

Webworker Lunch-Tipps: Leckere Salate zum Mitnehmen

Tomaten Mandel Salat mit Pesto

Zutaten:

- Tomaten
- Mandeln oder andere Nüsse (Menge nach Belieben)
- 1 Glas Pesto
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer und Olivenöl

Zubereitung:

Tomaten waschen, schneiden und in eine Tupperbox/Container vorbereiten. Mit Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer würzen. Die Mandeln (direkt in der Packung oder in einem Verschlussbeutel), das Glas Pesto und die vorbereiteten Tomaten mitnehmen. Wenn das Wetter warm ist, sollten die Tomaten möglichst im Kühlschrank gelagert werden. Dann zum Lunch alles vermischen und geniessen. Statt Pesto passt auch Hüttenkäse oder Hummus zum Tomaten-Mandelsalat. Guten Appetit :)

Grüner Salat mit Kichererbsen und Parmesan

Zutaten:

- gemischter, grüner Salat
- 1 Dose Kichererbsen (alternativ auch 1 Dose Thunfisch)
- geriebener Parmesan in der Tüte
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer und Olivenöl (wenn zur Verfügung)

Zubereitung:

Grünen Salat gut waschen und direkt (am einfachsten in eine Tüte) zum Mitnehmen ins Büro einpacken. Die Dose Kichererbsen, eine Tüte Parmesan und eine Zitrone mitnehmen. Zum Mittagessen alles auf einem großen Teller oder wenn nicht anders möglich auch direkt in der Salattüte vorbereiten. Wenn möglich mit ein wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Guten Appetit :)