



ESCAD - KÜCHE

10 EINFACHE GERICHTE FÜR DIE PAUSE

gesund & nachhaltig

IDEEN VON FUTURECAD



VORWORT

Dieses kleine Kochbuch ist im Rahmen der **Büroklimate Challenge** (ESG-Challenge) entstanden. Unserem Team FutureCAD war es in dieser Woche unter anderem wichtig aufzuzeigen, dass ein gesundes und nachhaltiges Vesper für die Mittagspause weder aufwändig noch zeitraubend sein muss. Aus diesem Grund haben wir unsere Ideen für passende Rezepte gesammelt und möchten diese nun mit unseren Kolleginnen und Kollegen teilen.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!

Euer Team FutureCAD

TIPP

Um Das Essen für die Pause noch nachhaltiger zu gestalten, können alle im Kochbuch angegebenen Milchprodukte durch vegane Alternativen (z.B. Hafermilch statt Kuhmilch) ersetzt werden. Bei der Produktion der Alternativprodukte entsehen unter anderem weniger Treibhausgase.

Zudem ist jedes genannte Obst oder Gemüse durch eine saisonale und regionale Auswahl ersetzbar.



FRÜHSTÜCKSQUARK

ZUTATEN | 1 PORTION

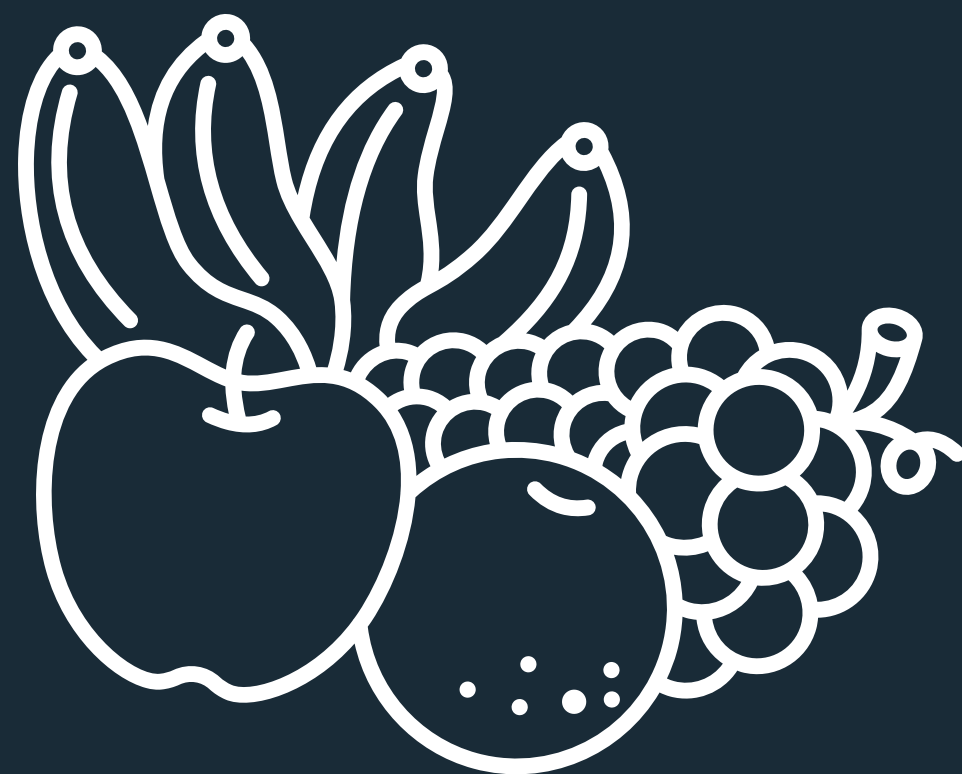
250g Quark oder Skyr

40g Haferflocken

100ml Milch

Obst der Saison

Honig zum Süßen



ZUBEREITUNG

Quark, Haferflocken und Milch miteinander vermengen und nach belieben süßen. Das Obst kleinschneiden und hinzugeben.



ESCAD
IHR AUTOMATISIERUNGS- & ROBOTIKSPEZIALIST

HUMMUSBROT MIT RADIESCHEN

ZUTATEN | 1 PORTION

2 Scheiben Brot
1 EL Hummus
4 Radieschen
Kräuter & Salz



ZUBEREITUNG

Eine Scheibe Brot mit dem Hummus bestreichen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Ein wenig mit Salz und Kräutern würzen und die zweite Scheibe drauf legen.



ESCAD
IHR AUTOMATISIERUNGS- & ROBOTIKSPEZIALIST

COUSCOUSSALAT

ZUTATEN | 1 PORTION

70g Couscous

70ml Gemüsebrühe

Gemüse nach Wahl und Saison

Geröstete Sonnenblumenkerne

1TL Tomatenmark

Essig, Öl & Salz



ZUBEREITUNG

Couscous mit der aufgebrühten Gemüsebrühe übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Anschließend Gemüse klein schneiden und mit den Sonnenblumenkernen und dem Tomatenmark zum Couscous geben. Zum Schluss gut durchrühren und mit Essig, Öl und Salz abschmecken.



ESCAD
IHR AUTOMATISIERUNGS- & ROBOTIKSPEZIALIST

OVERNIGHT OATS

ZUTATEN | 1 PORTION

50g Haferflocken

Je 5g Leinsamen & Chiasamen

150ml Milch

250g Skyr/Joghurt

50g Himbeeren



ZUBEREITUNG

Bereits am Vorabend Haferflocken, Samen, Milch und Joghurt miteinander verrühren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag noch die Himbeeren hinzugeben.



ESCAD
IHR AUTOMATISIERUNGS- & ROBOTIKSPEZIALIST

RÜHREIMUFFINS



ZUTATEN | 12 MUFFINS

8 Eier

1 Tomate

50g Mais

70g geriebener Parmesan

Etwas Butter

Kräuter & Salz



ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen. Eier verquirlen, gewürfelte Tomaten und Mais sowie Parmesan hinzugeben. Muffinformen mit der Butter einfetten und Masse auf die 12 Förmchen verteilen. Ca. 12 Min. im vorgeheizten Ofen backen.



ESCAD
IHR AUTOMATISIERUNGS- & ROBOTIKSPEZIALIST

APFELMUS



ZUTATEN | CA. 4 PORTIONEN

1kg Äpfel

100ml Wasser oder Apfelsaft

Saft einer halben Zitrone



ZUBEREITUNG

Die geschälten und klein geschnittenen Äpfel mit den flüssigen Zutaten ca. 30 Min. in einem Topf einkochen. Im Anschluss mit einem Pürrierstab mixen und in Gläser abfüllen.



ESCAD
IHR AUTOMATISIERUNGS- & ROBOTIKSPEZIALIST

TOMATEN-LINSEN-SALAT MIT FETA

ZUTATEN | 1 PORTION

200g Tomaten

70g Mais

60g gekochte Linsen

60g Feta

Frühlingszwiebel

Essig & Öl

Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel ebenfalls klein schneiden und beides zusammen mit dem Mais und den Linsen in eine Schüssel geben. Feta zerbröseln und ebenfalls hinzugeben. Mit einem Dressing aus Essig und Öl mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



ESCAD
IHR AUTOMATISIERUNGS- & ROBOTIKSPEZIALIST

BRENNT'S MUS

ZUTATEN | 1 PORTION

3 EL Dinkelvollkornschrot

150ml Wasser oder Milch

1 TL Honig

1 Prise Salz



ZUBEREITUNG

Wasser/Milch zum Kochen bringen. Dinkelvollkornschrot unter rühren einstreuen und bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Passt perfekt zu Apfelmus.



ESCAD
IHR AUTOMATISIERUNGS- & ROBOTIKSPEZIALIST

NUDELSALAT

ZUTATEN | 1 PORTION

80g Vollkornnudeln

2 Tomaten

3 getrocknete Tomaten

1 Handvoll Rucola

1/2 Mozzarella

Je 1EL Balsamico & Olivenöl

Salz, Pfeffer & Oregano



ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsangabe kochen, kalt werden lassen und in eine Schüssel geben.

Tomaten, getrocknete Tomaten und Mozzarella klein schneiden, Rucola waschen und alles zu den Nudeln hinzufügen. Essig und Öl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.



ESCAD
IHR AUTOMATISIERUNGS- & ROBOTIKSPEZIALIST

OBSTSALAT

ZUTATEN | 1 PORTION

1 Apfel

1 Birne

50g Trauben

50g Heidelbeeren

1EL Zitronensaft



ZUBEREITUNG

Obst waschen. Apfel, Birne und Trauben klein schneiden und zusammen mit den Heidelbeeren in eine Schüssel geben. Vermengen und Zitronensaft unterrühren.



ESCAD
IHR AUTOMATISIERUNGS- & ROBOTIKSPEZIALIST