

# Schluss mit Langeweile: Essen To Go, einfach, deliziös und gesund!

## Nudelsuppe zum Mitnehmen

Reicht für 1 Portion

### Zutaten

Suppenbasis:

1/2 TL Sojasauce  
1/2 TL Sesamöl  
1 1/2 TL Gemüsebrühe oder Misopaste

Gewürze:

1 Sternanis  
2 Nelken  
1/2 Stange zerbrochenes Zitronengras  
1/2 TL geraspelter Ingwer  
1/4 TL Chilliiflocken  
Koriander (wer mag)

Add Ins:

1 Handvoll Glasnudeln  
1/2 Handvoll Sprossen nach Wahl  
Julienne (feine Streifen) aus einer kleinen Karotte geschnitten  
1/2 Handvoll Edamame  
optional: gekochtes, geschältes Ei

Zunächst die Suppenbasis und die Gewürze in ein verschliessbares Glas füllen. Danach die Glasnudeln und die weiteren Add Ins schichten. Das Glas kannst du dann gut verschliessen und sorgenlos in deine Tasche packen. Sobald der Magen knurrt, füllst du das Glas mit kochendem Wasser auf, rührst alles kurz um und lässt es verschlossen für 5 Minuten ziehen. Danach kannst du deine Suppe geniessen mit einem frischen Spritzer Limettensaft geniessen.



# Schluss mit Langeweile: Essen To Go, einfach, deliziös und gesund!

## Sommerrollen mit Erdnussdip

Reicht für 1-2 Portionen

### Zutaten

Für den Erdnuss-Dip:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Bio-Ingwer
- 2 EL (glutenfreie) Sojasauce
- 2 EL Ahornsirup
- den Saft einer Limette
- 85 g Erdnussbutter
- 30 ml Wasser (mehr oder weniger, je nach Mixerstärke)

Für die Sommerrollen:

- 5-8 Blätter Reispapier
- 1 Karotte, in Julienne geschnitten
- 1/2 Gurke, in Julienne geschnitten
- 1 Handvoll Zwiebelsprossen
- 1 Handvoll in Scheiben geschnittene Frühlingszwiebeln
- 70 g mit Olivenöl und Salz mariniert Seitan oder Tofu
- 1 Handvoll Koriander (optional)

Erdnuss-Dip:

Knoblauch und Ingwer zuerst in den Mixer geben und klein hacken. Alternativ mit dem Messer hacken. Danach alle weiteren Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Soße vermengen. Alternativ die Sauce mit einem Schneebesen glattrühren.

Sommerrollen:

Tofu oder Seitan kurz in Olivenöl scharf anbraten und abkühlen lassen. Koriander waschen und trocken tupfen. Alle Zutaten säuberlich zu einem Mise En Place in Schüsseln legen.

Reispapierblätter etwa 30 Sekunden in einer runden Schale oder einer großen Pfanne in warmem Wasser einweichen (s. Anleitung der Packung). Danach auf einen großen Teller legen und mit einem feuchten Küchentuch abtupfen.

Die Zutaten jeweils in die Mitte des Reispapiers legen und ca. 1 Teelöffel der Soße darüber trüpfeln. Die seitlichen Ränder des Reispapiers jeweils etwas über der Füllung einschlagen, dann von unten nach oben vorsichtig, aber fest aufrollen. Meine drei ersten Rollen schauen meist misslungen aus, bei der vierten klappt's aber. Falls die Rollen immer wieder einreißen, einfach zwei Blätter übereinanderlegen um die Rolle etwas stabiler zu machen.



# Schluss mit Langeweile: Essen To Go, einfach, deliziös und gesund!

## Supersalat im Glas

Reicht für 1 Portion

### Zutaten

1 Handvoll dünn geschnittener Weisskohl (entspricht ca. einem Viertel Weisskohl)  
ca. 70 g gekochte Kichererbsen, abgetropft  
1 Handvoll Sojasprossen  
1/2 Gurke, in geviertelte Würfel geschnitten  
20 g gehackte getrocknete Früchte

Alle Zutaten nacheinander in ein Glas schichten und fest verschliessen. Sobald du den Salat geniessen möchtest, den Erdnussdip darüber geben, das Glas wieder verschliessen und kräftig schütteln.

Salatsauce:

Erdnuss-Dip vom obigen Rezept mit einem Schuss Reisessig oder Zitronensaft vermengen

