Nordlicht-Burger

Zutaten für eine Portion
2 Blätter Radicchio
1 Matjesfilet (ca. 75 g)
¼ Apfel
½ Schalotte
1 EL Schmand
½ TL körniger Senf
Salz und Pfeffer
1 Kornspitz-Brötchen

Zubereitung (ca. 10 min)
1. Radicchioblätter waschen, Strunk entfernen. Matjesfilet abbrausen und trocken tupfen.
2. Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Schalotte schälen und hacken. Beides mit Schmand und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kornspitz aufschneiden, untere Hälfte mit Radicchio belegen, den Matjes darauflegen und mit dem Apfel-Zwiebel-Schmand bestreichen. Die obere Hälfte auflegen und alles in Frischhaltefolie wickeln.

Quelle: Dagmar Reichel, Cora Wetzstein: 1 Lunchbox – 50 Rezepte. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 2010.

Mit einer Lunchbox, Schraubglas und Frischhaltefolie kommen alle Leckereien frisch bis in die Pause. Suppen bleiben in einer Thermoshaume warm.

Foto: © Naumann & Göbel Verlag

Süßkartoffelsuppe mit Chili

Zutaten für 1-2 Portionen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 EL Öl
¼ TL Paprikapulver
350 g Süßkartoffeln
500 ml Hühnerbrühe
1 EL Crème fraîche
Schnittlauch

Zubereitung (ca. 35-40 min)
1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Chili putzen, entkernen und hacken. Öl erhitzen und die Zutaten mit dem Paprikapulver unter Rühren anschmoren.
2. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Zu den Gewürzen geben und kurz mitschmoren. Brühe angießen, aufkochen lassen.
3. Suppe ca. 20 min köcheln lassen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit Crème fraîche und Schnittlauch anrichten.

Quelle: Rezepte fürs Büro. Einfach, schnell und lecker. Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln. 240 Seiten, 3,99 Euro; www.naumann-goebel.de

Sahnequark mit Trockenfrüchten

Foto: © Naumann & Göbel Verlag

Zutaten für eine Portion
50 g Trockenfrüchte
100 ml Orangensaft
125 g Sahnequark
1 EL gemahlene Mandeln

Zubereitung (ca. 10-15 min zzgl. Einweichzeit)
1. Trockenfrüchte etwa 60 min in Orangensaft einweichen. Danach aus dem Saft nehmen und klein schneiden.
2. Quark mit dem Saft verrühren, Früchte und Mandeln unterheben.

Quelle: Rezepte fürs Büro. Einfach, schnell und lecker. Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln. 240 Seiten, 3,99 Euro www.naumann-goebel.de

HERZENS SACHE

Mahlzeit!

GROZ-BECKERT® BKK

Hochgenuss statt Mittagstief

Morgens in aller Eile seinen Kaffee hinunterstürzen, unterwegs schnell beim Bäcker ein Schokobrötchen kaufen und Mittags kurz zum Imbiss um die Ecke. Dass gesunde Ernährung anders aussieht, wissen die meisten Berufstätigen. Und trotzdem fällt es vielen schwer, im Arbeitsalltag auf ruhige und ausgewogene Mahlzeiten zu achten.

Ein Großteil unserer Ernährung spielt sich auf der Arbeit ab, schließlich verbringen wir dort rund **80.000 Stunden unseres Lebens**. Was und wie wir essen, bestimmt maßgeblich unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Eine falsche Ernährung ist eine der Ursachen für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schon kleine Veränderungen der Essgewohnheiten können hier eine große Wirkung erzielen.

Herzgesund zu essen bedeutet, sich fettbewusst und cholesterinarm, aber vitamin- und ballaststoffreich zu ernähren. Und vor allem: Nehmen Sie sich Zeit! Sie werden merken: Sie starten fitter und konzentrierter in den Tag und das Nachmittagstief bleibt aus.

Wenn die Kantine zu wenig Abwechslung bietet, können Sie Ihren Pausensnack oder das Mittagessen auch von zu Hause mitbringen. Zu viel Arbeit? Stimmt nicht! Schon mit geringem Aufwand bringen Sie Schwung in Ihre Ernährung. Wir haben einige Anregungen und Tipps für Sie zusammengestellt. Probieren Sie sich aus!

Bunter Couscous-Salat

Zutaten für 1-2 Portionen:
250 g Couscous
3 Tomaten
½ Gurke
1 Zitrone
½ Zwiebel
3 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamicoessig
3 Zweige frische Minze
1 Knoblauchzehe
1 Prise Kreuzkümmel/Cumin
Salz und Pfeffer

Zubereitung (ca. 15 min)
1. **Couscous** nach Packungsanweisung zubereiten, mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.
2. **Gurke, Tomaten und Zwiebeln** fein würfeln. Knoblauch hacken. Schale einer halben Zitrone abreiben, dann auspressen. Minzeblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
3. **Alles** mit Balsamico und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit Kreuzkümmel würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Roland Rauter: Vegane Pausensnacks für Groß und Klein. Schirner Verlag, Darmstadt, 2013. www.schirner.com

Guten Appetit! 5 Tipps für den Alltag

Frühstück muss sein. Am besten in Ruhe zu Hause, spätestens aber vor Arbeitsbeginn. Ideal sind Vollkornprodukte, Müsli, Joghurt und Obst. Nach der Nacht braucht Ihr Körper diese Energie, um leistungs- und konzentrationsfähig zu sein.

Zwischenmahlzeiten halten fit. Obst, Rohkost, selbstbelegte Vollkornbrote, aber auch ein Glas Kefir oder Ayran: Das ist gesünder als ein Schokoriegel und hält zudem länger vor. Auch Nüsse sind echte Fitmacher, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken.

Mittags viel Gemüse, wenig Fleisch. Essen Sie zum Mittagessen fettarm und vollwertig. Hauptbestandteile der Mahlzeit sollten eine große Gemüseportion und sättigende Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln sein. Auch ein Imbiss-Snack lässt sich mit einem Salat aufpeppen!

Immer mit der Ruhe. Nehmen Sie sich Zeit! Essen Sie langsam und bewusst, dann können Sie auch Ihr Sättigungsgefühl besser einschätzen. Nutzen Sie die Pause für Ihre Erholung, essen Sie zusammen mit Kollegen oder bereiten Sie gemeinsam eine frische Mahlzeit zu.

Ausreichend Trinken, sonst leidet die Konzentration. Der Körper braucht täglich rund 1,5 Liter Flüssigkeit – am besten ungesüßt. Stellen Sie sich gleich morgens Ihr Getränk an den Arbeitsplatz.

HERZENS SACHE

Die Kampagne der Betrieblichen Krankenversicherungen zur Herzgesundheit