

Essen im Glas – einfach, praktisch und gut!



Egal ob Einweckglas oder Marmeladeglas: die durchsichtigen, handlichen Behälter bieten die Möglichkeit, sich ein Essen nach Wahl überall hin mitzunehmen. Das ist nicht nur praktisch, sondern auch noch gesund.

Das Mensaessen schmeckt nicht mehr und beim Bäcker nebenan wird die Schlange zur Mittagszeit auch immer länger? Dann wird es Zeit etwas Abwechslung in die Mittagsroutine zu bringen. Wer am Abend etwas Zeit investiert, kann sich am nächsten Tag auf ein leckeres Mittagessen ganz nach seinem Geschmack freuen. Ganz egal ob bei der Arbeit, beim Picknick oder auf einer Wanderung, so ein Lunch im Glas sieht nicht nur richtig toll aus, er schmeckt auch super und ist gesund. Ist man auf den Geschmack gekommen, dann wird die tägliche Zubereitung schnell zur Routine.

Und so geht's: Auf dem Nachhauseweg noch ein paar frische Zutaten besorgen und ganz schnell ein leckeres Rezept zubereiten, ins Glas füllen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag in die Tasche stecken und zu Mittag genießen. Das Glas

erweist sich hier als ein wahres Multitalent. Es schließt dicht ab, damit nichts in die Tasche auslaufen kann, und ist immer wieder verwendbar. Am besten eignen sich Einweckgläser mit Bügel oder ganz einfach Marmeladegläser, die kann man wieder verschließen, wenn man satt ist. Außerdem kann man sie auch mal in die Mikrowelle stellen, wenn einem nach was Warmen zumute ist.

SO GELINGT DAS ESSEN IM GLAS

Für ein gelungenes Essen im Glas ist vor allem eines wichtig: Lass dich von deiner Kreativität inspirieren, gehe mit offenen Augen durch die Obst/Gemüseabteilung oder stöbere in deinem Kühlschrank. Mit Gemüse- oder Obstresten kannst du wunderbare Salate im Glas zubereiten. Achte hier auf das richtige Schichten: Das Dressing muss immer ganz nach unten, darüber schichtest du die festen Zutaten, wie Kartoffeln oder Hülsenfrüchte, und ganz oben kommen die weichen Salate und Gemüse. Mit Käseraspel oder Brotcroutons kannst du abschließen. Deckel drauf und in den Kühlschrank.

Wenn dir vegetarische Salate auf die Dauer zu eintönig sind, kannst du auch Fleisch oder Thunfisch ins Spiel bringen. Gebratene Hühnerfleischstreifen passen immer und verleihen deinem Essen Würze. Achte in diesem Fall darauf, dass das Glas immer gut gekühlt bleibt. Überhaupt ist es am besten, wenn dein Glas immer im Kühlschrank untergebracht ist. Für die kalte Jahreszeit ist die Suppe im Glas dein perfekter Begleiter. Alles was du dafür brauchst, ist ein Wasserkocher. Fülle dein Glas mit sehr kleingeschnittenem Gemüse, etwas selbsthergestellter Gemüsebrühe und zum Sattwerden mit Fadennudeln oder Glasnudeln. Gieße sie mit kochendem Wasser auf und lass sie ein paar Minuten ziehen.

SCHOKOLADEKUCHEN IM GLAS (8 Gläser á 100 ml)

120 g	zimmerwarme Butter
120 g	feiner Zucker
2	große, zimmerwarme Eier
1/2	Vanillezucker
100 g	Mehl
1/2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
20 g	Kakaopulver
2 EL	Milch

Schokodessert

- Die Gläser mit weicher Butter ausstreichen
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät bei mittlerer Geschwindigkeit gut durcharbeiten
- Die Masse in einen Spritzsack füllen und halbvoll in die Gläser spritzen
- Im Backrohr bei 160° C ca. 15 Minuten backen (Stäbchenprobe machen)
- Noch warm mit der Schokoladecreme garnieren



MÜSLI ZUM MITNEHMEN

Du magst nicht jeden Tag herzhaft essen? Verschiedene Müsli eignen sich auch gut zum Mitnehmen im Glas. Beachte aber, dass du die trockenen Müslizutaten von der Milch oder dem Joghurt trennst, sie weichen sonst zu viel auf. Wenn dir das zu aufwändig ist, nimm lieber fertige Müsli-Mischungen.

SCHOKOLADECREME

125 g	Schokolade
125 g	Sahne

- Schokolade in Stücke schneiden
- Sahne erwärmen und die Schokolade darin auflösen
- Ca. 2 Minuten rühren
- Bis zur gewünschten Konsistenz abkühlen lassen