



## Nachhaltige Ideen für die Mittagspause

40 min Mittagspause...Was kann ich essen? Pizza von gegenüber? Oder doch einen Salat im Einkaufszentrum holen? Oder einfach was vom Bäcker? Über die Verpackung macht man sich dabei wenig Gedanken. Wir haben hier leckere Rezepte für dich zusammengestellt, die schnell zu Hause vorbereitet und dann in der Schule gegessen werden können. Dazu gibt's es schönes Glas ;-)

Mach mit und hilf den Abfall zu reduzieren!

### Süßes Frühstück

- 1/4 Apfel
- 1/2 Birne
- 1 Pflaume
- 2 Datteln
- 3-4 EL Haferflocken
- 150 ml (Hafer-) Milch

Alle Zutaten in kleine Stückchen schneiden und Haferflocken und (Hafer-) Milch dazugeben. Beim Obst könnt ihr auch gut variieren.



### Belugalinsen-Paprika-Salat

für 3 Personen \* Zubereitungszeit 15 min \* Gesamtzeit 45 min

- 200 g Belugalinsen
- 2 Paprikaschoten, rot oder gelb
- 2 Lauchzwiebeln oder 1 Zwiebel
- 2 EL (Obst-)Essig
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 4 EL (Oliven-)Öl
- Salz und Pfeffer

Von der Paprika den Stiel und die Kerne entfernen, den Rest würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Essig, Ahornsirup/Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Das Dressing über die Linsen-Gemüsemischung geben und unterheben. Mindestens eine Stunde durchziehen lassen.



### Einfacher Couscous-Salat

- 1 EL Couscous
- 5 Cherrytomaten
- Gurke
- Mais
- Essig & Öl
- Pfeffer & Salz



Couscous nach Anleitung aufkochen lassen. Währenddessen restliche Zutaten stückeln und dann zusammen mit dem Essig-Öl-Dressing in das Glas geben.

## Spanische Tortilla de Patata

Für 2 Personen \* Zubereitungszeit 40 min

500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
150 g Zwiebeln  
4 Eier  
150 ml Olivenöl  
1/2 TL Salz



- Die Kartoffeln schälen, in kleine (1 cm) Würfel schneiden und mit einem gestrichenen Teelöffel Salz bestreuen. Die Zwiebeln fein hacken.
- Ca. 150 ml Olivenöl in einer Pfanne (24 cm Durchmesser) erhitzen und die Kartoffelwürfel zugeben. Die Kartoffeln sollten mit Öl gerade bedeckt sein. Die Temperatur auf mittlere Hitze zurückstellen und die Kartoffeln etwa 12 - 15 Minuten garen.
- Die Zwiebeln in einer zweiten Pfanne mit ein wenig Olivenöl 10 Minuten glasig anschwitzen. Die Eier in einer Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig schlagen und salzen.
- Kartoffeln mit einem Sieb vom Olivenöl trennen. Kartoffeln und Zwiebeln zu den Eiern in die Schüssel geben und 3 - 5 Minuten ziehen lassen.
- Ca. 2 - 3 Esslöffel Olivenöl stark erhitzen, die Tortillamasse in die Pfanne geben und 2 Minuten braten. Wenn die Masse anfängt zu bräunen (die Eier nicht stocken lassen), die Tortilla mithilfe eines Tellers umdrehen.
- Einfach den Teller auf die Tortilla legen und die Pfanne umdrehen, sodass die Tortilla auf dem Teller liegt. Dann die Tortilla in die Pfanne gleiten lassen. Von der Rückseite 2 Minuten braten.

## Wraps

1-2 Wraps

Leckerer Aufstrich (Frischkäse, veganer Brotaufstrich)

1/2 - 1 Paprika

Salat

Kichererbsen und Kidneybohnen aus dem Glas (oder andere Bohnen)

2 EL Mais

Gewürze (Pfeffer, Salz, optional: Kreuzkümmel, Koriander)

### Optional: Joghurt-Knoblauch-Soße

Naturjoghurt (auch super: Sojajoghurt)

1-2 Knoblauchzehen

Kräuter (bspw. Schnittlauch, Petersilie, Gartenkräuter, italienische Kräuter)

Eine Prise Salz



1. Wer will, kann die Wraps ein wenig anbraten, bevor er sie belegt.
2. Kichererbsen und Bohnen abwaschen und nach Bedarf würzen. Auch diese können optional angebraten werden. Dazu einfach auf niedriger Stufe für einige Minuten in eine Pfanne geben.
3. Paprika in Streifen schneiden, Salat waschen.
4. Wraps mit einer Schicht Aufstrich bestreichen, Kichererbsen und Bohnen darauflegen, Paprikastreifen, Salat und Mais hinzufügen.
5. Optional: für die Joghurt-Knoblauch-Soße den Knoblauch pressen und zusammen mit den Kräutern mit dem Joghurt vermischen. Etwas Salz hinzufügen und fertig! (Aber übertreibt es nicht mit dem Knoblauch, vor allem nicht, wenn ihr in der ersten Reihe sitzt).
6. Wraps zusammenfalten und eventuell mit einem Holzstäbchen befestigen.

### TIPPS:

- Ihr könnt alles Mögliche an Gemüse verwenden. Sucht euch eure liebsten Sorten heraus oder verwendet Reste. Je mehr Variationen ihr zustande bekommt, desto besser! Natürlich könnt ihr auch etwas des oben genannten Gemüses weglassen, wenn ihr es nicht mögt oder es durch anderes ersetzen.
- Packt die Wraps nicht zu voll, ansonsten fallen sie leicht auseinander. Am besten ordnet ihr die Füllung übereinander auf einer Linie an, klappt dann die untere Seite und anschließend die Ränder um. Mit etwas Übung geht das ganz leicht.

## Maultaschen mit Spinat

1 kleine Zwiebel  
1 Packung Maultaschen  
40-80g Spinat  
3-6 Champignons  
Salz und Pfeffer  
Optional: Eine Knoblauchzehe oder Knoblauchpulver  
Ein wenig Muskatnuss  
Bratöl  
100g Sahne, Soja-o. Hafercuisine  
Optional: getrocknete Tomaten

1. Die Zwiebeln in Stückchen schneiden. Dann die Maultaschen in Streifen schneiden, Spinat und Champignons waschen und die Champignons in Scheiben schneiden (das Ende des Strunks solltet ihr abschneiden).
2. Etwas Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln darin andünsten, bis sie leicht glasig werden.
3. Wer möchte kann klein geschnittene, getrocknete Tomaten hinzugeben und für circa eine weitere Minute mit den Zwiebeln dünsten.
4. Die Knoblauchzehe pressen oder etwas Knoblauchpulver hinzugeben. Dann die Pilze hinzufügen und für circa eine Minute anbraten.
5. Die in Streifen geschnittenen Maultaschen in die Pfanne geben und etwa 10 Minuten anbraten bis sie außen etwas braun werden. Zwischendurch mit einem Pfannenwender vermischen!
6. Sobald die Maultaschen leicht bräunlich werden, die Temperatur etwas herunterstellen. Dann den Spinat unterheben. Anfangs wirkt es recht viel, die Blätter verlieren jedoch schnell an Volumen.
7. Die Sahne hinzugeben. Außerdem ein wenig Muskatnuss über das Essen geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Zwei bis drei Minuten dünsten und fertig.

## Räucher-Tofu-Sandwich

2 Scheiben Brot  
½ Block Räuchertofu  
1 Tomate  
Salat oder Rucola  
Aufstrich (Gemüseaufstriche bspw. von Alnatura oder auch einen Streichkäse)  
Salz und Pfeffer  
Optional: Avocado

1. Den Räuchertofu in Streifen schneiden. Um den Geschmack zu verfeinern können die Streifen einige Minuten in der Pfanne mit etwas Öl angebraten werden; dafür jede Seite bei erhöhter Temperatur anbraten, bis die Oberfläche leicht bräunlich wird. Man kann Räuchertofu aber auch roh essen.
2. Tomate (und Avocado) in Scheiben schneiden, Salat waschen.
3. Brotscheibe mit einem beliebigen Aufstrich bestreichen. Anschließend mit Salat oder Rucola, Tofuscheiben, Tomate (und Avocado) belegen. Mit Salz und Pfeffer etwas würzen. Die andere Brotscheibe darüberlegen und das Essen ist bereit.

### TIPPS:

- Das Sandwich am besten in einer engen Dose transportieren, oder die Dose so füllen, dass das Sandwich nicht herumfliegen und dadurch auseinanderfallen kann.

Avocados als Lebensmittel sind leider sehr umstritten. Wer auf den Geschmack nicht verzichten, aber trotzdem auf Nachhaltigkeit achten möchte, kann sich bspw. Avocados aus Europa oder auch Bio-/Fairtrade-Avocados kaufen.

## Grüner Nudelsalat auf italienische Art

**300 g grüne Bandnudeln** in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

**250 g Cocktailtomaten**, **2 kleine Gurken** und **Rucola** waschen. Tomaten und Gurken klein schneiden, Rucola klein zupfen. **1 rote Zwiebel** halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Nudeln mit dem Gemüse in einer großen Schüssel mischen.

**200 g kleine Mozzarella-Kugeln** klein schneiden und vorsichtig unterheben.

In einer kleinen Schüssel **2 EL grünes Pesto** mit **6 EL Olivenöl**, **3 EL Zitronensaft**, **2 EL Brühe** (oder Wasser) verrühren, salzen und pfeffern.

Zum Salat geben und untermischen.

Dazu passen schwarze Oliven und Weißbrot!

## Schneller veganer Kartoffelsalat

Super zur Resteverwendung von übriggebliebenen Kartoffeln.

3 – 4 große Kartoffeln

½ Paprika

saure Gurken

Zwiebeln

für das Dressing: Messerspitze Senf, 2 EL Gurkenwasser, 1 TL Balsamico-Essig

Alle Zutaten klein schneiden, zusammen mit dem separat angerührten Dressing in das Glas geben, schütteln und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

*Probier' die Rezepte einfach mal aus, uns haben sie geschmeckt!*

*Guten Appetit!*

