiten Sie Brote oder Brötchen erst morgens zu, damit sie nicht austrocknen oder weich werden.

Aufwärmen

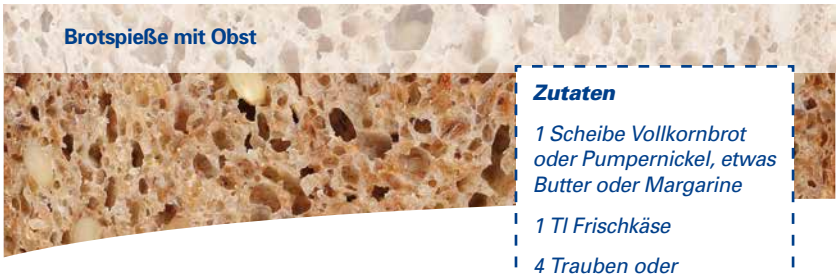
Gibt es an Ihrem Arbeitsplatz die Möglichkeit, Essen aufzuwärmen, bietet sich eine schmackhafte Gemüsesuppe oder ein deftiger Eintopf für die Mittagsmahlzeit an, am Tag vorher zubereitet und in der Lunchbox gut verpackt.

Nachtisch

Als Dessert eignen sich Obst und Gemüserohkost in mundgerechten Stücken plus Joghurt oder Quark. Für das Naschen zwischendurch sind Nüsse oder Trockenobst als schnelle Energielieferanten geeignet.

Probieren Sie unsere Rezepte. Wir wünschen Ihnen viel Genuss!

Ihre Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank



Zutaten

1 Scheibe Vollkornbrot oder Pumpernickel, etwas Butter oder Margarine

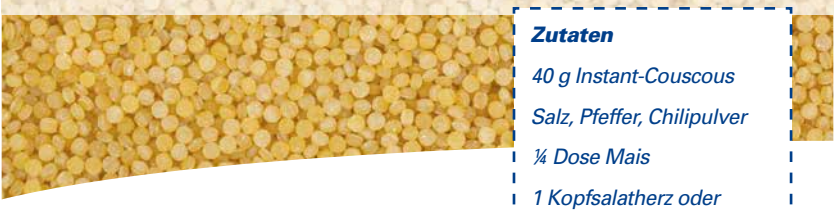
1 Tl Frischkäse

4 Trauben oder Erdbeeren, geeignet sind auch Apfelspalten, Bananenscheiben oder Mandarinenscheiben

Brotspieße mit Obst

Zubereitung

1. Halbieren Sie die Brotscheibe und bestreichen Sie die eine Hälfte mit der Butter/Margarine, die andere mit Frischkäse. Klappen Sie das Brot zusammen und schneiden Sie es in 8 Quadrate.
2. Stecken Sie je 1 Quadrat mit einem Stück Obst auf einen Holzspieß und ab damit in die Lunchbox.



Couscous-Gemüse-Salat

Zutaten

40 g Instant-Couscous

Salz, Pfeffer, Chilipulver

¼ Dose Mais

1 Kopfsalatherz oder ½ Kopfsalat

75 g Kirschtomaten

¼ Avocado

30 ml Tomatensaft

1 Tl Zitronensaft

¼ Bund Petersilie

1 Tl Rapsöl

Zubereitung

1. Überbrühen Sie den Couscous mit heißem Wasser, geben Sie Salz hinzu und lassen Sie das Ganze 10 Min. ausquellen.

2. Kopfsalatherz und Avocado klein schneiden, Kirschtomaten halbieren, Mais abtropfen lassen. Mischen Sie alles in einer Schüssel.

3. Für die Sauce Tomatensaft, Zitronensaft, Gewürze mischen und das Öl unterschlagen. Gießen Sie die Sauce in ein dicht schließendes Gefäß.

4. Mischen Sie den Couscous unter die anderen Zutaten und geben Sie alles in Ihre Lunchbox. Die Petersilie ebenfalls in einem Gefäß mitnehmen.

5. Zur Mittagspause geben Sie die Sauce zum Salat und streuen Petersilie darüber.

Sellerie-Cordon-Bleu

Zutaten

200 g Sellerieknolle

25 g gekochter Schinken

25 g Schnittkäse

1 Ei (Größe S)

1 El Paniermehl

125 g Pellkartoffeln

2 Hübe Öl aus dem Feindosierer

nach Geschmack: Salz, Pfeffer, Fondor

Zubereitung

1. Sellerie in fingerdicke Scheiben schneiden, in wenig Salzwasser bissfest garen, gut abtropfen lassen, evtl. nachwürzen.

2. Zwischen 2 Scheiben Sellerie jeweils 1 Scheibe Schinken und 1 Scheibe Käse legen.

3. Alles in Ei und dem Paniermehl wenden.

4. Eine beschichtete Pfanne mit Öl besprühen und die Schnitzel darin goldgelb braten.

5. Pellkartoffeln in Wasser garen.

Zutaten

100 g Tortellini nach Wahl

Salz, Pfeffer

1 El Balsamicoessig

1 El getr. italienische Kräutermischung

1 El Olivenöl

125 g Kirschtomaten

1 El Petersilie

Parmesan

Salat mit Tortellini

Zubereitung

1. Kochen Sie die Tortellini nach Anleitung. Anschließend abgießen und kalt abschrecken.

2. Die Vinaigrette besteht aus dem Essig, den Kräutern, Salz, Pfeffer und Olivenöl. Alles mischen und in ein dicht schließendes Gefäß geben.

3. Die halbierten Kirschtomaten mischen Sie mit der Petersilie unter die Tortellini. Salat in die Lunchbox geben. Den Parmesan in ein kleines Gefäß packen zum Mitnehmen.

4. Zur Mittagspause die Vinaigrette über den Salat gießen und mit Parmesan bestreuen.

Zutaten *(für 1 Person)*

1 Blatt Radicchio

¼ Apfel

2 kleine Scheiben Pumpernickel

2 El Ziegenfrischkäse

etwas flüssiger Honig

Apfel-Ziegenkäse-Sandwich

Zubereitung

1. Radicchio waschen und trocken tupfen. Den Apfel waschen abreiben und mit Ihren Apfelspalter entkernen und in dünne Spalten schneiden.

2. Die Brotscheiden mit je 1-2 EL Ziegenfrischkäse bestreichen. 1 Scheibe mit den Apfelspalten und dem Radicchio belegen und mit flüssigem Honig beträufeln. Mit der anderen Scheibe bedecken.

3. Guten Appetit !

Zutaten

2 El Frischkäse mit Kräutern

100 g Magerquark

1 Tl Tiefkühlkräuter nach Wahl, Salz, Pfeffer

1 Möhre

1 Stange Staudensellerie

1 Stück Salatgurke

Rohkost mit Dip

Zubereitung

1. Verrühren Sie Frischkäse, Quark und Kräuter, geben Sie Salz und Pfeffer dazu. Das Ganze kommt in eine dicht schließende Lunchbox.
2. Schneiden Sie das Gemüse in Streifen und geben Sie es ebenfalls in eine Lunchbox. Beim Gemüse können Sie variieren mit Paprika, Tomaten, Radieschen usw.

Zutaten

200 g frischer Spinat

50 g Tomaten

50 g Mozzarella

1 Zwiebel

1 El Gemüsebrühe

125 g Pellkartoffeln

2 Hübe Olivenöl aus dem Feindosierer

Mozzarella-Spinat mit Pellkartoffeln

Zubereitung

1. Den Spinat waschen und grob hacken, in Gemüsebrühe dünsten, abseihen, die Brühe nicht vergießen, als Gemüsesaft trinken.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, sehr fein hacken und in Öl dünsten, Tomaten waschen und würfeln.

3. Zwiebeln und Tomaten mit dem Spinat mischen und in eine kleine Auflaufform füllen, den Mozzarella grob raspeln und in das Gemüse streuen, nach Belieben würzen.

4. Im Backofen ca. 15 Min. überbacken.

5. Die Kartoffeln in reichlich Wasser garen.

6. Die Kartoffeln zu dem Mozzarella-Spinat servieren.

Jeder is(s)t anders!

Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Königsallee 60
40212 Düsseldorf
Telefon 0211/9065-0

www.bkkdb.de