

Veronika Pichl



DAS
KOCHEBUCH

fürs
Homeoffice

80 schnelle, einfache und
gesunde Rezepte

© des Titels »Das Kochbuch fürs Homeoffice« (ISBN 978-3-7423-1828-2)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

EINFACH BESSER ESSEN: SCHNELLE UND LECKERE HOMEOFFICE-KÜCHE

Immer mehr Menschen haben die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten. Das eröffnet einerseits viele neue Freiheiten und macht es möglich, Familienleben und Arbeitsalltag leichter miteinander zu vereinbaren. Gleichzeitig stellt uns das Arbeiten von zu Hause aus aber auch vor ganz neue Herausforderungen. Schließlich findet im Homeoffice nicht nur das Arbeiten überwiegend zu Hause statt.

Auch die Mahlzeiten werden nicht mehr in der Kantine oder mit den Kollegen im Restaurant, sondern überwiegend in den eigenen vier Wänden eingenommen. Klar, dass dann unkomplizierte Rezepte her müssen, die für Einkauf und Zubereitung wenig Zeit beanspruchen – und gleichzeitig möglichst die unerwünschten Homeoffice-Kilos auf den Hüften verhindern.

© des Titels »Das Kochbuch fürs Homeoffice« (ISBN 978-3-7423-1828-2)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



ERNÄHRUNGSCHANCEN UND -HERAUSFORDERUNGEN IM HOMEOFFICE

Das Arbeiten von zu Hause aus bringt verschiedene Vorteile, gleichzeitig aber auch einige Herausforderungen mit sich. Diese betreffen dabei aber längst nicht die berufliche Tätigkeit allein. Vielmehr wirkt sich die Arbeit im Homeoffice auf den gesamten Tagesablauf und insbesondere auch auf unsere Ernährungsgewohnheiten aus.

Zwar können wir neben unserem Arbeitsrhythmus auch unsere Ernährung im Homeoffice freier gestalten. Schließlich fällt fremdbestimmtes Essen in Abhängigkeit von Pausenzeiten und dem (begrenzten) Kantinen- oder Restaurantangebot endlich weg. Und auch die Verlockungen, die von ungesunden Snacks, die uns in der Pause oder auf dem Weg zur Arbeit in der Auslage des Bäckerladens anlachen, fallen weg. Schließlich haben wir unsere Ernährung zu Hause selbst in der Hand und können allein bestimmen, was in den Kühlschrank und auf den Tisch kommen soll. Allerdings ergibt sich genau hieraus auch eine der größten Ernährungsherausforderungen im Homeoffice:

Arbeiten wir von zu Hause aus, können wir selbst entscheiden, was in der Mittagspause auf den Tisch kommen soll. Gleichzeitig sind wir hier aber auch selbst für den Einkauf der nötigen Zutaten und die Zubereitung aller Mahlzeiten verant-



wortlich. Das gibt uns eine gewisse Freiheit – macht aber auch zusätzliche Arbeit und lässt den Griff zu Fertiggerichten oder Fast Food vom Lieferservice besonders verlockend erscheinen. Damit das Homeoffice nicht zum Figurkiller wird, gilt es, genau das zu vermeiden und selbst für gesunde Zutaten und ausgewogene Rezepte zu sorgen.

Damit genau das reibungslos klappt und nicht in Stress ausartet, sind gerade im Homeoffice Planung und Struktur besonders wichtig. Werden Arbeitsabläufe, Einkauf und einzelne Mahlzeiten sinnvoll geplant, lässt sich frisches Kochen nämlich viel leichter in den Arbeitsalltag integrieren. So wird das Homeoffice nicht nur zu einer neuen Arbeitsalternative, sondern sogar zur echten Chance für gesünderes, frischeres Kochen und Genießen.

GESÜNDERE ERNÄHRUNG BEREICHERT DEN HOMEOFFICE-ALLTAG

Während im »herkömmlichen« Büroalltag der Griff zum belegten Brötchen oder dem schnellen Kantinensnack nahe lag, haben wir im Homeoffice die Chance, unsere Ernährung endlich komplett selbst in die Hand zu nehmen und sie gesünder und ausgewogener zu gestalten. Dafür, diese Chance zu nutzen, sprechen gleich mehrere gute Gründe:

- **Gesunde Ernährung macht uns körperlich und geistig leistungsfähiger:** Sogar im Ruhezustand verbraucht das menschliche Gehirn einen Großteil der insgesamt umgesetzten Körperenergie. Die verbrauchte Energie wiederum wird aus dem gewonnen, was wir unserem Körper über die Nahrung zur Verfügung stellen. Hieraus lässt sich ableiten: Stellen wir unserem Körper einen wertvollen (gesunden) Brennstoff zur Verfügung, kann er hieraus besser und effizienter Energie gewinnen. In der Folge arbeitet neben unserem Gehirn auch unser Körper allgemein besser und effizienter, wenn wir uns gesund ernähren.

- **Gesunde Ernährung hält den Körper gesund:** Mit dem, was wir heute essen, legen wir den Grundstein für unsere Gesundheit von morgen. Nutzen wir die Zeit im Homeoffice dazu, unsere Ernährung gesünder zu gestalten, lässt sich hierdurch beispielsweise das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Arthritis langfristig deutlich senken.
- **Gesundes Essen macht Lust auf Gesundes:** Gerade dann, wenn es im Alltag einmal hoch her geht, haben viele Menschen kaum Zeit zum Essen. Sie greifen zu Fertiggerichten oder anderen industriell hergestellten, schnellen Snacks. Diese Lebensmittel sind meist jedoch eine Mischung aus viel Fett, Zucker und Salz. Sie sind sehr geschmacksintensiv und wecken – statt uns satt zu machen – das Verlangen nach weiteren süßen, salzigen und fettigen Snacks. Sie machen uns quasi abhängig, verändern unseren Geschmackssinn und führen – im Übermaß genossen – nicht selten zu Gewichtsproblemen. Stellen wir unsere Ernährung jedoch um und ernähren uns gesünder und natürlich, normalisieren sich meist auch unser Geschmacks- und Sättigungsempfinden schnell wieder. Plötzlich zeigt sich dann, dass wir auf



ungesunde Lebensmittel, die vorher stets ein Muss waren, problemlos verzichten können.

- **Gesunde Ernährung schenkt mehr Energie:** Das bekannte Mittagstief nach dem Essen oder die gefürchtete Antriebslosigkeit am Nachmittag setzen oft ein, weil der Körper mit dem Verdauen von üppigen Mahlzeiten beschäftigt ist. Diese Aufgabe verlangt ihm derart viel ab, dass für die Arbeit im Homeoffice oder andere Beschäftigungen keine Energie mehr zur Verfügung steht. Und auch ein rapider Anstieg des Blutzuckerspiegels und ein anschließender rapider Abfall (etwa nach dem Verzehr sehr kohlenhydratreicher Mahlzeiten) können solche Tiefs auslösen. Essen wir allerdings gesund und ausgewogen, bleibt die Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels aus. Das wiederum wirkt sich positiv auf unser Energielevel aus und

sorgt für Leistungsfähigkeit über den ganzen Tag hinweg.

- **Gesundes Essen macht einfach glücklicher:** Wer sich gesund ernährt und seinem Körper das zur Verfügung stellt, was er wirklich braucht, reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen und damit die Entstehung von Stimmungsschwankungen. Das hat meist ein Gefühl von mehr Ausgeglichenheit und Vitalität zur Folge – kurz: Es macht einfach glücklicher.



DER HOMEOFFICE-ALLTAG BRAUCHT MEHR STRUKTUR

Die Arbeit im Homeoffice kann eine Chance sein, sich endlich gesünder und ausgewogener zu ernähren – ohne Planung und Struktur kann sie jedoch auch das genaue Gegenteil bewirken: Wer im Homeoffice arbeitet, hat zwar

die Gelegenheit, seine Mahlzeiten selbst zusammenzustellen und sich gesünder als bisher zu ernähren. Gleichzeitig kann es aber auch passieren, dass das Arbeiten von zu Hause aus dazu verleitet, mehr zu snacken und Mahlzeiten unregelmäßiger

DER HOMEOFFICE-ALLTAG BRAUCHT MEHR STRUKTUR



Um sich den Alltag und auch gesundes Essverhalten zu erleichtern, ist es darum auch im Homeoffice wichtig, den Alltag sinnvoll zu strukturieren. Neben den Arbeitsabläufen sollte dabei gerade auch das Thema Essen sinnvoll geplant sein. So fallen Einkaufen, Kochen und eine ausgewogene Ernährung gleich viel leichter:

- **Den Einkauf vorbereiten:** Viele Menschen neigen dazu, spontan, unvorbereitet und hungrig in den Supermarkt zu gehen. Nicht selten führt das dazu, dass viele ungesunde Snacks im Einkaufswagen landen, auf die man spontan Appetit verspürt. Ein Großteil der Lebensmittel, die wirklich gebraucht werden, wird hingegen vergessen. Dieses Einkaufsverhalten hat zum einen zur Folge, dass mehr Gänge als nötig zum Supermarkt erforderlich werden. Zum anderen führt unvorbereitetes Einkaufen aber auch dazu, dass gesundes Kochen zu Hause oft gar nicht möglich wird. Sinnvoller und zeitsparender ist es darum, planvoll vorzugehen und eine Einkaufsliste auf Papier oder dem Smartphone vorzubereiten. Das klappt am besten und effizientesten, wenn auch Mahlzeiten bereits im Voraus geplant werden.

einzunehmen. Schließlich sind Süßigkeiten und andere »Nervennahrung« zu Hause immer griffbereit und verleiten so dazu, öfter zuzugreifen als bisher.

Hinzu kommt außerdem: Oft ist es viel schwieriger als angenommen, Haushalt, Arbeit im Homeoffice und etwa die Kinderbetreuung miteinander zu vereinbaren. Sind wir häufiger zu Hause, fällt ganz automatisch auch mehr Haushaltsarbeit an. Dann fehlt es oft an Zeit und Energie, um gesund und frisch zu kochen. Trotz Homeoffice liegen dann der Griff zu Fertiggerichten und der abendliche Anruf beim Lieferdienst nahe. Bedenkt man jedoch, dass sich die meisten Menschen, die im Homeoffice tätig sind, auch noch weniger bewegen als gewohnt, ist klar, warum das schnell zu ein paar Kilos mehr auf der Waage führen kann.



DER HOMEOFFICE-ALLTAG BRAUCHT MEHR STRUKTUR

- **Mahlzeiten im Voraus planen:** Wer seine Mahlzeiten im Voraus plant, weiß ganz genau, was auf der Einkaufsliste nicht fehlen darf. Gleichzeitig hilft ein Mahlzeiten-Tages- oder Wochenplan aber auch dabei, zeitsparender und kostengünstiger einzukaufen. Schließlich kommt so nur auf die Einkaufsliste und in den Einkaufswagen, was auch wirklich benötigt wird. Ungesunde Snacks und Überflüssiges finden erst gar nicht ihren Weg auf die Liste und können uns so später auch nicht in Versuchung führen.
- **Sinnvolle Vorratshaltung:** Um nicht unnötig viel Zeit für das Einkaufen gesunder Zutaten aufwenden zu müssen, empfiehlt es sich, kleinere Vorräte anzulegen. Selbstverständlich können dabei hauptsächlich länger haltbare Lebensmittel bevorratet werden. Ist jedoch ein gewisser »Grundvorrat« vorhanden, wird es so möglich, eine gesunde Mahlzeit auch dann zu zaubern, wenn die Zeit zum Einkaufen einmal fehlt.
- **Öfter mal etwas einfrieren:** Auch Lebensmittel, die nicht lange frisch bleiben (z. B. Brot) oder zubereitete Speisen lassen sich meist problemlos einfrieren – das wird häufig vergessen. Wer nicht unnötig viel Zeit am Herd oder im Supermarkt verbringen möchte, sollte sich daran jedoch erinnern. Oft lohnt es sich nämlich, einmal eine größere Portion gefrierfachauglicher Lebensmittel einzukaufen oder zuzubereiten. Eingefroren können auch diese Lebensmittel meist mehrere Wochen gelagert werden und sorgen dafür, dass sogar im Homeoffice immer eine gesunde Mahlzeit greifbar ist.
- **Reste verwerten:** Bleiben einmal Kartoffeln, Nudeln, Gemüse oder andere Lebensmittel übrig, müssen sie natürlich nicht weggeworfen werden. Mit etwas Kreativität lässt sich nämlich auch übriggebliebenes in einen leckeren Nudelsalat, Bratkartoffeln, eine Gemüsepfanne und in viele andere Gerichte verwandeln. Allerdings rettet die Resteverwertung nicht nur Lebensmittel vor der Mülltonne. Sie macht es auch möglich, beim Kochen am Folgetag einige Arbeitsschritte einzusparen.



TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE HOMEOFFICE-ERNÄHRUNG

In den eigenen vier Wänden haben wir die Möglichkeit, uns stets ausgewogen zu ernähren. Allerdings lauern auch zu Hause einige Ernährungsfallen, die uns dazu verleiten können, zu viel oder zu ungesund zu essen. Es gibt jedoch einige Ernährungstipps, die dafür sorgen, dass die Arbeit im Homeoffice nicht zu einem Ernährungsfiasko führt:

- Auch im Homeoffice sollten feste Pausenzeiten eingeplant werden. Außerdem sollte festgelegt werden, dass nur zu den Pausenzeiten gegessen werden »darf«. Andernfalls

kann die heimische Umgebung schnell dazu verleiten, dass wir zu viel oder sogar pausenlos snacken.

- Während der Pausenzeiten, in denen die Mahlzeiten eingenommen werden, sollten PC und Fernseher ausgeschaltet bleiben. So fällt es leichter, bewusster zu essen.
- Kommt zwischendurch doch einmal ein kleines Hungergefühl auf, sollten gesunde Snacks wie Obst oder Nüsse griffbereit sein. Statt Schokoriegel oder Gebäck lassen sich nebenbei nämlich auch Karotten, Äpfel oder Mandeln knabbern.





- Regelmäßiges Trinken (mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee täglich!) hilft dabei, fit und konzentriert zu bleiben. Nicht selten kommt es nämlich vor, dass Konzentrationsprobleme nicht durch Hunger, sondern durch (oft unbemerkten) Durst ausgelöst werden.
- Einkäufe sollten möglichst so geplant werden, dass es jederzeit möglich ist, auch etwas Schnelles zuzubereiten. Werden Mahlzeiten im Voraus geplant und eine Einkaufsliste sinnvoll zusammengestellt, lassen sich Kühl- und Vorratsschrank so füllen, dass immer etwas Gesundes vorrätig ist und ungesunde Lustkäufe im Supermarkt verhindert werden.

GESUNDE HOMEOFFICE-KÜCHE: DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN STETS VORRÄTIG SEIN

Selbstverständlich lässt sich keine vollständige Liste der Lebensmittel zusammenstellen, mit denen sich jederzeit eine schnelle und gesunde Mahlzeit zaubern lässt. Es gibt jedoch bestimmte Lebensmittel, die besonders vielseitig und

außerdem lange haltbar sind. Ist ein gewisser Vorrat dieser Zutaten vorhanden, lassen sich mit ihrer Hilfe und mit wenigen frischen Zutaten abwechslungsreiche und gesunde Gerichte zusammenstellen. Das hilft insbesondere dann, wenn die

GESUNDE HOMEOFFICE-KÜCHE: DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN STETS VORRÄTIG SEIN

Zeit zum Einkaufen einmal knapp ist oder nur noch wenige frische Zutaten im Kühlschrank vorhanden sind.

Zu den Lebensmitteln, die besonders lange haltbar sind und immer vorrätig sein sollten, gehören insbesondere:

- Getrocknete Gewürze: Sie sind lange haltbar und verleihen jedem Gericht einen einzigartigen Geschmack.
- Haltbare Grundnahrungsmittel: Hierzu zählen insbesondere Kartoffeln, Süßkartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln, Reis, Quinoa, Hirse, Couscous und Bulgur.
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen
- Knoblauch und Zwiebeln
- Tiefgefrorenes Obst und Gemüse
- Tomatenmark, Dosentomaten und passierte Tomaten
- Currypaste und Kokosmilch für exotische Gerichte
- Nüsse und Kerne (z. B. Mandeln, Walnüsse, Pinienkerne)
- Haltbare Milch oder Milchalternativen
- Fischkonserven (z. B. Thunfisch)



Diese Lebensmittel sind allesamt lange haltbar und können auf Vorrat eingekauft werden. Wichtig ist es natürlich außerdem, den einmal angelegten Vorrat regelmäßig zu überprüfen. So lässt sich verhindern, dass bestimmte Lebensmittel verderben oder doch einmal nicht mehr vorrätig sind.

Übrigens: Auch frische, nicht lange haltbare Lebensmittel wie Gemüse oder Fleisch können durchaus in gewissem Maße auf Vorrat eingekauft werden. Schließlich lassen sich gerade Fleisch

und Gemüse besonders gut einfrieren. Wer sicher ist, dass genügend Platz im Gefrierfach vorhanden ist, kann darum etwa auch bei günstigen oder saisonalen Fleisch- und Gemüseangeboten aus der Region zuschlagen.

Wie sich leckere Mahlzeiten im Homeoffice schnell und einfach zubereiten lassen, zeige ich Ihnen nun in den nachfolgenden Rezepten.

Gutes Gelingen!

ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH

Zu den Rezepten finden Sie Tipps sowie die Angabe der Nährwerte:

- kcal steht für Kilokalorien
- KH für Kohlenhydrate
- F für Fett
- P für Protein

Suppen

© des Titels »Das Kochbuch fürs Homeoffice« (ISBN 978-3-7423-1828-2)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



HÄHNCHEN-CURRY-SUPPE

2 PORTIONEN • ZUBEREITUNG: CA. 15 MIN.
 PRO PORTION: 293 KCAL / 9,2 G KH / 13,6 G F / 37,2 G P

ZUTATEN:

200 g Hähnchenbrustfilet
 1 Zwiebel
 1 Karotte
 1 EL Öl
 1 EL Currypulver
 200 ml Kokosmilch light
 1 EL Zitronensaft
 400 ml Gemüsebrühe
 1 TL milde Currypaste
 (alternativ noch etwas mehr Currypulver hinzufügen)

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Zwiebel abziehen und hacken.
3. Karotte putzen, schälen, der Länge nach halbieren und die beiden Hälften quer in feine Scheiben schneiden.
4. Öl in einen Topf geben und Fleisch, Zwiebel und Karotte darin scharf anbraten.
5. Currypulver darüberstreuen und Kokosmilch, Zitronensaft, Gemüsebrühe und milde Currypaste hinzufügen.
6. Suppe bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Min. köcheln lassen.

TIPPS: Je feiner die Hähnchenbrustfiletstreifen geschnitten sind, desto schneller ist die Suppe servierfertig. Mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie servieren. Wer es schärfer möchte, nimmt scharfe Currypaste und würzt mit etwas Chilipulver.

© des Titels »Das Kochbuch fürs Homeoffice« (ISBN 978-3-7423-1828-2)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Das Kochbuch fürs Homeoffice« (ISBN 978-3-7423-1828-2)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



BROKKOLI-GARNELEN-SUPPE

2 PORTIONEN • ZUBEREITUNG: CA. 15 MIN.

PRO PORTION: 366 KCAL / 8,3 G KH / 3 G F / 29,7 G P

ZUTATEN:

230 g Brokkoli
250 ml Gemüsebrühe
225 g Garnelen
(küchenfertig)
2 Knoblauchzehen
(optional)
1 TL Zitronensaft
1 ½ EL Öl
Salz
Pfeffer
1 Schalotte (oder
1 kleine Zwiebel)
190 g Sauerrahm

1. Brokkoli waschen, in kleinere Röschen schneiden, dann sind sie schneller gar. Zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen, Hitze reduzieren und 5–8 Min. köcheln lassen.
2. Währenddessen Garnelen abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. In einer Schüssel die Garnelen, die Hälfte des gehackten Knoblauchs, Zitronensaft und 1 EL Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Garnelen in einer Pfanne mit ½ EL Öl kurz anbraten.
6. Den restlichen, gehackten Knoblauch zusammen mit dem Sauerrahm zum Brokkoli in den Topf geben und alles fein pürieren.
7. Schalotten und Garnelen unter die Suppe rühren (evtl. einige Garnelen zum Servieren beiseite legen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.