



Wurstsemmel, ade...

# Rezepte für die Büroküche



**Tupperware®**



Zubereitungsdauer: 10 Minuten



# Büro-Tacos

mit Couscous und Garnelen



## ZUTATEN für 4 Stück

- ½ roter Paprika
- 50 g Instant-Couscous
- 70 ml Gemüsesuppe (Instant)
- ½ Zitrone, Saft
- Salz, Pfeffer
- 8 Stk. Garnelen, tiefgekühlt
- 4 Taco-Shells
- 4 EL Sauerrahm
- 50 g Fetakäse
- frische Kresse

## ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen und mit dem **Speedy Boy** fein würfeln.
2. Couscous, Gemüsesuppe und Paprika in das **Omlettwunder** geben und miteinander vermischen.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Garnelen oben auf legen.
5. Mit dem Deckel verschließen und in der Mikrowelle bei 450 Watt für 4 Minuten garen.
6. Die Taco-Shells mit etwas Sauerrahm ausstreichen. Mit dem fertigen Gemüse-Couscous auffüllen, gegarte Garnelen oben auf legen und mit zerbröseltem Feta und frischer Kresse garnieren.

Mahlzeit!



Du brauchst: **Omlettwunder & Speedy Boy**



Zubereitungsdauer: 10 Minuten



## Büro-Burritos

mit Käse, Schinken und Avocado



### ZUTATEN für 2 Wraps

- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- ½ reife Avocado
- 1 Scheibe Puten-Schinken
- 2 Scheiben Gouda
- 2 Wrap-Fladen

### ZUBEREITUNG

1. Eier mit Salz und Pfeffer im **Shake It 350 ml** vermischen und in das **Omlettwunder** gießen.
2. Die Avocado schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf das verquirlte Ei legen.
3. Schinken- und Käsescheiben oben drauf geben und den Deckel schließen.
4. In der Mikrowelle bei 450 Watt für 3,5 Minuten garen.
5. Das fertige Omelette aus der Form nehmen, halbieren und jeweils eine Hälfte auf einen Wrap-Fladen geben.
6. Zusammenrollen und noch warm genießen.

Mahlzeit! 

Du brauchst: **Omlettwunder, Shake It 350 ml, Flexibrett & XPert Messer**



Zubereitungsdauer: 12 Minuten



# Shakshuka



## ZUTATEN für 1 Portion

- ½ roter Paprika
- 350 ml Dosentomaten, in Stücken
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kardamom
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- 50 g Feta
- 1 Handvoll frische Petersilie

## ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen und mit dem **Speedy Boy** fein würfeln.
2. Dosentomaten und Paprika mit den Gewürzen direkt im **Vitalwunder** vermischen.
3. Zwei Mulden in die Tomatensauce drücken und die Eier hineinschlagen.
4. Mit geschlossenem Deckel in der Mikrowelle bei 600 Watt für 6 Minuten garen.
5. Mit zerbröseltem Feta und frischer Petersilie servieren.

Mahlzeit!



Du brauchst: **Vitalwunder & Speedy Boy**



Zubereitungsdauer: 15 Minuten



### ZUTATEN für 1-2 Portionen

- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 Handvoll frische Minze
- 3 Eier
- 3 EL Ricotta
- Salz, Pfeffer
- ½ Zucchini
- 4 Stangen grüner Spargel
- 50 g Erbsen, tiefgekühlt
- frische Kresse

### ZUBEREITUNG

1. Kräuter waschen und im **Speedy Boy** fein hacken.
2. Gemeinsam mit den Eiern, Ricotta, Salz und Pfeffer in den **Shake It 350 ml** geben und gut verschütteln.
3. Zucchini waschen und mit dem **Speedy Boy** fein würfeln.
4. Spargel waschen, unten etwas schälen und grob zerkleinern.
5. Eimasse, Zucchini, Spargel und Erbsen in das **Vitalwunder** geben und vermischen.
6. Den Deckel schließen und in der Mikrowelle bei 600 Watt für 6 Minuten garen.
7. Mit frischer Kresse garnieren.

Mahlzeit!



Du brauchst: **Vitalwunder, Shake It 350 ml, Flexibrett, Speedy Boy, XPert Messer & Profischäler**





Zubereitungsdauer: 8 Minuten



## Mikro-Pizza

### ZUTATEN für 1 Portion

- 1 Wrap-Fladen
- 2-3 EL gehackte Tomaten (Dose)
- ½ Dose Sardinen
- 3 Stk. Cocktailtomaten
- 4-5 Stk. Schwarze Oliven, ohne Kern
- 1 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Etwas frischer Rucola

### ZUBEREITUNG

1. Den Wrap-Fladen in das **Vitalwunder** legen.
2. Gehackte Tomaten auf dem Fladen verstreichen.
3. Sardinen, halbierte Cocktailtomaten und halbierte Oliven auf dem Fladen verteilen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen.
5. Mit geschlossenem Deckel in der Mikrowelle bei 600 Watt für 3 Minuten garen.
6. Vor dem Servieren mit etwas frischem Rucola garnieren.

Mahlzeit!



Du brauchst: **Vitalwunder, Flexibrett & XPert Messer**



Zubereitungsdauer: 12 Minuten



## One Pot

### Asiatische Nudelsuppe



#### ZUTATEN für 1-2 Portionen

- 200 g Instant-Nudeln  
(z.B. Asiatische Weizennudeln)
- 1 TL Misopaste
- 400 ml Wasser
- 1 TL Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- 2 Stk. Pak Choi
- 5 Pilze
- 1 Jungzwiebel
- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 EL Sesam, weiß

#### ZUBEREITUNG

1. Instant-Nudeln leicht brechen und in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben.
2. Misopaste, Wasser, Sojasauce, Salz und Pfeffer im **Shake It 600 ml** vermischen und über die Nudeln gießen.
3. Pak Choi und Pilze waschen, in Scheiben schneiden und unter die Nudeln mischen.
4. Befüllte **Micro-Chef Kanne 1 l** in die Mikrowelle stellen, den Deckel auflegen und bei 750 Watt für 4 Minuten garen. Kanne aus der Mikro nehmen, einmal umrühren und für weitere 4 Minuten garen.
5. Jungzwiebeln und Koriander im **Speedy Boy** hacken und gemeinsam mit Sesamkörnern auf die fertige Nudelsuppe geben.

Mahlzeit!



Du brauchst: **Micro-Chef Kanne 1 l, Shake It 600 ml, XPert Messer, Flexibrett & Speedy Boy**



Zubereitungsdauer: 10 Minuten



## One Pot Thunfisch-Tomaten-Pasta



### ZUTATEN für 1-2 Portionen

- 300 ml passierte Tomaten
- 2 EL Cajun-Gewürzmischung  
*(scharfe Gewürzmischung)*
- 75 g Instant-Nudeln
- 1 Dose Thunfisch  
(im eigenen Saft)
- 1 Stk. Mozzarella
- frischer Basilikum

### ZUBEREITUNG

1. Passierte Tomaten mit Cajun-Gewürz direkt in der **Micro-Chef Kanne 1 l** vermischen.
2. Nudeln leicht brechen und gut unter die Tomatensauce mengen.
- 3 Thunfisch gut abtropfen und unter die Tomatensauce mischen.
4. Die **Micro-Chef Kanne 1 l** mit geschlossenem Deckel bei 750 Watt für 3 Minuten in die Mikrowelle geben. Anschließend einmal umrühren und für weitere 2 Minuten in der Mikrowelle garen.
5. Die fertige Pasta mit dem zerrupften Mozzarella und frischem Basilikum garnieren.

Mahlzeit!



Du brauchst: **Micro-Chef Kanne 1 l**





**Zubereitungsdauer:** 12 Minuten



## ZUTATEN für 1-2 Portionen

- 400 ml Dosentomaten, geschält
- 2 EL Cajun-Gewürzmischung  
*(scharfe Gewürzmischung)*
- 1 TL Chiliflocken
- Salz, Pfeffer
- 100 g rote Bohnen, aus der Dose
- 100 g Mais, aus der Dose
- 4 Scheiben Gouda
- 150 g Nachos
- 1 Handvoll frische Petersilie

## ZUBEREITUNG

1. In der **Micro-Chef Kanne 1 l** die Tomaten, Cajun-Gewürzmischung und Chiliflocken direkt miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
2. Bohnen und Mais abtropfen, gut abspülen und mit den gewürzten Tomaten, zwei Scheiben Gouda (in kleinen Stücken) und 50 g grob zerbröselten Nachos vermischen.
3. Restlichen Gouda zerkleinern und oben auf legen.
4. Deckel auf die Kanne geben und in der Mikrowelle bei 750 Watt für 7 Minuten garen.
5. Restliche Nachos zum Eintopf reichen.



Mahlzeit!

Du brauchst: **Micro-Chef Kanne 1 l & Multi Sieb**

## TIPPS & TRICKS für deine Büroküche

---

1. In der Früh an mittags denken und einen Zwischenstopp im Supermarkt einplanen.
2. **Schnell und einfach:** Entscheide dich für Rezepte mit wenigen Zutaten und maximal 15 Minuten Zubereitungszeit.
3. **Denk an deine Arbeitskollegen:** Größere Portionen bedeuten günstigeren Wareneinsatz.
4. Verwende wenig Geschirr dann geht das Putzen ruck zuck. **Tupperware-Produkte** eignen sich besonders gut, denn du kannst dein Mittagessen direkt aus ihnen essen und sie sind spülmaschinenfest.
5. **Leichte Küche:** Verwende viel Gemüse und Obst.
6. **Kombiniere klug:** Was heute übrig bleibt verwertest du einfach morgen. So entstehen keine Reste, die ewig im Kühlschrank vor sich hin schlummern.

## Grundausrüstung Küchenhelfer

---



XPert Messer  
Micro-Chef Kanne 1 l  
Omlettwunder  
Profischäler  
Flexibrett  
Shake It 350 ml  
Multi Sieb  
Speedy Boy  
Vitalwunder

