



Vegetarisch leckere Lunch-Ideen von endori

So wird die Mittagspause im Homeoffice zur entspannten Me-Time

Stegaurach, im September 2021

Verrückt eigentlich, aber im Homeoffice ist die Mittagspause bei den meisten zum Püschchen geschrumpft. Denn zwischen diversen Online-Calls bleibt oft gerade mal Zeit für einen Snack. Dabei sollte die entspannte Auszeit zwischendurch doch das Meeting des Tages sein! Mit den folgenden fünf Tipps wird die Auszeit zu Hause zur genussvollen Me-Time.

Die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten, ist für viele ein echter Gewinn. Eines funktioniert zu Hause allerdings so gar nicht: die Mittagspause. Eine Stunde den Laptop zuzuklappen und sich aktiv zu erholen, gelingt den wenigsten. Dabei sinkt die Konzentration nachweislich ohne Pause. Wir sollten unsere Mittagspause viel mehr zelebrieren – als bewusste Zeit für uns, als unser tägliches Mini-Wochenende.

1. Timer auf Me-Time stellen

Unser Tipp Nr. 1: Ab aufs Sofa und einfach mal komplett abschalten. Powernapping steigert die Leistungsfähigkeit im Schnitt um ein Drittel. Wer Körper und Geist bewusst für maximal 20 Minuten eine Pause gönnt, sorgt laut Experten des Instituts für angewandte Arbeitswissenschaft gleichzeitig für ein starkes Immunsystem, bessere Laune und weniger Stress. Wichtig dabei ist, wach zu werden, bevor der Tiefschlaf einsetzt. Denn der macht müder als zuvor. Also: Timer auf 20 Minuten stellen, einen Espresso trinken und dann ab in die Mikro-Auszeit. Das Koffein entfacht seine wachmachende Wirkung nämlich passenderweise genau nach 20 Minuten.

2. Mittagstief nach dem Essen? Iss mehr Gemüse!

Unser Tipp Nr. 2: Lieber auf leckere vegetarische Gerichte setzen, die lange sättigen, ohne schwer im Magen zu liegen. Im Supermarkt finden sich immer mehr Produkte auf Gemüsebasis, die den Mahlzeiten mit Fleisch geschmacklich in nichts nachstehen – wie etwa die leichten pflanzlichen Fleischalternativen von endori. Alle Produkte werden auf Basis von Erbsen aus traditioneller Mehrfelderwirtschaft in Deutschland hergestellt und sind frei von Soja, Palmfett und künstlichen Aromen. Das macht sie nicht nur zu wahren Proteinbomben, auch ihr ökologischer Footprint ist unschlagbar. Das endori-Sortiment mit aktuell 13 Produkten reicht von Burger-Pattys und Würstchen über Hack bis hin zu Kebab. Mit unseren Homeoffice-Rezepten reicht die Zeit auf jeden Fall noch für Tipp 3!

3. Ab ins Grüne und aktiv entspannen

Mal schnell die neueste Netflix-Serie weiterzuschauen und dann wieder an den Arbeitsbildschirm zu wechseln – das klingt offen gestanden nicht sehr erholsam. Aktive Erholung bringt mehr. Unser Tipp Nr. 3: Pilates, Yoga, Spaziergehen oder einfach vor der Tür, auf dem Balkon oder im Garten einen tiefen Atemzug frische Luft schnappen. Das entspannt und sorgt für neue Energie in der zweiten Tageshälfte.

4. Weg vom Schreibtisch und entspannen

Vegetarisch leckere Lunch-Ideen schön und gut. Wer seinen Teller aber auf den Schreibtisch stellt und statt zu genießen kauend E-Mails beantwortet, sendet definitiv das falsche Signal: nämlich durchgehend ansprechbar zu sein. Unser Tipp Nr. 4: Lieber Handy und Laptop abschalten, offline gehen und entspannen. Und am besten sich selbst jeden Mittag einen fixen Termin einstellen: It's Me-Time.

5. Das Veggie-Lunch-Date: diesmal Bolognese mit endori veggie hack

Hand aufs Herz: Auf einige Kolleginnen und Kollegen können wir ganz gut verzichten. Aber was ist mit dem täglichen Lunch-Date? Die gemeinsame Mittagspause mit den Lieblingskolleginnen und -kollegen ist, wenn auch nicht das wichtigste, so doch bestimmt das netteste Meeting des Tages. Warum also darauf verzichten, nur weil gerade Homeoffice angesagt ist? Na dann: Laptop auf die Kücheninsel gestellt und schon kann es losgehen. Unser Tipp Nr. 5: einfach mal gemeinsam vegetarische und vegane Rezeptideen per Video-Call ausprobieren, z.B. unsere veggie Bolognese! Neuester Gossip und interessante Kücheneinsichten inklusive.

Bolognese mit endori veggie hack (4 Personen)

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten: 2 Packungen endori veggie hack, 2 TL Öl, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Selleriestangen, 2–3 Karotten, 1 EL Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein (oder Weißwein), 850 g gewürfelte Tomaten, ½ TL edelsüßes Paprikapulver, 5 Thymianstiele, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und 500 g Spaghetti.



So gelingt das Rezept: Das endori veggie hack in einer tiefen Pfanne mit einem Teelöffel Öl, z. B. Rapsöl, vier Minuten anbraten, bis es goldbraun wird und Röstaromen entwickelt. Beiseite stellen.

Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Karotten in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in der vorher verwendeten Pfanne mit einem Teelöffel Öl dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark zum Gemüse geben und drei Minuten garen. Mit Gemüsebrühe und Wein ablöschen. Der Wein kann auch durch die gleiche Menge an Gemüsebrühe ersetzt werden. Tomaten, Paprikapulver, Thymianstiele und Lorbeerblatt dazugeben. Das Gemüse bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti in das Wasser geben und bissfest kochen. Wasser abgießen und Lorbeerblatt sowie Thymianstiele aus der Soße entfernen. Das endori veggie hack zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti mit der Bolognese servieren.

Weitere Rezepte aus der Rubrik Quick & Easy Homeoffice gibt es in unserem [Kochbuch](#) und im [Rezeptebereich](#) auf der Website von endori.

Über endori

endori (ursprünglich amidori) wurde im April 2015 aus Liebe zu gutem Essen und Hunger auf eine bessere Zukunft für Tiere, Menschen und Umwelt von den Familien Büse und Wedel in Bamberg gegründet. Derzeit arbeiten rund 180 Mitarbeiter:innen an der Herstellung leckerer pflanzenbasierter Lebensmittel als Alternative zu Produkten tierischen Ursprungs.

Das Unternehmen stellt aktuell pflanzliche Fleischalternativen wie Burger-Pattys, Würstchen, Hack, Kebab u. v. m. her, die als Alternative zu Fleisch in praktisch allen Gerichten gelingsicher eingesetzt werden können. Beim Einsatz der Rohstoffe liegt der Fokus auf Proteinpflanzen, wie etwa in traditioneller Mehrfelderwirtschaft angebauten Erbsen. Das Unternehmen verzichtet bewusst auf den Einsatz von Soja, Palmfett und künstlichen Aromen. Im Gegensatz zu einer Vielzahl an Mitbewerbern ist bei endori zudem in der gesamten Wertschöpfungskette kein fleischverarbeitendes Unternehmen eingebunden – und das vom Feld bis auf die Gabel.

Die endori veggie Produkte sind im deutschen Einzelhandel sowie über den eigenen Onlineshop erhältlich. Zudem werden sie bereits von namhaften Playern aus der Ernährungswirtschaft bezogen und finden sich damit in Gastronomie, Hotellerie, Kliniken, Schulen, Betriebskantinen und vielen anderen professionellen Ernährungsbereichen. Für den Lebensmitteleinzelhandel findet der Vertrieb direkt über Reichhold Feinkost GmbH (Feinkost Dittmann) statt. www.endori.de

Für mehr Informationen kontaktieren Sie:

Mandy Rußmann, PR-Beratung
BRAND UPGRADE GmbH
Schulterblatt 58, 20357 Hamburg
Tel.: +49 40 4309368-22
Mail: endori@brand-upgrade.de

Pressekontakt im Unternehmen:

Andreas Müller
endori food GmbH & Co. KG
Industriestraße 2, 96135 Stegaurach
Tel.: +49 951 917975-160
E-Mail: pr@endori.de