

Vegane Protein-Lunchbox

Immer wieder wird mir die Frage gestellt, ob eine vegane Ernährung im Alltag nicht kompliziert sei. Nein, ist sie nicht, aber anders! Denn seit ich vegan lebe, denke ich im Voraus darüber nach, was ich am kommenden Tag essen werde. Früher habe ich diesbezüglich mehr oder weniger einfach in den Tag gelebt, mir schnell Mal was unterwegs besorgt oder mit Kollegen im Büro beim Lieferservice bestellt. Dabei habe ich aber häufig relativ ungesund gegessen. Oft gab es das schnelle Brötchen auf die Hand, ein Fertiggericht im Büro, zu viele süße Snacks oder das leidige Kantinenessen. Das Planen von Mahlzeiten ist für mich erst als Veganerin fester Bestandteil meines Alltags geworden. Abends koche ich vor, bereite mir leckere gesunde Snacks und feine Lunchboxen zu und freue mich dann schon riesig darauf, was es am kommenden Tag zu essen geben wird. Essens-Planung ist meiner Meinung nach als Veganer wichtig. Deshalb habe ich eine kleine "Meal-Prep-Serie" mit Ideen und Tipps für Euch vorbereitet. Heute starten wir in Teil 1 mit dieser mega leckeren veganen Protein-Lunchbox, die ich mir am Liebsten zubereite. Sie ist leicht verdaulich, macht lange satt und ist einfach nur köstlich. Wie sieht das bei Euch mit der Essens-Planung aus? Was nehmt Ihr Euch so zu essen für unterwegs und auf Arbeit mit? Probiert diese Lunchbox unbedingt mal aus - Ihr werdet sie lieben. Freue mich auf Euer Feedback - hier in den Kommentaren, auf [Facebook](#) und [Instagram](#), xoxoxo Eure Lea

Zutaten für eine Lunchbox (eine große Mitnehm-Portion)

- 200 g Tofu natur (ich benutze den Bio-Tofu von Taifun)
- 40 g Babyspinat (zwei Hände voll)
- 2-3 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 EL Kräuter der Provence gerebelt
- Salz & Pfeffer
- 150-170 g (Stein-)Champignons oder Shiitake-Pilze
- 70-100 g TK-Brokkoli (oder frischen Brokkoli kurz dämpfen oder blanchieren)
- 50-60 g Salatgurke
- Eine viertel gelbe Paprika
- 1/2 Avocado
- 1/2 Zitrone
- Optional: 1 kl. TL schwarze Sesamkörner

Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

Tofu mit Küchentrepp trocken pressen und mit den Händen fein zerbröseln. Babyspinat verlesen und waschen. In einer Pfanne oder noch besser, im Wok, 1-2 EL Sojasoße und 1 TL Sesamöl erhitzen. Den zerbröselten Tofu hinzu geben und rund 3 Minuten anrösten. Tofu mit 1 kl. TL Kreuzkümmel, 1 kl. TL Kurkuma und 1 TL Kräuter der Provence würzen. Mit Salz abschmecken. Eine Hand voll Babyspinat (die Hälfte der angegebenen Menge) zum Tofu geben, 2-3 Minuten in der Pfanne zusammenfallen lassen und untermengen. Den zerbröselten Tofu mit etwas Sesamöl und Sojasoße anbraten, nach Belieben würzen

und den Babyspinat unterheben. Kurkuma sorgt für eine tolle, gelbe Farbe. Tofu schon Mal in die Box füllen. Die Hälfte des restlichen Babyspinats daneben geben. 150 g Steinchampignons mit Küchenkrepp säubern, die Stiele einkürzen und stückig aufschneiden. 1 kl. EL Sojasoße in der Pfanne oder dem Wok erhitzen. Die Champignonstücke darin rund 3 Minuten anbraten, bis sie beginnen weich zu werden und Wasser austritt. Champignons mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf noch ein klein wenig Sojasoße hinzu geben. Pilze ebenfalls in die Box neben Spinat und Tofu füllen. 70-100 g TK Brokkoli in heißem Wasser kurz auftauen lassen, salzen mit mit etwas Zitronensaft beträufelt ebenfalls in die Box schichten. 50 g Salatgurke waschen, in Stücke schneiden und in die Box geben. Paprikaviertel waschen, entkernen, in Streifen schneiden und in die Box schichten. Avocado halbieren, den Kern entfernen und eine halbe Avocado aufschneiden, mit reichlich Zitronensaft beträufeln, salzen und in die Box geben. Wer mag, garniert das Meal Prep mit schwarzem Sesam und/oder genießt die leckere Lunchbox mit scharfer Sriracha Chilisoße. Box gut verschlossen mitnehmen und jederzeit ein super leckeres veganes Essen genießen, das nicht belastet, voller Proteine steckt und lange satt und glücklich macht.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Veganes soja- und glutenfreies](#)
- [Tofusteaks mit Quinoa](#)
- [Leas leckerste](#)