

Schnelle und gesunde Gerichte für kurze Pausen

Hannover. Im Home Office sind bereits viele Tage vergangen. Während zu Beginn die Motivation noch größer war, zu Hause neue Rezepte auszuprobieren, verschwindet diese immer mehr – und auch die Ideen fehlen. Tiefkühlpizza und andere Fertiggerichte sind oft der schnellste und einfachste Weg, sich zu füllen. Aber auf lange Sicht schmeckt es auch nicht gut, ganz zu schweigen vom Nährwert. Suchen Sie neue Inspiration? Hier sind drei Rezeptideen für den Arbeitstag im Home Office. Für einen guten Start in den Tag Ob Haferbrei oder Haferflocken: Haferbrei ist seit einiger Zeit wieder im Trend. Sie können es nicht nur nach Ihrem …



News

Hannover. Im Home Office sind bereits viele Tage vergangen. Während zu Beginn die Motivation noch größer war, zu Hause neue Rezepte auszuprobieren, verschwindet diese immer mehr – und auch die Ideen fehlen. Tiefkühlpizza und andere Fertiggerichte sind oft der schnellste und einfachste Weg, sich zu füllen. Aber auf lange Sicht schmeckt es auch nicht gut, ganz

zu schweigen vom Nährwert.

Suchen Sie neue Inspiration? Hier sind drei Rezeptideen für den Arbeitstag im Home Office.

Für einen guten Start in den Tag

Ob Haferbrei oder Haferflocken: Haferbrei ist seit einiger Zeit wieder im Trend. Sie können es nicht nur nach Ihrem Geschmack zubereiten, es ist auch super gesund. Mit dieser Rezeptidee wird es mit Bananen, Beeren, Erdnussbutter und optional getrockneten Feigen serviert.

Zutaten:

30–50 Gramm Haferflocken (je nachdem, wie hungrig Sie sind)
Milch oder Wasser, Bananenhimbeeren und Blaubeeren nach Wunsch (frisch oder gefroren), Erdnussbutter oder Erdnussbutter, eine Prise Salz, optional getrocknete Feigen, optional Zimt oder Schokoladencreme

Schritt 1: Im ersten Schritt werden die Haferflocken in einen Topf gegeben und so viel Milch oder Wasser hinzugefügt, bis sie damit bedeckt sind. Darauf folgt eine Prise Salz und der Brei wird bei mittlerer Hitze zum Kochen gebracht. Es ist wichtig, regelmäßig umzurühren. Wenn Sie möchten, können Sie Zimt oder ein paar Stücke der Banane für einen süßeren Brei hinzufügen. Eine schnellere und einfachere Zubereitung ist auch in der Mikrowelle möglich. Geben Sie dazu die Mischung in eine Schüssel und erhitzen Sie sie etwa zwei Minuten lang auf 600 Watt.

Schritt 2: Während das Haferflocken auf dem Herd oder in der Mikrowelle kocht, können Banane und Feige in Stücke geschnitten werden.

Schritt 3: Der letzte Schritt ist das Servieren. Den Brei aus dem Topf in eine Schüssel geben und mit den Bananenstücken

garnieren. Es gibt auch Blaubeeren, Himbeeren und getrocknete Feigen. Schokoladenfans können den Brei auch vor dem Garnieren mit Schokoladencreme überziehen oder mit Schokoladenstreuseln garnieren, die auf dem warmen Brei schmelzen. Dann kann die Erdnussbutter oder Erdnussbutter über alle Früchte verteilt werden. Guten Appetit!

Die Mittagspause ruft

Dieses Rezept ist seit Wochen bei Tiktok in aller Munde: die Feta-Nudeln. Es ist super einfach und schnell zu machen, auch für Anfänger.

Zutaten (für zwei Portionen):

400 Gramm Kirschtomaten 2 Esslöffel Olivenöl ein Block Feta-Käse zwei Knoblauchzehen 200 Gramm Nudeln eine Prise Salz eine Prise Pfeffer frisches Basilikum

Schritt 1: Die Kirschtomaten werden zusammen mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in eine Auflaufform gegeben. Der Feta-Block befindet sich in der Mitte. Die gehackten Knoblauchzehen können je nach Wunsch vor oder nach dem Backen hinzugefügt werden. Dann kommt die Auflaufform für ca. 25 Minuten bei 220 Grad Ober- / Unterhitze oder 200 Grad Konvektion in den Ofen.

Schritt 2: Während die Tomaten und der Feta im Ofen brutzeln, können die Nudeln in Salzwasser gekocht werden. Dann das frische Basilikum in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3: Geben Sie im letzten Schritt das frische Basilikum (und den Knoblauch, falls nicht bereits hinzugefügt) in die Auflaufform und mischen Sie alles zusammen. Zu guter Letzt die Nudeln dazugeben und umrühren – guter Hunger!

Um den Tag zu beenden

Nach getaner Arbeit meldet sich der Hunger wieder. Das

Schöne an Schalen ist, dass jeder selbst entscheiden kann, ob es schnell gehen muss oder nicht. Hier kann kreativ arrangiert werden oder alles kann einfach und unkompliziert gehalten werden. Es gibt unzählige Möglichkeiten, eine Schüssel zu erstellen. Die Basis allein kann von Salat über Reis bis hin zu flachen Reismudeln variiert werden. Jeder kann selbst entscheiden, was er mag oder welche Reste aus dem Kühlschrank schnell aufgebraucht werden müssen. Daher gibt es hier eine Reihe von Möglichkeiten, eine Schüssel zu entwerfen.

Mögliche Basis:

Salat (zum Beispiel Römersalat oder Rucola), Reis, Quinoa Bulgur oder flache Reismudeln

Mögliche Beläge:

Edam Baked Sweet Potato Pieces Fisch (zum Beispiel Lachs oder Garnelen) Fleisch (zum Beispiel Hühnchen- oder Rindfleischstreifen) Tomaten Gurken Rotkohl Mais Avocado Rote Bohnen Mungobohnensprossen Pilze oder Kichererbsen

Schritt 1: Zuerst wird die Basis vorbereitet. Dazu wird der Salat geschnitten oder der Reis, Quinoa oder Bulgur in Salzwasser gekocht. Die flachen Reismudeln werden einfach in eine Schüssel mit heißem Wasser gegeben.

Schritt 2: In der Zwischenzeit können die Beläge zubereitet werden. Zutaten wie Fisch oder Fleisch braten. Alternativ kann natürlich auch Tofu oder ähnliches verwendet werden. Die meisten anderen Zutaten werden bei Bedarf einfach in mundgerechte Stücke geschnitten.

Schritt 3: Dann kann das Servieren beginnen. Zuerst kommt die Basis. Alle Beläge können darauf gelegt werden. Die Sauce kann auch angepasst werden. Eine Joghurtsauce schmeckt hervorragend zu einem Salat, und Tahini oder eine Curry-, Teriyaki- oder Erdnussauce passen gut zu den warmen

Optionen. Genießen!

Inspiriert vom LVZ Newsticker -> Zum kompletten Artikel

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de