

Speisen zum Mitnehmen

Werbung. Wer meine Website kennt, dem bleibt sicher nicht lange verborgen, dass das Kochen und Backen eine große Leidenschaft von mir ist. Mit aktuell rund 700 glutenfreien Rezepten ist mittlerweile eine tolle Auswahl an Lieblingsrezepten zusammengekommen und ich freue mich von Herzen, euch regelmäßig mit neuen, köstlichen Rezeptideen zu versorgen □



Vor meiner Selbständigkeit im Jahre 2009 widmete ich mich sehr gerne einer weiteren Beschäftigung, nämlich der Aquarellmalerei. Viel zu lange standen nun Pinsel, Blätter und Farben in der Ecke und so entschloss ich mich dieses Jahr an einem Aquarellkurs bei Ekkehardt Hofmann teilzunehmen. Er ist einer der bekanntesten Aquarellisten unserer Zeit und es freute mich riesig, als ich einen der begehrten Kursplätze ergattern konnte. Infos rund um das Angebot von Ekkehardt Hofmann seht ihr [HIER](#).

Mit der Vorfreude auf den Kurs kamen mir aber auch sogleich Gedanken zur täglichen Speisenauswahl in den Sinn. Da der Kurs ganztags an vier Tagen stattfand, wurde das Mittagessen

mitgenommen. Da ich seit meiner Selbständigkeit von zuhause aus arbeite, ist Essen To-go für mich kein Thema, denn der Toaster steht immer bereit, sollte es aus Zeitgründen nicht zum Kochen reichen. Wer sich glutenfrei ernährt merkt jedoch schnell, dass viele Brot- und Brötchensorten nur aufgebacken oder getoastet gut schmecken. So ließ ich mir für die Maltage einiges einfallen und berichte euch gerne darüber.

Brot und Brötchen sind als Pausenbrot immer ideal und zudem gut sättigend. Aber wie bereits erwähnt, schmeckt eine Vielzahl an glutenfreien Sorten wirklich nur aufgebacken oder frisch getoastet lecker. So stand für mich fest, am Vorabend backe ich mir Brot aus den Tanjas Backliebe Backmischungen, damit das Mittagessen am nächsten Tag auch wirklich ein Genuss wird. Die Brotbackmischungen sind übrigens extra so konzipiert, dass die Brote daraus über Tage hinweg saftig und köstlich schmecken. Zudem enthalten die Mischungen keine versteckten Zutaten und sind so allergenarm wie nur möglich ausgearbeitet.

In unserem Garten waren noch prächtige Gurken, Paprika, Tomaten und Rote Bete zu finden und auch hiervon wollte ich etwas mitnehmen. Ich kann euch sagen, das Bügelglas (Füllmenge 500ml) ist mein absoluter Favorit für Essen-zum-Mitnehmen! Die Füllmenge ist perfekt, das Füllgut lässt sich hervorragend am Vorabend einfüllen und im Kühlschrank lagern, es ist auslaufsicher verpackt und Verpackungsmüll fällt zudem nicht an ☐

So, nun zeige ich euch aber meine Speisen an den vier Tagen.

Oben links: Ein Salat aus Mini-Mozzarella eingelegt in einem Dressing aus Kräutern, Senf, Ahornsirup und Gewürzen, außerdem Gurke, Paprika und Mais. Dazu ein belegtes Brot aus der Backmischung für Brot Landbrot-Art und Backmischung für helles Brot mit Saaten. Es entstand ein großes Brot nach [DIESER](#) Backanleitung.

Oben rechts: Ein Reissalat nach [DIESEM](#) Rezept. Anstatt Naturreis wurde Parboiled-Reis eingesetzt.

Unten links: Quesadillas nach [DIESEM](#) Rezept. Die Quesadillas wurden morgens zubereitet, da der Aufwand dafür wirklich gering ist.

Unten rechts: Rote Beete-Salat mit Zwiebeln und Gewürzen, dazu ein belegtes Brot, hergestellt aus der Backmischung für Brot Schwarzbrot-Art und der Backmischung für helles Brot mit Saaten. Aus den beiden Backmischungen wurde ein großes Brot nach [DIESER](#) Anleitung zubereitet.



Für den kleinen Hunger zwischendurch hatte ich noch verschiedene Kuchen und Riegel im Gepäck.



Ein kleiner Ausflugstipp am Rande. Wer im schönen Franken unterwegs ist und Interesse an der „alten Zeit“ hat, besucht das Freilandmuseum in Bad Windsheim! Der Rundweg durch das Fränkische Freilandmuseum gleicht einer Zeitreise durch 700 Jahre Alltagsgeschichte und vermittelt, wie die ländliche Bevölkerung in Franken früher gebaut, gewohnt, gelebt und gearbeitet hat. Infos zum Freilandmuseum [sine HIER](#) ersichtlich. Nicht nur für Maler bietet das „Museum unter freiem Himmel“ ganz außergewöhnlich schöne Motive ☐



Ich hoffe, ich konnte euch hilfreiche Tipps mit auf den Weg geben und wünsche euch weiterhin viel Freude mit den glutenfreien Rezeptideen.

Eure Tanja

