

Kalte Küche für die Mittagspause

Berufstätige, die keine Möglichkeit zur Kantinennutzung haben, stehen täglich vor der Frage: "Was esse ich in der Mittagspause?". Meist lautet die Antwort: "Aufgewärmtes bzw. Vorgekochtes von gestern oder das obligatorische Pausenbrot". Sich als Berufstätiger mit frischen und schmackhaften Speisen vollwertig zu ernähren, gestaltet sich nicht immer leicht. Der neue Trend "Salate im Glas" könnte bei diesem Problem jedoch Abhilfe schaffen. Die Australierin Courtney Roulston stellt in ihrem ersten Kochbuch 29 Rezepte für ebensolche Salate im Glas vor.

Wer bei Salaten jedoch an stets vegetarische Mahlzeiten bzw. Vorspeisen denkt, der liegt völlig falsch, zumindest, wenn man Courtney Roulston glauben darf. Sie unterteilt ihre Rezepte in vier Kapitel: Huhn, Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch, Gemüse. Spätestens, wenn man sich das Inhaltsverzeichnis angesehen hat, ahnt man, dass es sich hierbei wirklich um volle Mahlzeiten handelt, die alles andere als "Hasenfutter" sind. Von einem orientalischen Hähnchensalat mit Quinoa und Kürbis über Farmersalat mit Räucherlachs bis zu Rumpsteak mit Möhren-Quinoa-Salat ist alles vertreten.

Die einzelnen Zutaten werden gebraten, geschmort, gekocht, geputzt und geschnitten und dann Zutat für Zutat in ein Glas geschichtet, Dressing zuunterst. Bei dem Glas sollte es sich praktischerweise um ein dicht verschließbares Einmachglas handeln, soll die liebevoll zubereitete Speise es heil bis ins Büro schaffen. In der Mittagspause muss man dann nur noch schütteln und fertig.

Doch auch wenn die vorgestellten Salate im Glas sicher besser sind als die meisten Kantinenessen oder der Imbiss um die Ecke, so muss man doch auch sagen, dass man dafür am Abend vorher nicht nur jede Menge Zeit aufwenden muss, sondern auch ein breitgefächertes Angebot an Gewürzen und Zutaten in der heimischen Küche versammeln muss, um die Rezepte von Roulston nachkochen zu können. Edamame, Chili-Marmelade oder Dukkah-Würzmischung hat man nicht mal eben zur Hand, so dass neben der aufwendigen Zubereitung auch der Einkauf noch einmal Zeit schluckt; Zeit, die man als Vollberufstätiger meist nicht hat.

Die Australierin Courtney Roulston, die, nachdem sie 2010 eine TV-Kochshow gewonnen hatte, ihr eigenes Cateringunternehmen gründete, hat mit ihren Rezepten einen Trend für Berufstätige aufgegriffen und schmackhafte, ausgefallene Gerichte vorgestellt, die sich jedoch ganz entgegen ihrem Motto "Keeps things simple" gestalten und bestenfalls etwas für besondere Gelegenheiten, nicht aber für den Alltag eines Berufstätigen sind.

Sabine Mahnel 20.02.2017

Quelle: www.literaturmarkt.info