



5 schnelle, gesunde & günstige Mittagessen to-go (warm & kalt)

Darmfreundlich · typgerecht · alltagstauglich

Gesundheit – ehrlich, einfach, wirksam.

Gesundheitswege Anita Schlüchter
Integrative Ernährungsberatung (EMR) & Lymphdrainage (EMR)
Sumiswald

So nutzt du dieses Freebie

Dieses Freebie liefert dir fünf alltagstaugliche To-go-Lunches für eine Arbeitswoche. Alle Rezepte sind darmfreundlich gedacht, schnell zubereitet und kosten pro Portion in der Regel unter CHF 5 (Schätzung).

Grundidee: 45 Minuten Batch-Cooking am Sonntag – danach jeden Tag in 5–10 Minuten fertigstellen.

Portionen: 1 erwachsene Person. Variiere Mengen nach Hunger/Alltag.

Benötigt: Lunchbox mit Dichtung, Thermobecher, kleine Schraubgläser, Kühlakku.

Hinweis: Gewürze mild einsetzen (Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika, Pfeffer), Zwiebel/Knoblauch bei Bedarf andünsten und gut garen.

Wocheneinkauf (für 5 Lunches, ca. 1 Person)

- **Gemüse:** 6 Rüebli, 2 Zucchini, 1 Brokkoli, 2 Peperoni, 1 Gurke, 250 g Champignons, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Zitrone
- **Hülsenfrüchte/Getreide:** 300 g rote Linsen, 1 Dose (400 g) Kichererbsen, 250 g Vollkornreis oder Dinkel/Ebly
- **Milchprodukte/Eier:** 200 g Feta, 250 g Magerquark, 6 Eier, 150 g Naturjoghurt
- **Fleisch (optional):** 300–400 g Pouletbrust oder -schenkel (ohne Haut, entbeint)
- **Vorrat:** stückige Tomaten (1 Dose), Gemüsebouillon, Olivenöl, Apfelessig, Senf, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Kurkuma

Sonntag: 45-Minuten-Prep

- Reis/Ebly garen (für 2–3 Portionen).
- Rüebli, Zucchini, Brokkoli, Peperoni & Champignons in Würfel/Scheiben schneiden; Hälfte auf ein Blech, mit Öl/Salz/Paprika mischen und 20–25 Min rösten (200 °C).
- Rote Linsen vorkochen (10–12 Min), abgiessen.
- 6 Eier hart kochen (9–10 Min), kalt abschrecken.
- Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
- Petersilie/Schnittlauch hacken. Feta würfeln.

Rote-Linsen-Tomaten-Eintopf to-go

Zeit: 15 Minuten

geschätzt pro Portion: ≈ CHF 2.50

geeignet: warm (Thermobecher)

Zutaten (1 Portion)

- 80–100 g rote Linsen (vorgekocht möglich)
- 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 200 g stückige Tomaten (Dose)
- 150–200 ml Gemüsebouillon
- 1 TL Olivenöl, ½ TL Paprika edelsüss, Prise Kreuzkümmel
- Petersilie, Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1. Zwiebel/Knoblauch in Öl glasig dünsten.
2. Tomaten und Bouillon zufügen, aufkochen.
3. Linsen zugeben und 8–10 Min köcheln (bei vorgegarten Linsen nur 3–4 Min erhitzen).
4. Mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
5. Heiss in Thermobecher füllen. Petersilie obenauf.

Tipps/Varianten

- **Extra-Eiweiss:** 1 EL Naturjoghurt unterrühren (nach dem Kochen).
- Sehr mild gewürzt halten, wenn der Darm empfindlich reagiert.

Ofengemüse-Bowl mit Feta & Kichererbsen

Zeit: 10 Minuten (bei Prep) geschätzt pro Portion: ≈ CHF 3.50 geeignet: kalt oder lauwarm

Zutaten (1 Portion)

- 1–1½ Tassen geröstetes Ofengemüse (Prep)
- ½ Dose Kichererbsen (abgespült)
- 40 g Feta, gewürfelt
- 1 TL Olivenöl, 1 TL Apfelessig
- Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Ofengemüse mit Kichererbsen und Feta in die Lunchbox geben.
2. Mit Öl/Essig beträufeln, würzen und schütteln.
3. Kalt geniessen; optional kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Tipps/Varianten

- **Statt Feta:** Quark-Kräuter-Dip separat mitnehmen.
- **Mehr Sättigung:** ½ Tasse gekochter Vollkornreis zugeben.

Zucchini-Pilz-Haferotto (herzhaftes Hafer-„Risotto“)

Zeit: 12–15 Minuten geschätzt pro Portion: ≈ CHF 2.00 geeignet: warm (Thermobecher)

Zutaten (1 Portion)

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Gemüsebouillon
- 100 g Zucchini (geraspelt)
- 80 g Champignons (gewürfelt)
- 1 TL Olivenöl, Prise Kurkuma & Pfeffer
- 2 EL Naturjoghurt oder 1 EL Quark
- Salz, Zitronenzeste

Zubereitung

1. Zucchini & Champignons kurz in Öl anbraten.
2. Haferflocken zugeben, mit Bouillon aufgiessen und rühren, bis cremig (5–7 Min).
3. Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer abschmecken; Joghurt/Quark unterheben.
4. In Thermobecher füllen; mit Zitronenzeste toppen.

Tipps/Varianten

- **Protein-Boost:** 1 gekochtes, gehacktes Ei unterheben.
- Glutenfrei mit zertifizierten GF-Haferflocken.

Poulet-Peperoni-Pfanne mit Vollkornreis

Zeit: 15–18 Min (bei Prep 10 Min)

geschätzt pro Portion: ≈ CHF 4.50

geeignet: warm oder lauwarm

Zutaten (1 Portion)

- 120 g Poulet (gewürfelt) ODER ½ Dose Kichererbsen (veg.)
- 1 Peperoni (in Streifen)
- ½ Zwiebel (in feine Spalten)
- ½ Tasse gekochter Vollkornreis (Prep)
- 1 TL Olivenöl, ½ TL Paprika edelsüss, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Poulet in Öl anbraten, würzen; herausnehmen (veg.: Kichererbsen kurz anrösten).
2. Peperoni & Zwiebel kurz garen.
3. Reis unterheben, mit Paprika/Salz/Pfeffer abschmecken.
4. In Lunchbox füllen; optional Petersilie darüber.

Tipps/Varianten

- **Statt Reis:** Dinkel/Ebly oder Linsen.
- Scharf meiden, wenn der Darm empfindlich ist.

Weisse-Bohnen-Gurken-Salat mit Kräuter-Quark

Zeit: 8–10 Minuten geschätzt pro Portion: ≈ CHF 2.50 geeignet: kalt

Zutaten (1 Portion)

- 1 Tasse weisse Bohnen (aus der Dose, abgespült)
- ½ Gurke (gewürfelt)
- 2 EL Magerquark + 1 EL Naturjoghurt
- 1 TL Senf, 1 TL Apfelessig, 1 TL Olivenöl
- Schnittlauch/Petersilie, Salz, Pfeffer, Spritzer Zitrone
- 1 hartgekochtes Ei (Prep), grob gehackt

Zubereitung

1. Quark, Joghurt, Senf, Essig, Öl verrühren; würzen.
2. Bohnen, Gurke und Kräuter untermischen.
3. Ei zugeben, abschmecken, in Schraubglas/Lunchbox füllen.

Tipps/Varianten

- Ohne Ei vegan – dann 1 EL mehr Quark durch Joghurt oder pflanzlichen Joghurt ersetzen.
- **Dazu:** 1 Scheibe Vollkornbrot (optional).

Verpackung & Transport

- Thermobecher für Suppen/„Haferotto“; dichte Lunchboxen für Bowls/Salate.
- Heiss füllen, sofort schliessen → Wärme hält länger.
- Kaltgerichte mit Kühlakku transportieren. Dressing separat mitnehmen, wenn länger steht.

Darmfreundliche Hinweise

- Milde Gewürze, ausreichend garen, nicht zu scharf.
- Hülsenfrüchte gut abspülen; Mengen langsam steigern.
- Auf dein Sättigungsgefühl hören – lieber 1 Snack (z. B. Mandeln, Apfel) einplanen, statt zu wenig essen.

Hinweis & Verantwortung

Dieses Freebie ersetzt keine medizinische Abklärung. Bei Diagnosen/Medikation bitte individuell absprechen. Preise/Portionen sind Schätzungen. Keine Heilversprechen. EMR-anerkannte Leistungen je nach Police.