

## Nie wieder Langweiler-Lunch: 17 leckere Lunchbox-Ideen



Langweiler-Lunch? Nicht mit dir! In deine Lunchbox kommen nur ausgewählte Leckereien, auf die du dich den ganzen Vormittag, bis zur ersehnten Mittagspause so richtig freuen kannst. Traurige belegte Brote oder Instant-Nudeln aus dem Plastikbecher haben gegen deine prall gefüllte "Mittags-Kiste" nicht den Hauch einer Chance.

Mit ein bisschen Vorbereitung in Sachen Meal-Prep und Spaß an gesundem Essen, das dich mittags satt und zufrieden macht, wird deine selbstgebaute Lunchbox zum absoluten Highlight des Tages. Wie das geht? Hier kommen die besten **Transport-Tipps** und **17 bunte Rezeptideen**:

### Equipment: Die perfekte Lunchbox für dich

Dein Mittagessen einfach mitnehmen – das klingt gut. Aber worin am besten? Ein Behälter in den **alles rein passt**, der **dichthält**, der möglichst **leicht, einfach zu reinigen** und **wiederverwendbar** ist ... puhh, gar nicht so einfach, da etwas Passendes zu finden. Und dass manche Boxen weniger dichthalten, als sie von außen versprechen, wird ja leider auch meistens erst klar, wenn es schon zu spät ist.

Damit dir das nicht passiert, ist eine vernünftige Lunchbox, die deinen Ansprüchen zum Vorkochen und Meal-Preppen entspricht unerlässlich.

Grundsätzlich gibt es verschiedenste **Lunchbox-Varianten**:

- „Tupperdose“ – die bekannte Frischhaltebox aus Kunststoff
- **Edelstahlbox** – besonders schick, hygienisch und aromaneutral
- **Thermobox** – zum Erhitzen in der Mikrowelle geeignet
- **Glasbehälter mit Deckel** – zum Erwärmen in Ofen und Mikrowelle
- **Brotbox** – für Sandwiches und Co.
- **Bento Box** – mehrstöckig und/oder mit Fächern unterteilt
- **Weck- und Schraubglas** – wenn's keine Box sein muss

### Ist deine Box dicht?

Je nachdem, was für ein Gericht du sicher transportieren möchtest, achte darauf, wie **auslaufsicher** deine Box der Wahl ist. Wirklich dicht sind nur Boxen und Schüsseln, die einen **Deckel mit integrierter Dichtung** haben und **Einmachgläser mit Dichtungsring**. Viele Metallboxen oder klassische Brotdosen sind hingegen oft nicht auslaufsicher.

### Kannst du dein Essen in der Box erhitzen?

Bevor du dein Essen im Mittagseifer direkt in der Lunchbox in die **Mikrowelle** verfrachtest, stelle vorher unbedingt sicher, dass deine **Box auch wirklich dafür geeignet** ist. **Edelstahl-** und einige Kunststoffboxen sollten nämlich auf keinen Fall eine Mikrowelle von innen sehen. In **Thermo- und Glasboxen** sowie **einigen Kunststoffbehältern** hingegen lassen sich deine Lunch-Leckereien prima erwärmen.

### Willst du verschiedene Gerichte mitnehmen?

Dann solltest du eine Box wählen, die **Trennwände, Einsätze** oder sogar **mehrere Stockwerke** hat. So kannst du ganz bequem **verschiedene Zutaten und Komponenten in einer Box verstauen** oder sogar die erste Etage mit deinem **Hauptgericht** und die zweite mit deinem **Dessert** bestücken. So funktioniert herzhaft und süß auch ganz prima nebeneinander.

# Nie wieder Langweiler-Lunch: 17 leckere Lunchbox-Ideen

## Vegetarische Lunchboxen

### Buddha-Veggie-Lunchbox

Alles, was sonst in deine Bowl darf, macht sich in deiner Lunchbox mindestens genauso gut. Also einfach mal ein bisschen umräumen und geröstete Süßkartoffeln, Spinat, Möhren, Sprossen und Co. aus der Schüssel in die Box verfrachten. [Zum Rezept](#)



[Vegetarische Buddha-Bowl-Lunchbox](#)

### Onigirazu: Sushi Sandwiches für unterwegs

Onigiri sind gut. Onigirazu noch besser! Mit einer vegetarischen deluxe Füllung und Nori-Mantel werden aus den traditionellen japanischen Reishappen köstliche Sushi-Sandwiches – ganz ohne Fisch, dafür mit knusprigem Tofu und Süßkartoffel. [Zum Rezept](#)



[Onigirazu Sushi-Sandwiches](#)

### Lunchbox mit Wildreis, Kichererbsen und Möhren

Heute ist dein Reis besonders wild! Zusammen mit fröhlichen Kichererbsen, frechen Möhren und aufmüpfigem Spinat ist er vor dir und deiner Gabel heute einfach mal vom Teller in die Lunchbox geflüchtet. Doch ab mittags gibt es kein Entkommen. [Zum Rezept](#)



[Lunchbox mit Wildreis, Kichererbsen und Möhren](#)

### Quinoa-Salat Greek Style

Ein typisch griechischer Salat? Feta, Oliven, rote Zwiebeln, Tomaten, Paprika und Gurke dürfen da nicht fehlen. Für etwas Abwechslung darf in diese Variante zum Lunch auch gekochter Quinoa mit hinein – der bewältigt den Mittagshunger sofort. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Salat Greek Style](#)



# Nie wieder Langweiler-Lunch: 17 leckere Lunchbox-Ideen

## Lunchboxen mit Hähnchen und Fisch

### Bunte Bento Box

Eine Lunchbox wie sie im Buche steht: Reichhaltige Proteine, hochwertige Kohlenhydrate, knackiges Gemüse und zum Naschen eine großzügige Portion Obst – beim Anblick dieser Bento Box soll nochmal einer sagen, Lunch sei langweilig. [Zum Rezept](#)



[Bento Box - herzhaft und süß](#)

### Hähnchen mit Pesto und Bohnen

Knackige grüne Bohnen, kleine Kirschtomaten und saftige Hähnchenstreifen mit einem Klecks rotem Pesto – das passt einfach! Nicht nur geschmacklich, sondern auch in deine Lunchbox. Perfekt zum Vorbereiten, Mitnehmen und Genießen! [Zum Rezept](#)



[Hähnchen mit Bohnen und Pesto](#)

## Lunchbox auf Japanisch

„Hiru-gohan“, „Lunch“ oder einfach „Mittagessen“ – egal ob du Japanisch, Englisch oder Deutsch bevorzugst, mittags ist es am wichtigsten, dass das Essen lecker ist und satt macht. Mit Onigiri, Tamagoyaki und Edamame liegen die Japaner da ganz weit vorne. [Zum Rezept](#)



[Japanische Lunchbox](#)

## Lunchbox für Kinder

Ein trauriges Butterbrot, das nach einem langen Schultag ungewollt und einsam in der dunklen Mülltonne neben Kaugummis und Altpapier landet? Nein, das muss nicht sein. Dass Schulbrote auch heiß und innig geliebt werden können, beweist diese bunte Lunchbox. [Zum Rezept](#)



[Lunchbox für Kinder](#)

## Nie wieder Langweiler-Lunch: 17 leckere Lunchbox-Ideen

### Low-Carb-Lachs mit Ofengemüse

Neben würzigem Ofengemüse fühlt sich Lachs im Ofen besonders wohl. Dann braucht er nicht einmal Kohlenhydrate neben sich, um es sich fürs Büro in der praktischen Lunchbox bequem zu machen und in deiner Mittagspause auf dich zu warten. [Zum Rezept](#)



[Lachs mit Ofengemüse](#)

### Spinat-Erbsen-Cremesuppe

Suppenkasper aufgepasst: In diesem Glas versteckt sich eine schnelle Suppe, die selbst ‚Popeye‘ schwach werden lässt. Mit einer Extraportion Spinat und süßen jungen Erbsen sorgt diese grüne Suppe in der Mittagspause für neue Power. [Zum Rezept](#)



[Spinat-Erbsen-Cremesuppe](#)

### Ofenhähnchen mit Gemüse und Pasta

Mieses Mittagstief? Akuter Hunger? Dann öffne ganz schnell deine Lunchbox. Was sie wohl heute für dich bereithält? Zartes Hähnchenfleisch, buntes Gemüse und frische Pasta. Nach dem Vorkochen heißt es mittags ganz entspannt einfach nur genießen! [Zum Rezept](#)



[Ofenhähnchen mit Gemüse und Pasta](#)

### Instant Nudelsuppe

Die tägliche Büro-Frage um 12:25 Uhr: „Was essen wir heute?“ Etwas aus dem Bistro nebenan? Die aktuelle Mittagskarte überzeugt nicht. Kochen in der Mitarbeiterküche? Nee, dafür ist heute keine Zeit. Die Lösung: DIY-Instant-Nudelsuppe im Glas! [Zum Rezept](#)



[Selbstgemachte Instant-Nudelsuppe](#)

### Lunch aus dem Glas

### Apfelnudel-Gurken-Salat

Da bekommen die Kollegen große Augen: Gurke und grüner Apfel schlängeln sich als Spiralnudeln durch das



## Nie wieder Langweiler-Lunch: 17 leckere Lunchbox-Ideen

Glas. Mit Avocado, Quinoa, gerösteten Cashews, Rucola und cremigem Dressing ist der vegane Powersalat komplett und zieht im Glas neidische Blicke auf sich. [Zum Rezept](#)



[Apfelnudel-Gurken-Salat](#)

### Thunfischsalat Nicoise

Thunfisch, kleine Pellkartoffelchen, grüne Bohnen, Paprika, Tomaten, Sardellen, gekochte Eier und knusprige Croûtons lassen es krachen und feiern im Glas-Nicoise eine bunte Party für dich. Das ist knackiger Salat-Spaß zum Mitnehmen. [Zum Rezept](#)



[Thunfischsalat Nicoise](#)

### Hummus mit Gemüse-Sticks

„Stick and dip“ – das ist das Motto dieses kleinen Gläschens, das schnell zum Retter aus dem Mittagstief mit akutem Magenknurren werden kann. Knackiges

Gemüse und cremiger Hummus lassen sich überall vernaschen und jagen den kleinen Hunger in die Flucht. [Zum Rezept](#)



[Gemüse-Sticks mit Hummus](#)

### Curry-Nudelsalat

Kühltasche raus und ab in die Sonne – Zeit für ein Picknick! Mit dem erfrischend fruchtigen und cremigen Nudelsalat mit Curry und Hühnchen bist du auf der Picknickdecke bestens vorbereitet und kannst es dir unterwegs schmecken lassen. [Zum Rezept](#)



[Fruchtiger Curry-Nudelsalat](#)

### Mini-Frittata mit Spargel

Wenn die kleine Frittata ruft, machen sich Pancetta, Parmesan und Mozzarella zusammen mit grünem Spargel schnell auf den Weg in Richtung Küche und machen es sich dort so lange im Gläschen bequem, bis sie zum Mittag

## Nie wieder Langweiler-Lunch: 17 leckere Lunchbox-Ideen

verputzt werden. [Zum Rezept](#)



[Frittata to go](#)