

Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,

haben Sie bei diesen herrlichen hochsommerlichen Temperaturen eigentlich Lust auf herkömmliche, deftige Mahlzeiten? Ich nicht. Wie gut, dass auch Sie als fleißiger Nutzer unseres Lieferservice einige leichte Varianten der FRoSTA Gourmet Mahlzeiten zur Auswahl haben und sich zudem beim Griff in die Tiefkühltruhe noch eine eiskalte Brise um die Ohren wehen lassen können!

Finden Sie auch dort nichts, was Ihnen bei 30°C im Schatten wirklich zusagt, so lassen Sie uns ein paar Alternativen anschauen, die mit wenig Aufwand auch in den Büroalltag passen!

Warm oder kalt – beides geht!

Jetzt ist die Zeit für Milchreis, Grießbrei und Co. in Kombination mit Früchten der Saison gekommen! Das Tolle: Wenn Sie das Bedürfnis nach einem warmen Essen haben, können Sie die Gerichte auch kurz in die Mikrowelle schieben.

Da ich nie genug Zeit habe oder einfach zu hibbelig bin, um längere Zeit rührend neben einem Topf zu stehen, entscheide ich mich in dieser Ausgabe des Newsletter für den Grießbrei, zu dem wir seit geraumer Zeit ja nun Grießflammeri sagen sollen, was mir aber selten im ersten Anlauf gelingt...

Was brauchen wir für Grießflammeri?

Einen Liter Milch
125 g Grieß
Eine handvoll Zucker und 1 Tütchen Vanillezucker
Ein Stück Butter
Zwei Eigelb

Während Sie die Milch zusammen mit dem Zucker und der Butter (die Sie im Diätfall gern weglassen können) aufkochen, rühren Sie von dem Moment an, wo die Milch warm wird, gaaaanz langsam portionsweise den Grieß ein, unbedingt mit einem Schneebesen!

Blubbert, also kocht der Brei, so drehen Sie die Flamme stark zurück und rühren auf jeden Fall weiter! Nun wird der Brei langsam dick. Ziehen Sie ihn von der Flamme, wenn er „Breiquitäten“ hat und rühren Sie erst dann nacheinander mit dem Schneebesen die beiden Eigelb ein. Nun darf der Brei nicht wieder auf den Herd. Füllen Sie ihn in die bereitgestellten Tupperdosen, nicht zu viel, es sollen im Büro oder schon am Vorabend ja noch Früchte auf die Leckerei!

Tipp für den (Camping-) Urlaub: Ich bereite vor der Abfahrt mehrere Dosen mit 62 g Grieß für ½ l Milch vor, denn eine Waage hat man dort selten zur Hand und der kleine Hunger kommt bestimmt!

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Die Bestandteile der Käsemasse sind schnell aufgezählt: Eier, Quark, wenig Zucker, Vanillepuddingpulver, ein Schuss Milch. Ist die Form (ich nehme eine Auflauf- oder Quicheform) gut gefettet und mit Mehl bestäubt, löst sich der „bodenlose Käsekuchen“ fast besser als das Original! Und hier noch mal die genaue Arbeitsanweisung:

Rezept Käsekuchen

Vier Eier trennen und den Eischnee schaumig schlagen, geht gut mit einer Prise Salz oder auch einem Spritzer Zitrone, beides ist geschmacklich gar nicht mal verkehrt! Die Eigelbe mit **1 ½ großen Paketen Magerquark**, zwei handvoll **Zucker** und einem guten **Schuss Milch** verrühren. Den Inhalt eines Tütchens **Vanillepuddingpulver** vorsichtig darunterrühren, ganz zuletzt den Eischnee mit dem Teigschaber unterheben. In die Form füllen. Nun können noch Früchte auf die Masse gegeben werden, die sinken dann halb ein. Schnell geht immer ein **Glas** abgetropfte **Kirschen** (der Saft schmeckt nach Sonnenuntergang super mit Wodka auf Eis!) oder ein paar Dosenmandarinen, da muss man nichts schnippeln! Den Kuchen (eigentlich ist es wohl eher Soufflé...) jetzt 30 – 40 Min. backen auf ungefähr 175°C abkühlen lassen und portionsweise in Tupperdosen in den Kühlschrank stellen. Fertig!

*Wenn Sie so eine Portion mit in die Firma nehmen und dort gleich wieder in den **Kühlschrank** stellen (schmeckt wirklich am besten eiskalt!), haben Sie eine kalorienarme, **erfrischende Speise** für alle Tageszeiten! Ich muss gestehen, dass einige dieser Portionen nie das Büro erreichen, da die ganze Familie am liebsten schon zum Frühstück Käsekuchen essen möchte – kein Wunder! Probieren Sie es aus!*

Bei so viel gesunder, süßer und erfrischender Verpflegung über den Tag können Sie Grill-Sünden am Abend nicht nur super gut wegstecken, sondern wirklich ganz ohne schlechtes Gewissen genießen!

Lieber „Gourmet“, heute war es hier etwas süßer als sonst, aber dafür leicht und sommerlich, hoffentlich können Sie einige Anregungen umsetzen!

Vergessen Sie auch nicht, diesen **[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]** weiterzusenden, wenn er Ihnen gefallen hat, das ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht!

Ganz liebe Sommergrüße,
Ihr FRoSTA Büro Bistro Team