

Polenta mit Beeren & Ricotta

 1 Portionen

ZUTATEN

- 40 g Instant-Polenta
- 120 ml heißes Wasser
- 3 EL frische Beeren
- 1 TL Honig
- 1 EL Ricotta

Optional:

- Zimt
- Nüsse, gehackt



ZUBEREITUNG

1. Polenta mit heißem Wasser anrühren, 2–3 Minuten quellen lassen.
2. Beeren mit Honig mischen, auf die Polenta geben und mit Ricotta oder Joghurt toppen.





Süßkartoffeltoast mit Avocado & Ei

1 Portion

ZUTATEN

- 2 dünne Scheiben Süßkartoffel (ca. 0,5 cm)
- $\frac{1}{2}$ Avocado
- 1 hartgekochtes Ei
- Salz, Pfeffer

Optional:

- Chiliflocken
- Avocadogewürzmischung

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffelscheiben 2–3 Mal im Toaster auf höchster Stufe rösten (oder in der Pfanne braten.) Dazu die Süßkartoffel am besten in Toaster-Taschen geben, um den Toaster nicht zu verschmutzen.
2. Avocado mit einer Gabel in der Schale matschen und Das “Toast” damit bestreichen, Ei in Scheiben darauflegen, würzen.





Pita mit Banane & dunkler Schokolade



1 Portion

ZUTATEN

- ½ Pita-Brot
- ½ Banane, in Scheiben
- 2–3 Stücke Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1. Pita öffnen, Banane und Schokolade hineingeben
2. Im Toaster Stufe 3 oder im vorgeheizten Ofen 180°C Umluft 6 Minuten erwärmen, bis die Schokolade schmilzt.





Tassen-Frittata mit Spinat & Feta



1 Portion

ZUTATEN

- 2 Eier
- $\frac{1}{2}$ handvoll frischer Spinat
- 2 EL Feta, zerkrümelt
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermengen. Spinat ggf. etwas zerreißen.
2. In der Mikrowelle ca. 2–3 Minuten garen, zwischendurch umrühren, bis die Masse gestockt ist.





Apfel-Zimt-Crumble mit Joghurt



1 Portion

ZUTATEN

- $\frac{1}{2}$ Apfel, gewürfelt
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Butter
- 2 EL Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

1. Apfel, Haferflocken, Honig, Zimt und Butter vermengen, in einer Schale ca. 2 Minuten in der Mikrowelle garen.
2. Mit Joghurt servieren.





Kaffee-Porridge mit Banane & Nüssen

 1 Portion

ZUTATEN

- 4 EL Haferflocken
- 100 ml kalter oder lauwarmer Kaffee
- $\frac{1}{2}$ Banane, zerdrückt
- 1 EL Nüsse, gehackt

Optional

- altern. Nussmus verwenden

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken mit Kaffee verrühren und 5-10 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Banane in Scheiben schneiden, auf dem Porridge verteilen und mit Nüssen bestreuen oder Nussmus beträufeln.





Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Apfel & Walnüssen

1 Portion

ZUTATEN

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 EL Hüttenkäse
- $\frac{1}{4}$ Apfel, in feinen Scheiben
- 1 TL gehackte Walnüsse

Optional

- altern. Frischkäse
- Honig
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brot mit Hüttenkäse bestreichen.
2. Apfel in feine Scheiben schneiden und auf das Brot legen.
3. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.
4. Nach Wunsch mit etwas Honig oder Pfeffer verfeinern.





Mikrowellen-Rührei mit Gemüse & Brötchen

 1 Portion

ZUTATEN

- 2 Eier
- 2 EL Milch oder Wasser
- 2 EL klein gewürfeltes Gemüse (z. B. Paprika, Tomate, Spinat)
- Salz, Pfeffer
- 1 Brötchen vom Bäcker

ZUBEREITUNG

1. Eier mit Milch und Gewürzen in einer mikrowellengeeigneten Schale verquirlen.
2. Gemüse untermischen.
3. In der Mikrowelle bei mittlerer bis hoher Leistung ca. 1,5–2,5 Minuten garen, zwischendurch umrühren.
4. *Alternative in der Pfanne: Eier, Milch und Gemüse in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren stocken lassen.*
5. Brötchen quer in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Ei servieren.

Tipp: Auch lecker mit etwas geriebenem Käse oder Hüttenkäse als Topping.





Woknudelsalat Asia-Style

 1 Portion

ZUTATEN

- 50 g Mie Nudeln
- ½ Karotte, geraspelt
- 2 EL Edamame frisch oder TK
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- Limettensaft, Koriander oder Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

- Mie Nudeln mit heißem Wasser übergießen, 5–8 Min. quellen lassen.
- TK-Edamame mit heißem Wasser übergießen und 2 Minuten ziehen lassen.
- Alles vermengen und asiatisch abschmecken.





Nudeln mit Pesto

1 Portion

ZUTATEN

- 50 g Mie Nudeln
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 2 EL Mozzarella (gewürfelt oder Mini-Kugeln)
- 1 TL Pesto
- Salz, Pfeffer

Optional:

- Balsamico oder Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- Mie Nudeln mit heißem Wasser übergießen, 5–7 Minuten quellen lassen, abgießen.
- Mit Tomate, Mozzarella und Pesto vermengen, würzen, nach Wunsch mit etwas Balsamico abschmecken.





Wrap-Tasche mit Camembert & Antipasti

 1 Portion

ZUTATEN

- 1 Wezentortilla
- 1 Camembert
- 1–2 EL gegrillte, eingelegte Paprika
- 1 EL Hummus oder Frischkäse
- Rucola oder Blattsalat

ZUBEREITUNG

- Käse quer halbieren, Paprika würfeln oder in Streifen schneiden.
- Tortilla mit Hummus bestreichen, $\frac{1}{2}$ Käse, Antipasti und Salat falten und toasten (oder in der Pfanne rösten.)





Wrap-Pizza



1 Portion

ZUTATEN

- 1 Tortilla
- Salami o. Schinken
- 2 EL Mais
- $\frac{1}{4}$ Paprika, gewürfelt
- 2 EL Reibekäse

ZUBEREITUNG

- Tortilla belegen, zusammenklappen und im Toaster oder in der Pfanne erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.





Ofenkartoffel mit Linsen-Joghurt-Dip

 1 Portion

ZUTATEN

- 1 mittelgroße Kartoffel - größere Kartoffeln halbieren/ vierteln!
- 3 EL gegarte Linsen
- 2 EL Joghurt oder Skyr
- 1 TL Senf
- Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Optional

- Mit etwas Käse bestreuen und die Kartoffel überbacken

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser schrubben, aber nicht schälen (die Schale schützt beim Garen und gibt Aroma).
- Mehrmals mit einem Messer oder Gabel rundherum mehrmals einstechen.

Feucht garen:

- – Variante 1 (Einzeln): Jede Kartoffel einzeln in feuchtes Küchenpapier einwickeln.
- – Variante 2 (Mehrere): In eine mikrowellengeeignete Schüssel mit Deckel geben, 2–3 EL Wasser hinzufügen.
- – 1 Kartoffel: ca. 4–5 Minuten bei 800 Watt
- – 2–4 Kartoffeln: 7–10 Minuten bei 800 Watt
- Prüfen, ob sie weich sind – sonst einfach in 1-Minuten-Schritten verlängern.
- Nach dem Garen 2 Minuten in der Mikrowelle stehen lassen, damit sich der Dampf verteilt.
- Linsen mit Joghurt und Senf verrühren, würzen und zur Kartoffel servieren.





Reis-Bohnen-Bowl mit Salsa



1 Portion

ZUTATEN

- 1 Beutel Mikrowellenreis
- 3 EL schwarze Bohnen oder Kidneybohnen
- 2 EL Tomatensalsa
- 1 TL Öl oder Käsewürfel

Optional:

- kl. Konserve Mais oder Avocado

ZUBEREITUNG

- Reis laut Packung in der Mikrowelle erwärmen.
- Bohnen und Salsa untermischen, kurz erneut erwärmen.
- Mit Toppings servieren.



Mini-Shakshuka mit Tomaten & Ei



1 Portion

ZUTATEN

- ½ Dose gehackte Tomaten
- 1 Ei
- 1 Handvoll TK-Gemüse (z. B. Spinat)
- 1 TL Öl

Optional:

- etwas Feta oder Brot



ZUBEREITUNG

- Tomaten und Gemüse in einer großen mikrowellengeeigneten Schale mischen. Ei hineinschlagen, leicht verrühren oder ganz lassen. Abdecken (z. B. mit Teller) und bei mittlerer Leistung ca. 2–3 Minuten garen, bis das Ei gestockt ist. Nach Wunsch mit Feta toppen.

Alternativ:

- Zubereitung (Pfanne): Tomaten und Gemüse in der Pfanne erhitzen, Ei hineinschlagen, stocken lassen. Nach Wunsch mit Feta oder Brot servieren.

Tipp: Lässt sich auch vorbereiten und mit hartgekochtem Ei und Brot kombinieren – für flexible Büro-Tage.





Linsen-Caprese



1 Portion

ZUTATEN

- 3 EL gegarte Linsen
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 2 EL Mozzarella-Würfel
- 1 EL Aceto-Essig + Öl + Honig
- Basilikum, Salz, Pfeffer
- 1 Knäckebrot oder Cracker

Optional:

- mit frischem Gemüse ergänzen
(Möhrenraspel, Blattspinat,...)

ZUBEREITUNG

- Linsen, Tomate und Mozzarella auf einem Teller anrichten.
- Aus Essig, Öl, Honig, Basilikum Salz und Pfeffer ein Dressing mischen - über die Linsen geben.
- Das Knäckebrot dazu reichen oder grob zerbrechen und als Crunch-Topping obenauf geben.



Polenta mit Gemüse & Käse



1 Portion

ZUTATEN

- 40 g Instant-Polenta
- 100 ml heißes Wasser
- 140 g Gemüsemischung z.B. Buttergemüse
- 2 EL geriebener Käse



ZUBEREITUNG

- Gemüse in einer mikrowellengeeigneten Schale mit etwas Wasser ca. 2 Minuten vorgaren.
- Instant-Polenta und restliches Wasser zugeben, gut verrühren. Weitere 1–2 Minuten garen, bis die Masse cremig ist. Käse unterrühren und servieren.

Alternative:

- Zubereitung (Pfanne): Gemüse in der Pfanne anbraten, mit Wasser aufgießen, Polenta einrühren. Kurz quellen lassen, Käse unterheben.

Tipp: Auch mit Hüttenkäse statt Reibekäse lecker – für mehr Frische und Eiweiß.





Joghurt-Bowl mit Beeren, Apfel & Knusper-Topping



1 Portion

ZUTATEN

- 3–4 EL Naturjoghurt
- 2 EL TK-Beeren oder frische Beeren
- ¼ Apfel, gewürfelt
- 1 TL Nussmus oder gehackte Nüsse
- 1 EL Knuspermüsli oder Haferflocken

ZUBEREITUNG

1. Joghurt in eine Schale geben. Beeren, Apfelwürfel und Nussmus darauf verteilen.
2. Mit Müsli oder Haferflocken bestreuen.



Herzhafter Couscous

 1 Portionen



ZUTATEN

- 50 g Couscous
- 50 ml heißes Wasser
- 1–2 Cocktailltomaten
- 1 EL Frischkäse
- 1 TL Olivenöl

Optional

- Basilikum oder Kräuter n.W.
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Couscous mit heißem Wasser übergießen, 5 Minuten quellen lassen.
2. Tomaten klein schneiden, Frischkäse und Öl unterrühren, mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

- Wenn der Couscous 1:1 mit Wasser gemischt wird, wird er krümelig wie Reis. Erhöht man die Wasserzugabe, wird er "klebriger" wie Porridge.
- Wenn man Couscous mit heißer Milch zubereitet, kann man ihn wie Milchreis ergänzen.





klassisches Frühstück



ZUTATEN

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1-2 TL Butter/ Margarine
- 1 hartgekochtes Ei
- 2 EL Knuspermüsli oder Cornflakes
- 100 ml Milch
- 100 ml O-Saft 100%
- Einige Gemüsesticks (z. B. Gurke, Karotte)

Optional:

- Apfel, Beeren
- $\frac{1}{3}$ Gurke, $\frac{1}{2}$ Möhre

ZUBEREITUNG

- Brot mit Butter/ Margarine bestreichen, Ei in Scheiben darauflegen.
- In einer kleinen Schale Müsli mit Milch mischen ggf. mit Beeren oder Apfelwürfel ergänzen.
- Obst und Gemüse als frische Komponente dazulegen.

Tipp:

- Ein einfaches, vollwertiges Frühstück aus Zutaten, die oft sowieso da sind – ideal zum Kombinieren im Büroalltag.
- Funktioniert super als schnelles Frühstück im Büro – lässt sich gut vorbereiten und mitnehmen.





Vollkornbrot mit Frischkäse, Radieschen & Ei



1 Portion

ZUTATEN

- 2 Scheiben (Vollkorn)Brot
 - 2 EL Frischkäse
 - 3–4 Radieschen, in feinen Scheiben
 - 1 hartgekochtes Ei, in Scheiben
 - Salz, Pfeffer,
- Optional
- Kresse oder Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Ggf. Brot toasten oder in der Pfanne rösten.
2. Brot mit Frischkäse bestreichen, Radieschen- und Eischeiben darauflegen, würzen





Couscous-Bohnen-Bowl mit Aprikosen Marmelade



1 Portion

ZUTATEN

- 50 g Couscous
- 100 ml heißes Wasser
- 3 EL Kidneybohnen (Konserven)
- 140g Erbsen Konserven oder TK
- 1 TL Aprikosen Marmelade
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Couscous mit heißem Wasser übergießen, 5 Min. quellen lassen.
- TK-Erbsen mit heißem Wasser übergießen und 2 Minuten ziehen lassen.
- Dann alles mischen.
- Aprikosen Marmelade und Öl unterrühren.





Salatbox mit Thunfisch, Mais & Knusper

 1 Portion

ZUTATEN

- ½ Dose Thunfisch
- 2 EL Mais
- 1 kleine Tomate & ¼ Gurke
- 1 TL Olivenöl + Zitronensaft
- 1 Scheibe Knäckebrot
- Pfeffer, Kräuter

Optional:

- 1 kl. rote Zwiebel

ZUBEREITUNG

- Alles klein schneiden, und auf einem Teller anrichten.
- Mit Öl und Zitrone beträufeln und würzen.
- Knäckebrot dazu oder zerkrümeln als Topping.

