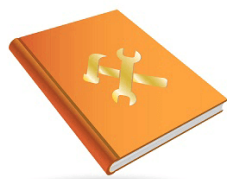




Monteur-Rezepte: Drei schnelle und gesunde Rezepte für Monteure / Gutes Essen ohne großen Zeitaufwand?

Nach einem anstrengenden Arbeitstag können sich viele Handwerker Schöneres vorstellen, als anschließend noch Stunden in der Küche zu verbringen. Dennoch braucht der Körper für die schwierige Arbeit genug Nährstoffe, um die erwartete Leistung bringen zu können. Wie Sie in kurzer Zeit nahrhafte Gerichte kochen können, bei denen Sie auch geschmacklich voll auf Ihre Kosten kommen, erfahren Sie hier.

Hunger nach der anstrengenden Arbeit aber keine Lust/ keine Zeit aufwändig etwas zu kochen!?



Monteure, Handwerker und Arbeiter verbringen während einer Montage nicht viel Zeit in ihrer Unterkunft, sondern sind einen Großteil des Tages auf der Baustelle am Arbeiten. Daher haben sie morgens vor der Arbeit in der Regel nur wenig Zeit, sich ein leckeres Frühstück zuzubereiten. Auch nach Feierabend sollte ein Abendessen schnell gehen, da den meisten Berufstätigen nach einem anstrengenden Arbeitstag die Lust fehlt, noch viel Zeit am Herd zu verbringen.

Wir haben für alle unsere Monteure vom Online-Portal Deutschland-Monteurzimmer.de ein paar schnelle und gesunde Rezepte gesammelt, mit denen der Tag lecker beginnen bzw. enden kann.

Wir wünschen einen guten Appetit!

3-Minuten Power-Frühstück

Arbeitszeit: etwa 3 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel



Zutaten:

- 1 Apfel
- 4 Esslöffel Haferflocken
- 6 Esslöffel Naturjoghurt (wahlweise auch Fruchtjoghurt)

- 100ml Milch
- 75ml Saft, zum Beispiel Multivitamin-Saft

Zubereitung:

Den Apfel in kleine, mundgerechte Stückchen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Haferflocken, den Joghurt, die Milch und den Saft dazugeben.

Gut umrühren und fertig ist ein leckeres gesundes Frühstück für einen guten Start in den Tag.

Spiegelei-Tomaten-Snack



Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zutaten:

- 2 Scheiben Brot (Graubrot oder Körnerbrot)
- 2 kleine Tomaten
- 2 Eier
- 8 Blätter Basilikum
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamico

Zubereitung:

Die Tomaten halbieren, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten achteln. Das Brot nach Belieben toasten.

Öl in einer Pfanne erhitzen (am besten eignet sich eine beschichtete Pfanne) und darin die Spiegeleier braten. Nach etwa der Hälfte der Garzeit die Spiegeleier evtl. wenden und die Tomatenstückchen daneben in die Pfanne geben. Beides mit Salz und Pfeffer würzen und zu Ende braten.

Die Spiegeleier auf die Brote geben, darauf die Basilikumblätter und als oberste Schicht die warmen Tomaten verteilen. Wer mag, kann noch etwas Balsamico über jedes Brot träufeln.

Schnelles und gesundes Abendbrot

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 8 Minuten Schwierigkeitsgrad: simpel



Zutaten:

- 1 Scheibe Brot (Graubrot oder Körnerbrot)
- 1 hartgekochtes Ei
- 8 Scheiben Tomaten
- 8 Scheiben Salatgurke
- 1 dünne Lauchzwiebel
- 50g Kräuterquark
- 1 Teelöffel Senf
- Salz, Pfeffer und Chiliflocken

Zubereitung:

Das Ei in kochendem Wasser etwa 8 Minuten hart kochen, abkühlen, pellen und in Scheiben schneiden.

Die Gurke (mit Schale) in Scheiben schneiden. Die Tomate halbieren, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebel in feine Röllchen schneiden.

Die Brotscheibe mit Senf bestreichen (statt Butter), den Kräuterquark obendrauf verteilen. Auf den Quark die Ei-Scheiben legen und mit Salz, Pfeffer und wahlweise mit Chiliflocken würzen. Über dem Brot und am Tellerrand nun die Gurken- und Tomatenscheiben nett anrichten und würzen. Alles mit den Lauchzwiebel-Röllchen bestreuen.

Viele weitere schnelle Rezepte finden Sie hier:

- Chefkoch.de / [Schnelle Rezepte](#)
- essen-und-trinken.de / [Schnelle Rezepte](#)
- Lecker.de / [Schnelle Rezepte](#)

WICHTIG: Trotz sorgfältigster Recherche zu unseren Artikeln und Berichten können wir keinerlei Haftung für die Aktualität und Richtigkeit der Angaben übernehmen. In rechtlichen Angelegenheiten sollten Sie immer Ihren Anwalt oder Steuerberater fragen.