

## Ideensammlung: Ausgewogen verpflegt - auch im Homeoffice

Die regelmässige Zubereitung abwechslungsreicher, ausgewogener Mahlzeiten kann eine Herausforderung darstellen. Erst recht, wenn man sich dies nicht gewohnt ist. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige einfache Ideen für die Mahlzeiten zu Hause vor.

### Hauptmahlzeiten

Drei vollständige und ausgewogene Hauptmahlzeiten – Frühstück, Mittagessen und Abendessen – liefern dem Körper regelmässig die Energie, die er braucht. Neben einem Getränk umfasst eine vollständige Mahlzeit mindestens ein Gemüse/eine Frucht, ein stärkehaltiges Lebensmittel (z. B. Kartoffeln, Getreideprodukt oder Hülsenfrüchte) und ein proteinhaltiges (= eiweissreiches) Lebensmittel (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Milchprodukt).



Ein hilfreiches Hilfsmittel zur Planung von ausgewogenen Mahlzeiten ist der «optimale Teller»: [www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller)

### Getränke

Ideale Durstlöscher sind Hahnen-/ Mineralwasser oder ungesüsste Früchte- und Kräutertees. Abwechslung bietet mit Frucht-/Gemüseschnitzen oder Kräutern und Gewürzen aromatisiertes Wasser. Gut geeignet sind z.B. Zitronen-/Orangenscheiben, Erdbeerstücke, Gurkenscheiben, Minze oder frischer Ingwer.



### Tipps und Tricks

Planen und Kochen Sie vor: Bereiten Sie am 1. Tag von einer Menükomponente etwas mehr zu, so dass Sie am Folgetag und ev. am 3. Tag ein schnelles Gericht aus den Resten zubereiten können.

Kühlen Sie die Resten rasch ab, verpacken Sie sie in einem geeigneten Gefäss (z.B. in einem Aufbewahrungsgeschirr aus Glas/Plastik) und bewahren Sie sie im Kühlschrank max. 2 Tage auf (vorsichtshalber 1 Tag für Resten von Kartoffeln, Teigwaren und Reis, die Sie für Salate verwenden wollen). Wollen Sie die Resten länger aufbewahren, können viele Gerichte tiefgekühlt werden. Erhitzen Sie die Speisen gut durch.

Tag 1	Tag 2
Teigwaren	Teigwarensalat, gebratene Teigwaren (z.B. Bami Goreng)
Gschwellti	Rösti, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Spanische Tortilla
Reis	Gebratener Reis (Nasi Goreng), Reissalat, Gemüse-Tofu-Reispfanne <sup>1</sup>
Polenta	Maispizza, Polentaschnitten
Broccoligemüse	Broccolisuppe od. -salat, Pastasauce, Belag für Gemüsewähe
Rübligemüse	Salat aus gekochten Rübli, Rübli-suppe, Belag für Gemüsewähe

Unterschiedlichste Menüs eignen sich gut zum aufwärmen. Zudem kann man diese bereits am Vortag vorbereiten. Einige Ideen für ausgewogene Rezepte: [www.sge-ssn.ch/rezepte](http://www.sge-ssn.ch/rezepte)

<sup>1</sup>Rezept Gemüse-Tofu-Reispfanne: [www.sge-ssn.ch/media/gemuese-tofu-reispfanne.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/gemuese-tofu-reispfanne.pdf)



## Frühstücksideen



Grüntee  
Birchermüesli<sup>2</sup>  
(Haferflocken, Naturejoghurt,  
saisonale Früchte)

\*\*\*\*\*

Kräutertee  
Knäckebrot, Käse oder Quark  
Cherrytomaten

\*\*\*\*

Kaffee  
Cornflakes mit Milch  
Birne

\*\*\*\*\*

Milchkaffee  
Vollkornbrot  
Butter und Konfitüre  
Kiwi

\*\*\*\*\*

Schwarztee  
Overnight-Oats<sup>3</sup>  
(Haferflocken, Milch/Joghurt)  
saisonale Früchte

\*\*\*\*\*

Wasser  
Beerenfrappée<sup>4</sup>  
Vollkorncracker

\*\*\*\*\*

Wasser, Apfelsaft  
Ruchbrot  
Butter und Honig  
1 Stück Käse

\*\*\*\*\*

Früchtetee  
Frühstücks-Smoothie<sup>5</sup>  
(Milch, Haferflocken, Früchte)

\*\*\*\*\*

Kräutertee  
Bananenquark (selbstgemacht)  
Vollkornbrötli

\*\*\*\*\*

2 Evt. Resten vom Vortag. Rezept: <http://www.sge-ssn.ch/media/birchermuesli.pdf>

3 Für 2 Portionen 2 dl Milch, 180 g Joghurt nature und 6 gehäufte EL ungezuckerte Flocken mischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Nach Belieben verschiedene Früchte und Nüsse/Samen/Kerne begeben.

4 Eine Handvoll Beeren mit 2 dl Milch im Mixer pürieren. Je nach Saison tiefgekühlte Beeren verwenden.

5 Milch (2 dl) mit 3 gehäuften EL feinen Haferflocken und ½ Banane (oder anderen Früchten je nach Saison) im Mixer fein pürieren.



## Ideen für Mittag- und Abendessen: Salate und Suppen



Couscoussalat  
mit Gemüsewürfeln  
und Feta

\*\*\*\*\*

Thon-, Mais- und  
Kartoffelsalat<sup>6</sup>

\*\*\*\*

Reissalat mit Käsewürfel  
Cherrytomaten, Essigurken  
Gurken ...

\*\*\*\*\*

Teigwarensalat mit Gemüse (frisch  
oder gekochte Resten vom Vortag  
oder aus der Dose) und Mozzarella  
oder Schinken

\*\*\*\*\*

Bunt gemischter Salat<sup>7</sup> mit Hütten-  
käse, Birne und Baumnüssen  
dazu Vollkornbrot

\*\*\*\*\*

Spinatsalat  
Hummus (fixfertig)  
Fladenbrot

\*\*\*\*\*

Gemüsebouillon mit Reismudeln  
Tofu, Pilzen und  
Gemüseresten

\*\*\*\*\*

Gemüsesuppe<sup>8</sup>  
Knäckebrot  
1 Stk. Käse

\*\*\*\*\*

Gaspacho  
Vollkorntoas  
Hüttenkäse

\*\*\*\*\*

<sup>6</sup> Aus restlichen «Gschwellten» vom Vorabend

<sup>7</sup> Verwerten Sie, was der Kühlschrank an Gemüse und Früchten hergibt: grüner Salat, Radieschen, fein geschnittener Lauch, gekochte Gemüseresten, Trauben, gekochte Eier, Kichererbsen aus der Dose...

<sup>8</sup> Gemüsesuppe in grösserer Menge zubereiten und portionenweise einfrieren.



## Ideen für Mittag- und Abendessen: Pasta, Reis, Kartoffeln & Co.



Pasta<sup>9</sup> mit Cherrytomaten, Rucola  
und Reibkäse

\*\*\*\*\*

Spanische Tortilla<sup>10</sup>  
(Kartoffeln, Eier und  
Zwiebeln) sowie  
Gemüsesalat<sup>11</sup>

\*\*\*\*

Tomateoes and Eggs<sup>12</sup>  
mit Reis

\*\*\*\*\*

Polenta mit Reibkäse  
gebratene Pilze  
frische Kräuter

\*\*\*\*\*

Gebratene Kartoffeln  
Gemüse  
Spiegelei

\*\*\*\*\*

Mixed Rösti<sup>13</sup>  
(Kartoffeln, Gemüse,  
ev. Räuchertofu)  
Kräuterquark

\*\*\*\*\*

9 Teigwaren im Salzwasser al dente kochen. Gleichzeitig in einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen, fein geschnittenen Knoblauch und Zwiebeln etwas anbraten, halbierte Cherrytomaten begeben, einige Minuten rührbraten, eine grosse Handvoll Rucola begeben, mit Salz/Pfeffer würzen, mischen. Mit der abgetropften Pasta vermengen.

10 Für 2 Pers.: ca. 500 g Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. 2-3 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Wenig Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben und Zwiebeln rund 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten. 4-5 Eier gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Kartoffeln und den Zwiebeln geben und bei mittlere Hitze zugedeckt stocken lassen.

11 Salate aus Wurzelgemüse (z.B. Sellerie, Randen, Rübli), Fenchel oder Kohl lassen sich mit Sauce angemacht 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bereiten Sie deshalb eine grössere Menge aufs Mal zu und profitieren Sie mehrere Tage davon.

12 Reis laut Packungsanleitung kochen. Gleichzeitig in einer Bratpfanne Rührei zubereiten. Dieses Beiseite stellen und in der gleichen Pfanne eine gehackte Zwiebel anbraten, kleingeschnittene Tomaten begeben und weichkochen, nach Belieben würzen. Rührei wieder begeben, mischen und warm werden lassen.

13 An der Röstiraffel sowohl gekochte Kartoffeln vom Vortag sowie die gleiche Menge Gemüse (z. B. Rübli, Zucchetti, Kohlrabi) und etwas Räuchertofu raffeln und miteinander zu einer Rösti braten.



## Ideen für Brot in allen Varianten



Rührei auf Vollkorntoast  
Gemüsesalat<sup>14</sup>

\*\*\*\*\*

Knäckebrot  
Kräuterquark  
Gemüsestängeli

\*\*\*\*

Vollkorntoast  
Randensalat (fixfertig)  
geräuchertes Forellenfilet

\*\*\*\*\*

Panizza<sup>15</sup>  
Gemüsesalat<sup>14</sup>

\*\*\*\*\*

Pitta- oder Fladenbrote  
gefüllt mit Feta, Gurken  
und Tomaten

\*\*\*\*\*

Toskanischer Brotsalat  
mit Mozzarella

\*\*\*\*\*

Raclette-Schnitte  
mit Essiggemüse  
und Salat

\*\*\*\*\*

Fotzelschnitte  
mit frischen Früchten  
oder Früchtemus

\*\*\*\*\*

Vogelheu  
mit Apfelstückchen

\*\*\*\*\*

---

14 Salate aus Wurzelgemüse (z.B. Sellerie, Randen, Rübli), Fenchel oder Kohl lassen sich mit Sauce angemacht 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bereiten Sie deshalb eine grössere Menge aufs Mal zu und profitieren Sie mehrere Tage davon.

---

15 (altbackenes) Brot in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Tomatensauce/-purée auf den Brotscheiben verteilen, nach Belieben mit verschiedenen Gemüsen und Käse, ev. Schinken belegen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. 15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.