

MARIANNE WUNDER



BOWL IT UP

Das große Bowls Kochbuch für Anfänger –
100 leckere Bowls, die garantiert jedem schmecken!

Bowl it up

*Das große Bowls Kochbuch für Anfänger
– 100 leckere Bowls, die garantiert
jedem schmecken!*

Marianne Wunder

1. Auflage

2021

© Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

[ABER WAS IST EINE BOWL EIGENTLICH GENAU?](#)

[WOHER KOMMT DER TREND?!](#)

[WAS GENAU KOMMT IN DIE SCHÜSSEL?!](#)

[JETZT BIST DU DRAN!](#)

18 Frühstücks-Bowl-Rezepte

[BANANEN-PORRIDGE-BOWL](#)

[FRÜCHTE-MÜSLI-BOWL](#)

[APPLE-PIE-BOWL](#)

[SWEET GREEN BOWL](#)

[BRATAPFEL-BOWL](#)

[SÜße Kürbis-Hirse-Bowl](#)

[BERRY-CHIA-BOWL](#)

[GRIEB-BOWL MIT GEBRATENEN PFLAUMEN UND APRIKOSEN](#)

[FRÜCHTE-JOGHURT-BOWL](#)

[SÜße Couscous Bowl mit Beeren-Mandel-Topping](#)

[GERSTEN-ACAI-BOWL](#)

[ANANAS-CRUNCH BOWL MIT BANANEN-STAMPF](#)

[HIMBEER-KOKOS-BOWL](#)

[CASHEW-SCHOKO-BOWL](#)

[EXOTIC BOWL](#)

[BANANEN-ERDNUSS-BOWL](#)

[MANGO-KOKOS-PROTEIN-BOWL](#)

[SWEET RICE BOWL](#)

20 Smoothie-Bowl-Rezepte

[GREEN SMOOTHIE BOWL](#)

[ORANGEN-SMOOTHIE-BOWL](#)

[BEEREN-SMOOTHIE-BOWL](#)

[HAFER-SMOOTHIE-BOWL](#)

[KOKOS-SMOOTHIE-BOWL](#)
[MANGO-SMOOTHIE-BOWL](#)
[SCHOKO-SMOOTHIE-BOWL](#)
[HIMBEER-KOKOS-SMOOTHIE-BOWL](#)
[BANANEN-CHIA-SMOOTHIE-BOWL](#)
[ERDBEER-MANGO-SMOOTHIE-BOWL](#)
[MATCHA-SMOOTHIE-BOWL](#)
[PINKY PIE SMOOTHIE BOWL](#)
[MERMAID SMOOTHIE BOWL](#)
[CHEESECAKE-SMOOTHIE-BOWL](#)
[BEERIGE FROZEN SMOOTHIE BOWL](#)
[KNUSPRIGE PFIRSICH-SMOOTHIE-BOWL](#)
[MANGO-MARACUJA-SMOOTHIE BOWL](#)
[BLAUBEER-SMOOTHIE-BOWL](#)
[KIWI-AVOCADO-SMOOTHIE-BOWL](#)
[DRACHENFRUCHT-MANDEL-SMOOTHIE-BOWL](#)

40 Bowl-Rezepte zum Mittag oder Abend

[KURKUMA-DINKEL-BOWL](#)
[SPINAT-AVOCADO-BOWL MIT FETA](#)
[MEERESFRÜCHTE-RAMEN-BOWL](#)
[KÜRBIS-REIS-BOWL](#)
[KARTOFFEL-SPARGEL-POWER-BOWL](#)
[ASIA-BOWL MIT KNUSPRIGER ENTE](#)
[TOFU-BOWL](#)
[QUINOA-LACHS-BOWL](#)
[ORIENTALISCHE FALAFEL-BOWL](#)
[LINSEN-BOWL MIT ZIEGENKÄSE](#)
[BURRITO-BOWL](#)
[BUDDHA-KICHERERBSEN-BOWL MIT HÄHNCHEN](#)
[PASTA-BOWL MIT RUCOLA UND MOZZARELLA](#)
[BLUMENKOHL-SOBA-BOWL](#)
[GEMÜSE-THUNFISCH-BOWL](#)
[MEDITERRANE QUINOA-BOWL](#)
[GEMÜSE-BOWL MIT KNOBLAUCH-SHRIMPS](#)
[FRUCHTIGE LACHS-BOWL](#)

[KARTOFFEL-BOWL SÜß-SAUER](#)
[HERZHAFTE PORRIDGE-BOWL MIT EI UND SPINAT](#)
[BUNTE TACO-BOWL MIT KÄSESAUCE](#)
[COUSCOUS-POWER-BOWL](#)
[QUINOA-AVOCADO-BOWL](#)
[BOLOGNESE-BOWL](#)
[OFENGEMÜSE-BOWL AN KRÄUTERQUARK](#)
[BEEF-RICE-BOWL](#)
[LINSEN-HALLOUMI-BOWL](#)
[HÄHNCHEN-KOKOS-BOWL MIT LIMETTE](#)
[QUINOA-SÜßKARTOFFEL-BOWL](#)
[CHILI-BOWL](#)
[CURRY-LINSEN-BOWL](#)
[SÜßKARTOFFEL-KICHERERBSEN-BOWL](#)
[HIRSE-BOWL](#)
[FRÜHLINGSROLLEN-BOWL](#)
[HOISIN CHICKEN BOWL](#)
[BBQ-BOWL](#)
[BULGUR-FETA-BOWL](#)
[BIBIMBAP BOW](#)
[TERIYAKI-LACHS-BOWL](#)
[POLENTA-BOWL NACH ITALIENISCHER ART](#)

10 Poke-Bowl-Rezepte

[HOT POKE BOWL](#)
[VEGANE POKE-BOWL MIT KNOBLAUCH-KOKOS-SAUCE](#)
[VEGANE ANANAS-POKE-BOWL](#)
[THUNFISCH-AVOCADO-POKE-BOWL MIT ZITRONENGRAS](#)
[MANGO-SHRIMPS-POKE-BOWL](#)
[VEGANE TAHINI-POKE-BOWL](#)
[FRUCHTIG SÜße SALMON POKE BOWL](#)
[KOKOS-POKE-BOWL](#)
[AHI-POKE BOWL](#)
[ROTE-BETE-WASABI-POKE-BOWL](#)

12 Salad-Bowl-Rezepte

[SÜßLICHE SALAD BOWL](#)

[BANH MI BOWL](#)

[ITALIENISCHE SALAD BOWL](#)

[HUMMUS-SALAD-BOWL](#)

[SALAD BOWL MIT CHEESE WEDGES](#)

[SALAD BOWL MIT CHEDDAR-SCHMELZ](#)

[BEEF SALAD BOWL](#)

[SPICY SALAD BOWL](#)

[BACON AND EGG SALAD BOWL](#)

[BUTTERNUT SALAD BOWL](#)

[GRIECHISCHE SALAD BOWL](#)

[SAFTIGE SALAD BOWL](#)

[Haftungsausschluss](#)

[Urheberrecht](#)

[Impressum](#)

Einleitung

Zu den ultimativen Food Trends der letzten Jahre gehören definitiv auch die sogenannten Bowls. Die sozialen Netzwerke sind voll bunter Bilder von hübsch und reich hergerichteten Schüsseln, deren vielfältige Zutaten einen aus dem Bildschirm heraus anlachen. Es gibt unzählige verschiedene Varianten von ihnen und sie sind äußerst flexibel, was die Zusammenstellung von Zutaten angeht. Außerdem sehen sie nicht nur verdammt lecker aus, sondern sind auch gesund. Die kleinen Kunstwerke liefern dem Körper alles, was er braucht: Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe und alle wichtigen Makronährstoffe. Dabei entscheidest du allein, wie ausgewogen deine Bowl sein soll. Hinzu kommt, dass die Zubereitung einer Bowl super einfach ist. Man muss dafür kein guter Koch bzw. keine gute Köchin sein.

Aber was ist eine Bowl eigentlich genau?

Der Begriff “bowl” ist englisch und bedeutet auf deutsch nichts anderes als „Schüssel“. Demnach ist eine Bowl, auch “Food Bowl” genannt, also ein Gericht, bei dem alle Zutaten gemeinsam in einer Schüssel angerichtet werden. In der Regel werden die einzelnen Komponenten dabei nicht miteinander vermischt, sondern auf-und nebeneinander in die Schüssel gegeben. Typischerweise wird grundsätzlich mit Topping-Zutaten garniert. Die praktischen und in der Regel gut sättigenden Gerichte sind obendrein für wirklich jeden geeignet. Egal, ob du Vegetarier*in, Veganer*In oder Fleischliebhaber*in bist. Egal, ob du irgendeine Unverträglichkeit oder Intoleranz hast, ob du dich low carb ernährst oder abnehmen möchtest. Die Bowl passt sich an deine Bedürfnisse an. Zutaten lassen sich leicht ersetzen oder weglassen, ohne dass das Ganze Gericht deshalb zerstört ist. So kannst du dir jegliche Bowl-Rezepte hernehmen und die Zutatenliste nach Belieben und Bedarf anpassen. Das Rezept dient dabei immer nur als Vorschlag und Anreiz. Dabei erstreckt sich das Spektrum der Bowls über jede Mahlzeit des Tages. Es gibt sie für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie für zwischendurch.

Mit der Zeit haben sich verschiedene Varianten von Food Bowls entwickelt, welche unterschiedliche Namen tragen. Da gibt es z.B. die Buddha Bowl,

die Smoothie Bowl, die Salad Bowl oder die Pokè Bowl. Bei keiner dieser Varianten darf das Topping fehlen.

Die **Buddha Bowl** heißt so, weil die Schüssel dabei so reich befüllt wird, dass die Zutaten wie eine Art dicker Bauch (der Bauch des Buddhas) aus der Schüssel herausragen. Die Hauptbestandteile einer Buddha Bowl sind frisches Gemüse, eine kohlenhydratreiche Komponente und ein Dip.

Bei einer **Smoothie Bowl** ist die Grundkomponente ein Smoothie oder Püree aus verschiedenen Obst- oder Gemüsesorten.

Die **Salad Bowl** besteht aus verschiedenen Gemüsesorten, mindestens einer Form des Blattsalates und einem Dressing.

Eine **Pokè Bowl** (originale Schreibweise: Poke Bowl) ist ein Gericht aus Hawaii, welches seine Wurzeln in Japan hat. Das Wort „Poke“ bedeutet soviel wie „diagonal in Stücke geschnitten“. Es steht für den in Würfel geschnittenen rohen Fisch, der die Grundzutat der Poke Bowl darstellt. Dieser rohe Fisch wird für gewöhnlich mit Reis, Dressing und Gemüse serviert. Allerdings gibt es auch hier mittlerweile Abwandlungen, wie etwa für Veganer*innen und Vegetarier*innen.

Woher kommt der Trend?!

Der Food Bowl Trend ist, wie so viele Trends, aus den USA zu uns herüber geschwippt. Dort ist diese Form der Zubereitung aus der sogenannten Clean Eating Bewegung heraus entstanden. Ihre Mitglieder versuchen sich möglichst gesund und nur mit frischen Lebensmitteln zu ernähren. Auf Fertigprodukte jeglicher Art wird verzichtet. Auch sind die Zutaten hauptsächlich unverarbeitet. In klassischer Clean Eating Manier kommen in eine solche Bowl eigentlich nur Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Sprossen, etc. Allerdings hat sich der Food Trend sehr schnell auch an andere Ernährungsweisen angepasst, womit die „Regeln“ der Bowl Zubereitung sich mittlerweile ein wenig gelockert haben. So sind allgemein betrachtet auch fertige Zubereitungen wie etwa eingelegtes Gemüse, TK-Gemüse oder Mais und Erbsen aus der Dose kein Tabu mehr.

Was genau kommt in die Schüssel?!

In der Regel braucht es für eine Bowl nur fünf Hauptkomponenten. Das wären Kohlenhydrate, Eiweiße, Gemüse oder Obst sowie Soßen, Dressings oder Dips. Allerdings müssen nicht unbedingt in jeder Bowl alle Komponenten vertreten sein. Das ist vor allem der großen Gestaltungsfreiheit geschuldet, welche der Bowl Trend mit sich bringt. So verfügen mittlerweile z.B. manche Salad Bowls über keine kohlenhydratreiche Komponenten. Da kannst du wieder für dich entscheiden, wie du deine Bowls haben möchtest. Am besten ist es jedoch immer, wenn du dich für alle Hauptkomponenten entscheidest, denn so versorgst du deinen Körper und deine Geschmacksnerven mit nur einer Bowl optimal. Auch kommen Bowls zwar gut ohne Kochen und Braten aus, jedoch gibt es auch unzählige superleckere und gesunde Rezepte, welche gebratene und/ oder gekochte Komponenten beinhalten.

Kohlenhydrate

Sie machen satt und liefern den größten Anteil der Energie, die dein Körper braucht. Es bieten sich vor allem gesunde Kohlenhydratlieferanten wie etwa Kartoffeln, Süßkartoffeln, (Vollkorn-) Reis, Hirse, Quinoa, Dinkel-Couscous, Dinkel-Bulgur, Buchweizen oder Amaranth an.

Eiweiße

Lebensmittel mit einem hohen Eiweißgehalt dienen in der Bowl als wichtige Proteinquelle. Neben Fleisch und Fisch eignen sich dafür pflanzliche Alternativen wie Tofu, Linsen oder Kichererbsen. Genauso bietet sich auch Ei oder bestimmte Käsesorten wie etwa Halloumi an.

Gemüse und Obst

Sie liefern nicht nur viele wichtige Vitamine, sondern spielen auch die Hauptrolle in der Optik. Ihre bunte Vielfalt an Farben gestaltet eine Bowl einladend und macht Appetit sowie gute Laune.

Soßen, Dressings und Dips

Sie verbinden die einzelnen Zutaten schmackhaft miteinander und sorgen für eine harmonische Abrundung der Komposition.

Toppings

Das Topping darf bei einer Bowl niemals fehlen. Es ist quasi die Kirsche auf dem Sahnehäubchen und sorgt oftmals für den ansprechenden Crunch und das gewisse Extra. Außerdem liefern die richtigen Toppingzutaten ebenfalls wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Typisch sind ganze, gehackte oder gemahlene Nüsse, frische Sprossen, Keimlinge, Samen und Kerne. Nüsse, Samen und Kerne können zudem auch karamellisiert oder geröstet werden.

Jetzt bist du dran!

Im Folgenden findest du 100 Bowl-Rezepte, die dir als Anreize zur Verfügung stehen. 18 verschiedene Frühstücks Bowls wollen dir einen guten Start in den Tag bescheren. Gleich 20 individuelle Smoothie Bowls sind darauf aus, dir, wann immer du Lust hast, ein Geschmackserlebnis auf die Zunge zu zaubern. Zum Mittag- und Abendessen laden dich ganze 40 unterschiedliche Zubereitungsmöglichkeiten ein. Außerdem warten 10 verschiedene Poke Bowl-Rezepte und eine bunte Vielfalt an 12 Salad Bowls darauf, dass du sie ausprobierst.

Ich wünsche dir viel Spaß und Genuss dabei!

18 Frühstücks-Bowl-Rezepte

Bananen-Porridge-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Wartezeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- ½ reife große Banane
- 40 g feine Haferflocken
- 200 ml Milch (oder vegane Alternativen)
- 1 Prise Salz
- Alternative Süßungsmittel nach Belieben

Topping:

- 2 gehäufte EL gepuffter Amaranth
- 2 gehäufte EL gepuffter Quinoa
- 2 gehäufte EL gehackte Mandeln
- 2 EL Kokosraspeln
- ½ reife große Banane

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Gib die eine Hälfte der Banane grob zerstückelt mit der Milch in einen Mixer oder ein zum Pürieren geeignetes Gefäß und verarbeite beides zu einer flüssigen Masse.
2. Gib diese dann mit der Prise Salz in einen Topf und koch sie unter Rühren auf.
3. Ziehe den Topf von der heißen Stelle und rühre die Haferflocken ein.
4. Lasse das Ganze nun etwa 10 Minuten quellen.
5. Süße dann nach Belieben mit Dicksaft, Dattelsirup oder einem anderen alternativen Süßungsmittel.
6. Gib den Porridge in eine großzügige Schale.
7. Schneide die andere Hälfte der Banane in Scheiben und dekoriere diese auf dem Porridge schön an.
8. Ordne dann die restlichen Zutaten für das Topping nebeneinander an, wie es dir gefällt.

Guten Appetit!

Früchte-Müsli-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 80 g grobe Haferflocken
- 3 EL Honig (oder flüssiges veganes Süßungsmittel)
- 300 ml Milch (oder vegane Alternativen)

Topping:

- 2 EL gepuffter Amaranth
- 2 EL getrocknete Cranberries
- 1 Mini-Banane
- 6 frische Himbeeren
- 6 frische Heidelbeeren

Zubereitung:

1. Gib die Haferflocken mit dem Honig oder der veganen Alternative in eine Pfanne und röste sie darin an, bis sie Aroma freisetzen.
2. Gib sie dann in eine großzügige Schüssel und übergieße sie mit der Milch.
3. Für das Topping schneidest du die Mini-Banane in Scheiben und richtest sie schön auf dem Müsli an.
4. Wasche dann die Beeren und richte sie ebenfalls schön an.
5. Gib dann noch den Amaranth und die Cranberries nebeneinander auf das Müsli.

Guten Appetit!

Apple-Pie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Wartezeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 roter Apfel
- 100 g Bio-Vollkornkekse
- 200 ml heiße Milch (oder vegane Alternative)

Topping:

- 2 EL Apfelchips
- 2 EL Bananenchips
- Zimt nach Belieben
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1 EL gemahlene Haselnüsse

Zubereitung:

1. Wasche, entkerne und schneide den Apfel in kleine Würfel.
2. Zerkleinere die Kekse zu Bröseln und vermenge sie mit der heißen Milch.
3. Lasse diese Mischung nun etwa 10 Minuten quellen.
4. Menge anschließend den Apfel unter.
5. Richte die Zutaten für das Topping nach Belieben nebeneinander auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Sweet Green Bowl

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- ½ grüner Apfel
- ½ Birne
- 1 grüne Kiwi
- 6 EL feine Haferflocken
- 12 EL cremige Kokosmilch
- Honig nach Belieben (oder vegane Alternative)

Topping:

- 1 Sternfrucht
- 6 Stachelbeeren
- 2 EL gehackte Pistazien
- 2 EL gepuffter Quinoa

Zubereitung:

1. Wasche und entkerne Apfel und Birne. Schäle die Kiwi.
2. Schneide alle drei Obstsorten in kleine Würfel und vermeng sie mit den Haferflocken und der Kokosmilch.
3. Verfeinere mit Honig oder veganer Alternative.
4. Gib alles dann in eine großzügige Schüssel.
5. Wasche und schneide für das Topping die Sternfrucht in Scheiben und halbiere die Stachelbeeren.
6. Richte die Obstsorten nebeneinander auf der Bowl an, ebenso die restlichen Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Bratapfel-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Wartezeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 roter Apfel
- 10 Scheiben Zwieback
- 300 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Birkenzucker (z.B. Xylit)
- 1 ½ TL Zimt

Topping:

- 2 EL Chiasamen
- 2 EL gehackte Mandeln
- 2 EL Apfelchips

Zubereitung:

1. Wasche, entkerne und schneide den Apfel in kleine Würfel.
2. Gib das Rapsöl in eine Pfanne und erhitze es.
3. Brate darin den Apfel unter Rühren leicht an und gib dann den Birkenzucker und den Zimt hinzu.
4. Gut vermengen und nochmal kurz anbraten bzw. leicht karamellisieren.
5. Verarbeite den Zwieback zu Bröseln und vermengen ihn mit der Milch und dem Apfel.
6. Fülle alles in eine großzügige Schüssel und lasse das Ganze etwa 10 Minuten stehen.
7. Ordne dann die Zutaten für das Topping schön darauf an.

Guten Appetit!

Süße Kürbis-Hirse-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 200 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 25 g geschälte Hirse
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 100 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
- 2 EL Birkenzucker (z.B. Xylit)
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL gepuffter Amaranth
- 2 EL Chiasamen

Zubereitung:

1. Gib die Milch oder die vegane Alternative mit der Hirse in einen Topf und koch das Ganze unter Rühren auf.
2. Lasse es dann auf mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln.
3. Menge dann den Honig oder die vegane Alternative unter.
4. Gib den Brei dann in eine großzügige Schüssel.
5. Schneide gleichzeitig das Kürbisfleisch in sehr dünne Scheiben.
6. Setze dann das Wasser mit dem Zitronensaft und dem Birkenzucker vermengt auf, um es zum Kochen zu bringen.
7. Gib dann den Kürbis hinein und koch ihn für etwa 10 Minuten auf schwacher bis mittlerer Hitze mit.
8. Gieße ihn anschließend in ein Sieb.
9. Gib ihn als Topping auf den Hirsebrei und richte die restlichen Zutaten des Toppings nebeneinander darauf an.

Guten Appetit

Berry-Chia-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

Wartezeit: über Nacht

Zutaten (für 1 Portion):

- 30 g Chiasamen
- 250 ml Milch (oder vegane Alternative)
- Honig nach Belieben (oder vegane Alternative)
- 1 Handvoll frische Himbeeren
- 1 Handvoll frische Heidelbeeren

Topping:

- 8 gefrorene Himbeeren
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Mandelplättchen
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 2 EL getrocknete Cranberries

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Röhre am Vorabend die 30 g Chiasamen mit der Milch und etwas Honig oder veganer Alternative zusammen in eine großzügige Schüssel und lasse sie über Nacht im Kühlschrank quellen.
2. Nimm die Bowl am nächsten Morgen aus dem Kühlschrank.
3. Wasche die frischen Beeren und gib sie in den Mixer oder ein fürs Pürieren geeignetes Gefäß.
4. Verarbeite sie dann zu einer breiigen Masse und gibt diese auf die Chia Bowl.
5. Richte nun die Zutaten des Toppings hübsch nebeneinander auf der Bowl an, wie es dir gefällt.

Guten Appetit!

Grieß-Bowl mit gebratenen Pflaumen und Aprikosen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 200 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 20 g Weichweizengrieß
- ½ EL Birkenzucker (z.B. Xylit)
- 1 EL Butter (oder Margarine)

Topping:

- 2 Pflaumen
- 2 Aprikosen
- 2 EL Honig (oder vegane Alternative)
- 2 getrocknete Aprikosen
- 1 EL Kokosmus
- 1 EL Hanfsamen

Zubereitung:

1. Vermenge die Milch oder die vegane Alternative mit dem Birkenzucker und der Butter bzw. Margarine in einem Topf und lasse das Ganze unter Rühren aufkochen.
2. Rühre dann den Grieß langsam ein und schalte dann die Herdplatte aus.
3. Ziehe den Topf von der heißen Stelle und rühre mit dem Schneebesen noch etwa 1 Minute weiter.
4. Fülle den Grieß anschließend in eine großzügige Schüssel um.
5. Wasche, entkerne und schneide die Pflaume sowie die Aprikose in kleine Würfel.
6. Gib sie zusammen mit dem Honig oder der veganen Alternative in eine Pfanne und karamellisiere sie.
7. Brate sie an, bis Aroma entsteht.
8. Gib das Ganze dann als Topping schön angerichtet auf den Brei.
9. Platziere die restlichen Zutaten für das Topping nebeneinander auf der Bowl.

Guten Appetit!

Früchte-Joghurt-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 500 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 1 Handvoll frische Himbeeren
- ½ reife Banane
- ½ Orange
- Honig nach Belieben (oder vegane Alternative)

Topping:

- 1 EL Mandelmehl
- 1 EL Kokosmehl
- 1 EL Chiasamen
- ½ reife Banane
- ½ Orange

Zubereitung:

1. Wasche die Himbeeren und vermenge sie mit dem Joghurt oder der veganen Alternative.
2. Schäle die Banane und die Orange und schneide jeweils eine Hälfte in kleine Stücke.
3. Gib diese Stücke ebenfalls zum Joghurt und schmecke nach Bedarf mit Honig oder der veganen Alternative ab.
4. Die andere Hälfte der Banane schneidest du in Scheiben und die zweite Hälfte der Orange zerlegst du einfach in ihre natürlichen Einzelteile.
5. Gib den Früchtejoghurt in eine großzügige Schüssel und richte den Rest der Orange und Banane schön auf der Bowl an.
6. Füge die restlichen Topping-Zutaten hinzu, wie es dir optisch gefällt.

Guten Appetit!

Süße Couscous Bowl mit Beeren-Mandel-Topping

Zubereitungszeit: ca. 8 Min.

Wartezeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 80 g Couscous
- 200 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 1 EL Birkenzucker (z.B. Xylit)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig (oder vegane Alternative)
- 100 g Natur-Joghurt (oder vegane Alternative)

Topping:

- 1 Handvoll frische Himbeeren
- 1 Handvoll frische Erdbeeren
- 1 EL Mandeln mit Schale
- 1 EL Mandeln ohne Schale
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Mandelplättchen

Zubereitung:

1. Vermenge die Milch mit dem Zimt, dem Birkenzucker und dem Honig in einem Topf und bringe das Ganze unter Rühren zum Kochen.
2. Schalte dann den Herd aus und ziehe den Topf von der heißen Stelle.
3. Gib sofort den Couscous hinzu und rühre ihn unter.
4. Lasse ihn anschließend etwa 10 Minuten quellen und rühre dann den Joghurt oder die vegane Alternative ein.
5. Fülle im Anschluss daran den Couscous in eine großzügige Schüssel und richte die Zutaten für das Topping schön darauf an.

Guten Appetit!

Gersten-Acai-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Wartezeit: über Nacht + ca. 5 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 200 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 70 g Gerstengrütze
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)
- 1 EL Acai-Pulver

Topping:

- 1 Handvoll Acai-Würfel
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL weißer Sesam
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL ungesüßtes Nussmus

Zubereitung:

1. Vermenge am Vorabend die Milch mit der Gerstengrütze und dem Honig.
2. Lasse das Ganze dann im Kühlschrank über Nacht ziehen, sodass es einweicht.
3. Gib es am nächsten Morgen in einen Topf und lasse es unter Rühren aufkochen und auf mittlerer Hitze etwa 3 Minuten köcheln.
4. Schalte dann den Herd aus, ziehe den Topf von der heißen Stelle, mach den Deckel drauf und lasse es nochmal etwa 5 Minuten ziehen.
5. Rühre dann das Acai-Pulver unter.
6. Gib die Gerstengrütze in eine großzügige Schüssel und richte die Zutaten für das Topping so darauf an, wie es dir gefällt.

Guten Appetit!

Ananas-Crunch Bowl mit Bananen-Stampf

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 300 g Ananasstücke (aus der Dose)
- 7 EL harte Haferflocken
- 3 EL Honig (oder vegane Alternative)
- 150 g ungesüßter Natur-Joghurt (oder vegane Alternative)

Topping:

- 1 reife Banane
- 2 EL Apfelchips
- 2 EL Bananenchips
- 2 EL Kakaonibs
- 2 EL Mandelmus

Zusätzliches Equipment:

- Pürierstab

Zubereitung:

1. Gib die Ananasstücke aus der Dose in ein Sieb und lasse die Flüssigkeit abtropfen.
2. Wenn sie dir schmeckt und du sie gerne so trinkst, dann fange sie einfach auf.
3. Vermenge die Stücke dann mit dem Joghurt oder der veganen Alternative und stelle das Ganze kurz zur Seite.
4. Nimm nun eine Pfanne und gib die Haferflocken sowie den Honig dort hinein.
5. Röste und karamellisiere das Ganze, bis Röstaromen aufkommen.
6. Gib diesen Crunch dann unter die Ananas-Joghurt-Mischung. Gib diese in eine großzügige Schüssel.
7. Für das Topping schneidest du die Banane in grobe Stücke und pürierst diese grob, sodass eine Art Stampf entsteht.
8. Diesen gibst du auf die Bowl und richtest die restlichen Zutaten für das Topping drum herum an, wie es dir gefällt.

Guten Appetit!

Himbeer-Kokos-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 Handvoll frische Himbeeren
- 1 Handvoll gefrorene Himbeeren
- 100 g Kokosmus
- 50 ml cremige Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Kokoschips
- 2 EL Kakaonibs
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1 EL feine Haferflocken

Zubereitung:

1. Wasche die frischen Himbeeren und vermeng sie mit den gefrorenen Himbeeren, dem Kokosmus, der Kokosmilch und dem Honig oder der veganen Alternative.
2. Schmelze das Kokosöl in der Mikrowelle oder in einer Pfanne/ einem Topf und gib es zur Himbeer-Kokos-Mischung. Gut vermengen.
3. Gib das Ganze dann in eine großzügige Schüssel und richte die Topping-Zutaten schön darauf an.

Guten Appetit!

Cashew-Schoko-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 5 Min. Wartezeit: über Nacht

Zutaten (für 1 Portion):

- 60 g feine Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Rosinen
- 170 ml Cashewmilch
- 1 EL stark entöltes Kakaopulver
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 2 EL Kakaonibs
- 2 EL weiße Schoko-Drops
- 2 EL gepuffter Quinoa
- 2 EL gepuffter Amaranth
- 2 EL getrocknete Cranberries

Zubereitung:

1. Vermenge am Vorabend Haferflocken, Chiasamen, Rosinen, Cashewmilch, Kakaopulver und Honig gut miteinander und stelle das Ganze über Nacht in den Kühlschrank.
2. Nimm es am nächsten Morgen gleich aus dem Kühlschrank und garniere es mit den Zutaten für das Topping, wie es dir gefällt.

Guten Appetit!

Exotic Bowl

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 Kiwano (Horngurke)
- $\frac{1}{2}$ Sternfrucht
- 1 gelbe Drachenfrucht
- 200 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- $\frac{1}{2}$ Sternfrucht
- 4 entkernte Datteln
- 2 EL Kokosmus
- 2 EL gepuffter Amaranth

Zubereitung:

1. Wasche die Sternfrucht und schneide die Hälfte davon in Scheiben. Die andere Hälfte in kleine Würfel.
2. Wasche und halbiere die Kiwano sowie die Drachenfrucht und hebe das Fruchtfleisch heraus in eine Schüssel.
3. Vermenge damit die Sternfrucht-Würfel, den Joghurt oder die vegane Alternative und den Honig oder die vegane Alternative.
4. Dann kannst du mit den Topping-Zutaten inklusive der Sternfruchtscheiben hübsch garnieren.

Guten Appetit!

Bananen-Erdnuss-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Wartezeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 70 g feine Haferflocken
- 2 TL ungesüßte Erdnussbutter
- 1 Prise Vanillin-Birkenzucker
- 170 ml ungesüßter Sojadrink
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 20 g Zartbitterschokolade
- 20 g gesalzene Erdnüsse
- ½ TL stark entöltes Kakaopulver
- 1 Mini-Banane

Zubereitung:

1. Erhitze den Sojadrink in der Mikrowelle und vermenge ihn dann mit der Erdnussbutter, den Haferflocken, dem Vanillin-Birkenzucker und dem Honig oder der veganen Alternative. Lasse das Ganze dann für etwa 10 Minuten ziehen.
2. Hacke die Zartbitterschokolade in Splitter, ebenso die gesalzenen Erdnüsse.
3. Schneide außerdem die Mini-Banane in Scheiben.
4. Richte dann die Topping-Zutaten so auf der Bowl an, wie du es magst.

Guten Appetit!

Mango-Kokos-Protein-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Wartezeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 80 g feine Haferflocken
- 150 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 150 ml cremige Kokosmilch
- 1 TL Kokosraspel
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)
- 1 Mango

Topping:

- 2 getrocknete Aprikosen
- 2 EL getrocknete Goji-Beeren
- 2 EL Rosinen
- 1 TL stark entölt Kakaopulver
- ½ reife Avocado
- 1 TL Birkenzucker (z.B. Xylit)

Zubereitung:

1. Koche die Milch oder die vegane Alternative mit der Kokosmilch unter Rühren auf.
2. Röhre dann die Haferflocken unter und lasse das Ganze kurz unter Rühren aufkochen.
3. Schalte den Herd aus, zieh den Topf von der heißen Stelle und lasse das Ganze noch etwa 10 Minuten ziehen.
4. Schäle in der Zwischenzeit die Mango und löse das Fruchtfleisch vom Kern.
5. Schneide es dann in kleine Würfel und menge es unter den Haferbrei.
6. Menge den Honig und die Kokosraspeln ebenfalls unter.
7. Fülle das Ganze anschließend in eine großzügige Schüssel.
8. Hacke nun die getrockneten Aprikosen klein.
9. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und zerdrücke es mit der Gabel.
10. Vermenge die Masse mit dem Kakaopulver und dem Birkenzucker.
11. Richte dann die Zutaten und Zubereitungen für das Topping hübsch auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Sweet Rice Bowl

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Min.

Wartezeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 250 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 65 g Milchreis (Rundkornreis für Milchreis)
- 1 EL Birkenzucker (z.B. Xylit)
- 1 TL Butter oder Margarine
- Mark einer viertel Vanilleschote

Topping:

- 1 Mini-Banane
- 2 EL weiße Schokodrops
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL gepuffter Quinoa
- Zimt nach Belieben

Zubereitung:

1. Schmelze die Butter oder die Margarine in einem Topf und schwitze den Rundkornreis kurz darin an.
2. Gib dann die Milch oder vegane Alternative, das Vanillemark und den Birkenzucker hinzu und rühre gut um. Unter ständigem und kräftigem Rühren kurz aufkochen lassen.
3. Dann die Temperatur auf niedrige Hitze zurückschalten, sodass das Ganze nur noch leicht vor sich hin köchelt.
4. Deckel auf den Topf und den Milchreis etwa 30 Minuten lang leicht köcheln und ziehen lassen.
5. Nach etwa 15 Minuten, also bei der Hälfte der Zeit, nochmal ordentlich durchrühren.
6. Gib den Milchreis anschließend in eine großzügige Schüssel.
7. Schneide die Mini-Banane in Scheiben und richte sie mit den anderen Topping-Zutaten auf der Bowl an.

Guten Appetit!

20 Smoothie-Bowl-Rezepte

Green Smoothie Bowl

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- ½ grüner Apfel
- 1 Kiwi
- 1 große reife Banane
- 50 g frischer Baby-Spinat
- Saft einer halben Zitrone

Topping:

- ½ grüner Apfel
- 1 Kiwi
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Kokosmehl
- 1 EL Kokoschips

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Wasche, halbiere und entkerne den Apfel und lege eine Hälfte für das Topping auf die Seite.
2. Schäle die Kiwi, schneide sie in Hälften und lege die eine Hälfte ebenfalls für das Topping auf die Seite.
3. Die jeweils anderen Hälften schneidest du in grobe Stücke.
4. Schneide dann die Banane ebenfalls in grobe Stücke.
5. Gib nun Kiwi-, Bananen-und Apfelstücke zusammen mit dem Spinat und dem Zitronensaft in den Mixer oder in eine fürs Pürieren geeignete Schale.
6. Verarbeite das Ganze zu einem glatten Püree bzw. Smoothie und gib diesen in eine großzügige Schüssel.
7. Schneide die weg gelegten Obst-Hälften in Scheiben und richte sie zusammen mit den restlichen Topping-Zutaten hübsch auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Orangen-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 Orange
- 1 reife Banane
- 1 reife Mango
- 200 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)

Topping:

- 1 Handvoll frische Himbeeren
- 1 TL Honig (oder vegane Alternative)
- 3 große Blätter frische Minze
- 6 Physalen
- 1 EL gehackte Pistazien
- 1 EL gepuffter Amaranth

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Schäle die Orange, die Mango und die Banane.
2. Schneide das Fruchtfleisch der Mango vom Kern.
3. Schneide alle drei Obstsorten in grobe Stücke und gib diese in einen Mixer oder in ein fürs Pürieren geeignetes Gefäß.
4. Verarbeite das Ganze dann zu einem Püree bzw. Smoothie und vermengen diese/n gut mit dem Joghurt oder der veganen Alternative.
5. Gib das Produkt in eine großzügige Schüssel und richte die Topping-Zutaten hübsch auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Beeren-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 reife Banane
- 2 Handvoll frische Himbeeren
- 1 Handvoll frische Heidelbeeren
- 1 Handvoll frische Erdbeeren

Topping:

- 2 EL getrocknete Goji-Beeren
- 2 EL getrocknete Maulbeeren
- 2 EL Kokosraspeln
- 2 EL geschälte Hanfsamen

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Schneide die Banane in grobe Stücke und wasche die Beeren (entferne das Grün der Erdbeeren).
2. Gib dann alle Beeren mit der Banane in den Mixer oder ein zum Pürieren geeignetes Gefäß. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Püree oder Smoothie und gib es in eine großzügige Schüssel.
3. Richte die Zutaten für das Topping hübsch auf der Bowl an und schon kannst du sie genießen.

Guten Appetit!

Hafer-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Wartezeit: ca. 10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 große reife Banane
- 60 ml ungesüßter Haferdrink
- 4 EL feine Haferflocken
- 6 EL ungesüßtes Mandelmus
- 1 TL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 2 EL Kakaonibs
- 2 EL grobe Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL ungesüßtes Nussmus

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Vermenge den Haferdrink mit den feinen Haferflocken und lasse das Ganze etwa 10 Minuten lang quellen.
2. Schneide in der Zwischenzeit die Banane in grobe Stücke.
3. Gib die eingeweichten Haferflocken mit dem Haferdrink in einen Mixer oder ein fürs Pürieren geeignetes Gefäß. Gib dann die Bananenstücke, das Mandelmus und den Honig oder die vegane Alternative hinzu.
4. Verarbeite das Ganze nun zu einem Püree oder Smoothie und gib diesen in eine großzügige Schüssel.
5. Verteile die Topping-Zutaten nach Belieben auf der Bowl.

Guten Appetit!

Kokos-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 reife Bananen
- 50 ml cremige Kokosmilch
- 100 g ungesüßtes Kokosmus
- 1 TL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL Kokosmehl
- 2 EL Kokoschips
- 2 EL gepuffter Quinoa

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Schneide die Bananen in grobe Stücke und gib sie zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosmus und dem Honig oder der veganen Alternative in einen Mixer oder ein zum Pürieren geeignetes Gefäß.
2. Verarbeite das Ganze zu einem Püree oder Smoothie und fülle es in eine großzügige Schüssel.
3. Richte die Topping-Zutaten nach deinem Geschmack darauf an.

Guten Appetit!

Mango-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 reife Mango
- 1 reife Banane
- 50 ml Mango-Maracuja-Saft (100% Frucht)

Topping:

- 1 Kiwi
- 2 EL Kokoschips
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL feine Haferflocken

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Schäle die Mango und löse das Fruchtfleisch vom Kern.
2. Schneide es zusammen mit der Banane in grobe Stücke und gib diese mit dem Saft in einen Mixer oder ein zum Pürieren geeignetes Gefäß.
3. Verarbeite das Ganze zu einem Püree oder Smoothie und gib es in eine großzügige Schüssel.
4. Richte die Topping-Zutaten hübsch auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Schoko-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 reife Bananen
- 50 ml Bananensaft (100% Frucht)
- 100 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 1 gehäufter EL stark entöltes Kakaopulver

Topping:

- 2 EL Kakaonibs
- 2 EL weiße Schokodrops
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL weißer Sesam

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Schneide die Bananen in grobe Stücke und gib diese zusammen mit dem Bananensaft und dem Kakaopulver in einen Mixer oder ein zum Pürieren geeignetes Gefäß.
2. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Püree oder Smoothie und vermeng es gut mit dem Joghurt oder der veganen Alternative.
3. Gib es in eine großzügige Schüssel und dekoriere die Bowl mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Himbeer-Kokos-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 Handvoll frische Himbeeren
- 200 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 70 g ungesüßtes Kokosmus
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 2 EL Kokosraspeln
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 2 EL getrocknete Cranberries

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Wasche die Himbeeren und gib sie mit dem Joghurt oder der veganen Alternative, dem Kokosmus und dem Honig in einen Mixer oder ein fürs Pürieren geeignetes Gefäß.
2. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Püree oder Smoothie und gib es in eine großzügige Schüssel.
3. Dekoriere die Bowl mit den Zutaten für das Topping.

Guten Appetit!

Bananen-Chia-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 3 reife Bananen
- 100 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 1 gehäufter EL Chiasamen

Topping:

- 1 EL Chiasamen
- 2 EL gepuffter Amaranth
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL gehackte Mandeln

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Schneide die Bananen in grobe Stücke und gib sie mit der Milch oder der veganen Alternative in einen Mixer oder ein fürs Pürieren geeignetes Gefäß.
2. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Püree oder Smoothie. Rühre die Chiasamen ein und gib die Masse in eine großzügige Schüssel.
3. Richte die Topping-Zutaten hübsch auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Erdbeer-Mango-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 reife Bananen
- 12 frische Erdbeeren
- 1 reife Mango
- ½ TL Vanille-Pulver
- 50 ml ungesüßte Mandelmilch

Topping:

- 2 EL gepuffter Amaranth
- 2 EL getrocknete Goji-Beeren
- 2 EL Kakaonibs

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Schneide die Bananen in grobe Stücke. Wasche die Erdbeeren und entferne das Grün.
2. Schäle die Mango, löse das Fruchtfleisch vom Kern und schneide es ebenfalls in grobe Stücke.
3. Gib Bananen, Erdbeeren, Mangofleisch, Vanille-Pulver und Mandelmilch in den Mixer oder ein zum Pürieren geeignetes Gefäß.
4. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Püree oder Smoothie und gib es in eine großzügige Schüssel.
5. Richte die Zutaten für das Topping nun hübsch auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Matcha-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7-10 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 TL Matcha-Pulver
- $\frac{1}{2}$ sehr reife Avocado
- 1 reife Banane
- 115 g TK-Mango (halb aufgetaut)
- Saft einer halben Limette
- 2 EL Honig (oder vegane Alternative)
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch

Topping:

- 2 EL Kakaonibs
- 3 große Blätter frische Minze
- 1 EL Chiasamen
- 1 Kiwi
- 1 EL Kokosraspeln

Zusätzliches Equipment:

- Leistungsstarker Mixer

Zubereitung:

1. Löse das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und gib es in den Mixer.
2. Schneide die Banane in grobe Stücke und gib sie ebenfalls hinzu.
3. Nun noch Matcha-Pulver, TK-Mango, Limettensaft, Honig und Mandelmilch dazugeben und alles zu einem Smoothie mixen.
4. Gib diesen dann in eine großzügige Schüssel.
5. Für das Topping schälst du die Kiwi und schneidest sie in Scheiben.
6. Garniere anschließend die Bowl mit diesen und den restlichen Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Pinky Pie Smoothie Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 10 TK-Erdbeeren
- 80 g TK-Himbeeren
- 1 kleine sehr reife Avocado
- Saft einer halben Limette
- 2 EL Honig (oder vegane Alternative)
- 150 ml Milch (oder vegane Alternative)
- Mark einer halben Vanilleschote

Topping:

- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Mandelblätter
- 1 Handvoll frische Himbeeren
- 1 Handvoll frische Johannisbeeren

Zusätzliches Equipment:

- Leistungsstarker Mixer

Zubereitung:

1. Halbiere die Avocado und löse ihr Fruchtfleisch aus der Schale.
2. Gib dieses dann grob zerkleinert mit den Erdbeeren, den Himbeeren, dem Limettensaft, dem Honig oder der veganen Alternative, der Milch oder der veganen Alternative und dem Vanillemark in den Mixer.
3. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Smoothie und gib diesen in eine großzügige Schüssel.
4. Dekoriere die Bowl dann hübsch mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Mermaid Smoothie Bowl

Zubereitungszeit: ca. 8 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 reife Bananen
- 1 Handvoll frische Himbeeren
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 2 EL ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 20 ml cremige Kokosmilch
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)
- 1 TL Blue Spirulina

Topping:

- 1 Handvoll frische Heidelbeeren
- 2 EL Kokosraspeln
- 2 EL gepuffter Quinoa
- 2 entkernte Datteln
- 1 Mini-Banane

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Schneide die beiden normal großen Bananen und die halbe Zucchini in grobe Stücke und gib sie mit den gewaschenen Himbeeren, dem Joghurt oder der veganen Alternative, der Kokosmilch, dem Honig oder der veganen Alternative sowie der Blue Spirulina in den Mixer oder in ein fürs Pürieren geeignetes Gefäß.
2. Verarbeite alles zu einem schönen Püree oder Smoothie und gib es in eine großzügige Schüssel.
3. Schneide die Mini-Banane in Scheiben und belege die Bowl damit.
4. Wasche die Heidelbeeren und richte sie mit den restlichen Topping-Zutaten auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Cheesecake-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 150 g TK-Himbeeren
- 125 g Frischkäse (oder vegane Alternative)
- 50 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 1 Handvoll frische Himbeeren
- 4 Vollkorn-Butterkekse
- 20 g Zartbitterschokolade

Zusätzliches Equipment:

- Leistungsstarker Mixer

Zubereitung:

1. Gib die TK-Himbeeren zusammen mit dem Frischkäse, der Milch und dem Honig bzw. mit den jeweiligen veganen Alternativen in den Mixer und verarbeite alles zu einem leckeren Smoothie.
2. Fülle diesen dann in eine großzügige Schüssel.
3. Wasche die Himbeeren und garniere die Bowl damit.
4. Klopfe die Kekse in einem Tuch in grobe Brösel und gib sie ebenfalls auf die Bowl. Tu dasselbe mit der Schokolade.

Guten Appetit!

Beerige Frozen Smoothie Bowl

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 200 g ungesüßter Rahmjoghurt (oder vegane Alternative)
- 100 g TK-Beerenmix
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 1 Handvoll frische Himbeeren
- 1 Handvoll frische Erdbeeren
- 4 große frische Blätter Minze
- 2 EL Hafer- oder Dinkelpops
- 2 EL gehackte Haselnüsse

Zusätzliches Equipment:

- Leistungsstarker Mixer

Zubereitung:

1. Gib die TK-Beeren mit dem Joghurt und dem Honig bzw. den jeweiligen veganen Alternativen in den Mixer und verarbeite sie zu einem schönen Smoothie.
2. Gib diesen in eine großzügige Schüssel und garniere mit den (teils gewaschenen) Zutaten für das Topping.

Guten Appetit!

Knusprige Pfirsich-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 5 Pfirsichhälften aus der Dose
- 60 ml Milch (oder vegane Alternative)
- 90 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 1 TL ungesüßtes Mandelmus
- 1 TL Honig (oder vegane Alternative)
- ½ TL Zimt
- ½ TL Vanillepulver
- 1 EL Knusper-Müsli

Topping:

- 1 Handvoll Brombeeren
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 2 EL gepuffter Amaranth
- 2 EL grobe Haferflocken

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Lasse die Pfirsichhälfte abtropfen und schneide sie in grobe Stücke.
2. Gib sie zusammen mit der Milch oder der veganen Alternative, dem Joghurt oder der veganen Alternative, dem Mandelmus, dem Honig oder der veganen Alternative, dem Zimt und dem Vanillepulver in den Mixer oder ein zum Pürieren geeignetes Gefäß.
3. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Püree oder Smoothie.
4. Hebe das Knusper-Müsli unter und gib alles in eine großzügige Schüssel.
5. Wasche die Beeren und richte sie gemeinsam mit den restlichen Topping-Zutaten hübsch auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Mango-Maracuja-Smoothie Bowl

Zubereitungszeit: ca. 8 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 reife Banane
- 1 reife Mango
- 300 g Kokosjoghurt
- 1 Maracuja

Topping:

- 2 EL feine Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 1 Handvoll TK-Mangowürfel

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Schäle die Mango und schneide das Fruchtfleisch vom Kern.
2. Halbiere die Maracuja und hebe ihr Fruchtfleisch aus der Schale.
3. Schneide Mangofleisch und Banane in grobe Stücke und gib sie zusammen mit dem Maracuja-Fleisch in den Mixer oder ein zum Pürieren geeignetes Gefäß.
4. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Püree oder Smoothie und verrühre dieses gut mit dem Kokosjoghurt.
5. Gib das Produkt in eine großzügige Schüssel und richte die Topping-Zutaten hübsch darauf an.

Guten Appetit!

Blaubeer-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 250 g frische Blaubeeren
- 1 reife Banane
- 20 g Acai-Pulver
- ½ TL stark entöltes Kakaopulver
- 200 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- Nach Bedarf Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Kakaonibs
- 1 EL weißer Sesam

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Wasche die Blaubeeren, schneide die Banane in grobe Stücke, und gib Beides zusammen mit dem Acai-Pulver, dem Kakao, dem Joghurt oder der veganen Alternative, dem Honig oder der veganen Alternative und der Mandelmilch in den Mixer oder ein fürs Pürieren geeignetes Gefäß.
2. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Püree oder Smoothie und gib es in eine großzügige Schüssel.
3. Richte die Zutaten für das Topping hübsch auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Kiwi-Avocado-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 8 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 sehr reife Avocado
- 1 TL frischer Zitronensaft
- 8 Blätter frische Minze
- 165 ml Bananensaft (100% Frucht)
- 1 grüne Kiwi

Topping:

- 1 grüne Kiwi
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Chiasamen
- 1 Handvoll TK-Himbeeren

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und hebe ihr Fruchtfleisch aus der Schale.
2. Wasche die Minze.
3. Schäle die beiden Kiwis und schneide eine davon in grobe Stücke. Die andere schneidest du in Scheiben und legst sie beiseite für das Topping.
4. Gib nun Avocado, Zitronensaft, Minze, Bananensaft und grobe Kiwi-Stücke in den Mixer oder ein fürs Pürieren geeignetes Gefäß.
5. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Püree oder Smoothie und fülle es in eine großzügige Schüssel.
6. Nimm nun die Kiwischeiben und garniere die Bowl zusammen mit den anderen Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Drachenfrucht-Mandel-Smoothie-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 7 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 reife Banane
- 2 rote Drachenfrüchte
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 g ungesüßtes Mandelmus
- 1 TL Honig (oder vegane Alternative)

Topping:

- 1 EL gehackte Mandeln
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 2 EL Dinkelpops

Zusätzliches Equipment:

- Mixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Halbiere die Drachenfrüchte und hebe das Fruchtfleisch aus der Schale.
2. Schneide die Banane in grobe Stücke und gib sie zusammen mit dem Drachenfrucht-Fleisch, der Mandelmilch, dem Mandelmus und dem Honig in den Mixer oder ein fürs Pürieren geeignetes Gefäß.
3. Verarbeite das Ganze zu einem schönen Püree oder Smoothie und fülle es in eine großzügige Schüssel.
4. Garniere die Bowl hübsch mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

40 Bowl-Rezepte zum Mittag oder Abend

Kurkuma-Dinkel-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g Dinkel
- 2 g Kurkumawurzel am Stück
- ½ EL Rapsöl
- 63 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Maiskörner aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter oder Margarine
- $\frac{3}{4}$ rote Paprika
- Salz und Pfeffer

Topping:

- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)
- Chiliflocken nach Geschmack
- 1 Stiel frische Petersilie
- 1 Prise Sumach (orientalisches Gewürz)

Zubereitung:

1. Wasche den Dinkel unter fließendem Wasser.
2. Schäle den Kurkuma und reibe ihn fein.
3. Gib das Öl in einen Topf und erhitze es.
4. Dünste den Kurkuma darin auf kleiner Hitze etwa 3 Minuten.
Gib dann den Dinkel hinzu, dünste ihn kurz mit und gieße anschließend die Gemüsebrühe dazu.
5. Einmal umrühren und dann etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis der Dinkel das Wasser aufgesogen hat.
6. Schäle in der Zwischenzeit den Knoblauch und hacke ihn fein.
7. Erhitze die Butter in einer Pfanne und gib den Knoblauch und den Mais hinein. Brate das Ganze etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an und lasse es dann abkühlen. Würze mit Salz und Pfeffer.
8. Wasche, entkerne und schneide ebenfalls in der Zwischenzeit die Paprika in kleine Würfelchen.
9. Lege etwa $\frac{1}{4}$ der Würfel für das Topping beiseite und gib den Rest in den letzten 5 Minuten Garzeit zum Dinkel in den Topf.
10. Schneide nun die rote Zwiebel in feine Streifen und karamellisiere sie im Honig, bis Röstaromen entstehen. Lasse sie dann abkühlen.
11. Wasche und hacke die Petersilie fein.
12. Würze nun den Dinkel mit Salz, Pfeffer und Sumach und richte ihn in einer großzügigen Schüssel an.
13. Garniere mit den Zwiebeln, dem Mais, der restlichen Paprika und der Petersilie.

Guten Appetit!

Spinat-Avocado-Bowl mit Feta

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 120 g TK-Blattspinat
- $\frac{1}{2}$ Beutel Langkornreis
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL frischer Limettensaft
- $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
- $\frac{1}{4}$ TL Sambal Oelek
- Salz und Pfeffer

Topping:

- $\frac{1}{2}$ Avocado
- 1 EL weißer Sesam
- 60 g Feta (oder vegane Alternative)

Zubereitung:

1. Schäle und schneide Knoblauch sowie Zwiebel in feine Würfelchen.
2. Erhitze 1 EL Rapsöl in einer Pfanne und dünste Zwiebel und Knoblauch darin glasig an.
3. Gib dann den Spinat und einen Schuss Wasser hinzu und lasse das Ganze bei mittlerer Hitze unter Rühren auftauen. Würze dann mit Salz und Pfeffer.
4. Koche anschließend den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser gar.
5. Dann lässt du den Reis abtropfen und vermengst ihn mit Sesamöl, Limettensaft, Sojasauce und Sambal Oelek.
6. Danach gibst du ihn in eine großzügige Schüssel und bröselst den Feta oder die vegane Alternative darüber.
7. Richte auch den Sesam auf der Bowl an.
8. Löse nun das Fruchtfleisch aus der halben Avocado und schneide es in Scheiben.
9. Ordne diese dann nach Belieben auf der Bowl an.
10. Gib zum Schluss noch ein wenig Salz und Pfeffer auf das Gericht.

Guten Appetit!

Meeresfrüchte-Ramen-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- ½ TL süßer Senf
- 2 ½ EL Ponzu Sauce
- ½ EL Reisessig
- ½ TL Honig (oder vegane Alternative)
- 1 Lauchzwiebel
- ¼ rote Paprika
- 25 g Zuckerschoten
- 50 g Ramen-Nudeln
- Cayennepfeffer

Topping:

- ½ Nori-Blatt
- 50 g Shrimps
- 1 frische Jakobsmuschel
- 1 EL Olivenöl
- 20 g Rettich-Kresse (gewaschen)
- 1 EL geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

1. Vermenge den Joghurt oder die vegane Alternative mit 5 EL der Ponzu-Sauce, dem Reisessig und dem Honig oder der veganen Alternative und schmecke mit Cayennepfeffer ab. Stelle dieses Dressing nun einfach zur Seite.
2. Wasche die Paprika, entkerne sie und schneide sie in feine Streifen.
3. Putze und wasche die Lauchzwiebel und schneide sie schräg in etwa 3 cm lange Stücke.
4. Wasche die Zuckerschoten und schneide sie schräg in Streifen.
5. Bereite die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung zu. Schneide das halbe Nori-Blatt in schmale Streifen.
6. Vermenge dann die Nudeln mit der Paprika, den Zuckerschoten und der Lauchzwiebel und gib das Ganze in eine großzügige Schüssel. Das Dressing verteilst du darüber.
7. Wasche nun die Meeresfrüchte und tupfe sie trocken.
8. Schneide die Jakobsmuschel in dünne Scheiben und gib sie zusammen mit dem Olivenöl und den Shrimps in eine Pfanne.
9. Brate das Ganze etwa 5 Minuten von allen Seiten bei mittlerer Hitze an. Würze mit Cayennepfeffer und richte die Meeresfrüchte mit den anderen Topping-Zutaten auf der Bowl an. Dabei verteilst du das Olivenöl einfach darüber.

Guten Appetit!

Kürbis-Reis-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g Naturreis
- 175 g Fruchtfleisch von Hokkaido-Kürbis
- 60 g Karotten
- 1 TL Rapsöl
- ½ TL Currysauce
- 25 ml Gemüsebrühe
- 25 g Erbsen aus der Dose
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Kürbiskernöl
- ½ EL frischer Zitronensaft
- 25 g Feldsalat
- 2 EL getrocknete Cranberries

Zubereitung:

1. Koche den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser gar und gib ihn dann in ein Sieb, um ihn abtropfen zu lassen.
2. Schneide anschließend das Kürbisfleisch in kleine Würfel.
3. Putze und schäle die Karotten und schneide sie schräg in dünne Scheiben.
4. Erhitze nun das Rapsöl in einer Pfanne mit Deckel und brate die Kürbiswürfel etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze darin an.
5. Gib dann die Karotten dazu und brate sie weitere 5 Minuten mit. Würze mit Salz und Currysüppchen und füge dann die Gemüsebrühe und die Erbsen hinzu.
6. Gib den Deckel auf die Pfanne und lasse das Ganze etwa 5 Minuten dünsten.
7. Hacke in der Zwischenzeit die Kürbiskerne grob und vermengen sie mit dem Kürbiskernöl, dem Zitronensaft sowie nach Belieben Salz und Pfeffer.
8. Wasche und putze den Feldsalat.
9. Wenn die letzten 5 Minuten um sind, gibst du den Reis unter die Zutaten in der Pfanne. Dann nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine großzügige Schüssel geben.
10. Den Feldsalat daraufgeben und mit dem Kürbiskern-Dressing übergießen.
11. Zum Schluss kommen noch die getrockneten Cranberries oben drüber.

Guten Appetit!

Kartoffel-Spargel-Power-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 375 g junge Kartoffeln
- 1 Handvoll Rucola
- 200 g grüner Spargel
- 2 braune Champignons
- 35 ml Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL dunkler Balsamico
- $\frac{1}{4}$ TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Rosmarin
- $\frac{1}{4}$ TL Birkenzucker (z.B. Xylit)
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 Ei
- 2 EL Radieschen-Sprossen
- 2 EL Brunnenkresse
- 2 EL weißer Sesam
- 1 EL Chiasamen

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 220 °C (Ober-/ Unterhitze) vor.
2. Wasche dann die Kartoffeln und schneide sie mitsamt Schale in mundgerechte Stücke.
3. Vermenge sie mit 10 ml Olivenöl und würze nach Belieben mit Salz und Pfeffer.
4. Verteile die Kartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier und gib sie für etwa 30 Minuten in den Backofen. Danach sollten goldbraun und knusprig sein.
5. Wasche und trockne in der Zwischenzeit den Rucola. Wasche den Spargel und schneide die trockenen Enden ab. Putze die Champignons und schneide sie in Scheiben.
6. Erhitze dann 10 ml Olivenöl in einer Pfanne und brate den Spargel darin etwa 5 Minuten von allen Seiten an.
7. Nimm ihn dann aus der Pfanne und brate in derselben die Pilze etwa 4 Minuten an, unter einmaligem Wenden zwischendurch.
8. Schiebe die Pilze anschließend mit einem Pfannenwender an die Seite und schlage das Ei in die Pfanne, um Spiegelei daraus zu machen. Würze selbiges mit Salz und Pfeffer.
9. Schäle nun den Knoblauch und gib ihn mit dem Oregano, dem Rosmarin, den restlichen 15 ml Olivenöl, dem Balsamico und dem Birkenzucker in den Mixer. Verarbeite das Ganze zu einem feinen Dressing.
10. Richte dann die Kartoffeln, den Spargel und die Pilze nebeneinander in einer großzügigen Schüssel an und gib den Rucola darüber. Verteile darauf das Dressing.
11. Lege das Ei darauf und garniere mit den restlichen Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Asia-Bowl mit knuspriger Ente

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- ½ Entenbrustfilet mit Haut
- ½ EL Erdnussöl
- 60 g Reisnudeln
- ½ Frühlingszwiebel
- ½ rote Chilischote
- ½ rote Paprika
- 2 EL Sojasprossen
- 2 Stiele frischer Koriander
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 mittelgroßes Ei
- 1 EL Kokoschips
- 1 EL geröstete Erdnüsse

Zubereitung:

1. Schneide bei der Entenbrust die überstehende Fetthaut ab und mit einem scharfen Messer die Hautseite rautenförmig ein, ohne dabei das Fleisch zu verletzen.
2. Lasse die Ente dann Zimmertemperatur annehmen, sodass es sich beim Braten nicht zusammenzieht.
3. Nimm eine beschichtete Pfanne und brate die Entenbrust auf der Hautseite ohne Fettzugabe so lange aus, bis die Haut eine schöne Bräune hat und nur noch etwa 3 bis 4 mm dick ist. Das austretende Fett dabei immer wieder abgießen.
4. Stelle die Brust auch auf die Seiten, um die Fleischfasern zu schließen. Brate dann noch kurz für etwa 2 Minuten die Fleischseite an.

5. Gib das Fleisch anschließend auf den Backofenrost und gare es bei 130 °C Umluft etwa 20 Minuten im Backofen fertig. Schalte danach den Ofen aus und lasse das Fleisch bei geschlossener Ofentür noch etwa 15 Minuten lang ruhen.
6. Bereite in der Zwischenzeit die Reisnudeln nach Packungsanleitung zu.
7. Putze und wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie schräg in etwa 1 cm lange Stücke.
8. Wasche die Chilischote und halbiere sie längs. Entkerne sie und hache sie fein.
9. Wasche und entkerne die Paprika und schneide sie in dünne Streifen.
10. Koriander und Sojasprossen waschen. Hacke den Koriander fein.
11. Gib das Erdnussöl in eine Pfanne und mache aus dem Ei ein kleines Omelett, um es dann in dünne Streifen zu schneiden.
12. Richte anschließend das Gemüse, die Entenbrust in Streifen geschnitten, den Koriander und die Sprossen zusammen mit den Nudeln in einer großzügigen Schüssel an.
13. Koche die Gemüsebrühe auf, mische sie mit der Sojasauce und gib sie über die Bowl.
14. Gib die Omelettstreifen darüber und garniere mit Kokoschips und gerösteten Erdnüssen.

Guten Appetit!

Tofu-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 80 g Seidentofu
- 80 g Räuchertofu
- 80 g fester Natur-Tofu
- 4 EL Sesamöl
- 1 rote Paprika
- 100 g Zucchini
- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 EL TK-Edamame-Kerne
- 1 TL Currysauce
- 5 EL Sojasauce
- 200 ml kräftige Gemüsebrühe
- Salz und Cayennepfeffer

Topping:

- 2 EL weißer Sesam
- 1 EL Chiasamen

Zubereitung:

1. Schneide die Tofu-Sorten in mundgerechte Würfel und gib Räucher-und Natur-Tofu zusammen mit dem Sesamöl in eine Pfanne.
2. Brate die Würfel so lange unter Wenden bei mittlerer Hitze an, bis der Natur-Tofu goldbraun ist.
3. Gib in der Zwischenzeit den Seidentofu mit der Gemüsebrühe, den Edamame-Kernen und der Sojasauce in einen Topf und lasse das Ganze aufkochen sowie bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten weiter köcheln.
4. Wasche, entkerne und schneide die Paprika in kleine Würfel.
5. Wasche und schneide die Enden der Zucchini ab. Schneide sie ebenfalls in kleine Würfel.
6. Gib nun das Gemüse in eine Pfanne mit der Butter oder Margarine und dünste es bei mittlerer Hitze, bis es noch leicht bissfest ist.
7. Gib dann das Currysüppchen hinzu und schmecke mit Salz und Cayennepfeffer an.
8. Vermenge das Gemüse mit der Gemüsebrühe und dem Seidentofu und schmecke nochmal mit Salz und Cayennepfeffer ab.
9. Gib das Ganze in eine großzügige Schüssel und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Quinoa-Lachs-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g Quinoa
- ½ Avocado
- 150 g Lachsfilet
- 50 g TK-Edamame-Kerne
- 75 g Rotkraut
- 50 g Karotten
- Saft einer viertel Limette
- etwas heller Balsamico-Essig
- etwas Olivenöl
- etwas Birkenzucker (z.B. Xylit)
- Salz und Cayennepfeffer
- Chilipulver nach Belieben

Topping:

- 1 EL weißer Sesam
- 1 TL schwarzer Sesam

Zubereitung:

1. Wasche den Quinoa und gib ihn mit der 1,7 fachen Menge Gemüsebrühe in einen Topf.
2. Lasse ihn bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwas 20 Minuten köcheln.
3. Dann den Quinoa einfach auskühlen lassen. Danach mit etwas Salz, Essig und Öl abschmecken.
4. Schäle nun die Karotten und hobele sie zusammen mit dem Rotkohl in dünne breite Streifen.
5. Schmecke diesen Salat mit etwas Salz, Birkenzucker, Essig, Öl und Cayennepfeffer ab.
6. Gib dann die Edamame-Kerne in einen Topf und gieße sie mit Wasser auf, sodass sie gerade so bedeckt sind. Lasse sie bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten köcheln und gib sie dann in ein Sieb.
7. Hebe nun das Fruchtfleisch aus der halben Avocado und schneide es in dünne Scheiben.
8. Entferne die Haut des Lachses und schneide ihn in etwa 2 x 2 cm große Würfel.
9. Wälze diese dann in etwas Salz, Cayennepfeffer und Chilipulver, bevor du sie in eine Pfanne mit etwas Öl gibst.
10. Brate den Lachs von allen Seiten, bis er eine schöne Farbe angenommen hat.
11. Richte anschließend den Quinoa, den Gemüse-Salat und den Lachs gemeinsam in einer großzügigen Schüssel an.
12. Bestreue die Bowl mit weißem und schwarzem Sesam.

Guten Appetit!

Orientalische Falafel-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 100 g Rotkohl
- $\frac{1}{2}$ EL heller Balsamico-Essig
- $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
- $\frac{1}{4}$ Baby-Romana-Salat
- 1 Tomate
- $\frac{1}{4}$ Salatgurke
- 30 g Couscous
- 60 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Orangensaft (100% Frucht)
- 125 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 100 g fertige Falafel
- Salz und Pfeffer

Topping:

- $\frac{1}{4}$ Bund frischer Koriander
- $\frac{1}{4}$ Bund frische Minze
- 2 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Ziehe dir Einmalhandschuhe über und hobele den Rotkohl fein (ohne Handschuhe bekommst du lila Finger). Knete ihn mit 1 TL Salz, dem Balsamico und dem Olivenöl gut durch.
2. Wasche dann den Romana-Salat und schneide ihn in feine Streifen.
3. Wasche die Tomate, halbiere sie, entferne den Strunk und schneide sie in kleine Würfel. Wasche auch die Gurke und schneide sie ebenfalls in kleine Würfel.
4. Koche die Gemüsebrühe nun auf und gib sie mit dem Orangensaft über den Couscous in einer Schüssel. Lasse diesen darin etwa 10 Minuten quellen.
5. Schmecke in der Zwischenzeit den Joghurt oder die vegane Alternative mit Salz und Pfeffer ab.
6. Wasche und hacke die Kräuter und gib die Hälfte davon zum Joghurt.
7. Alle Zubereitungen, außer die Joghurtsauce, nun gemeinsam mit den Falafel in einer großzügigen Schüssel anrichten.
8. Die Joghurtsauce darüber geben und mit den Topping-Zutaten und den restlichen Kräutern garnieren.

Guten Appetit!

Linsen-Bowl mit Ziegenkäse

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g schwarze Linsen (Beluga)
- 250 ml Wasser
- ¼ Papaya
- ¼ Avocado
- 1 Schalotte
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 50 g Ziegenkäserolle
- 2 EL geröstete und gesalzene Cashews
- 2 EL getrocknete Cranberries

Zubereitung:

1. Gib die Linsen mit dem Wasser in einen Topf und koch sie etwa 20 Minuten weich.
2. Spüle sie dann ab und lasse sie abtropfen.
3. Schäle anschließend die Papaya und schneide ihr Fruchtfleisch in kleine Würfel.
4. Entnimm das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es ebenfalls in kleine Würfel.
5. Schäle die Schalotte und schneide sie in feine Streifen.
6. Wasche die Petersilie und hacke sie fein.
7. Vermenge nun den Zitronensaft mit dem Öl und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
8. Gib die Linsen hinzu und hebe sie unter.
9. Vermenge das Ganze mit Schalotte, Petersilie, Avocado und Papaya und gib es in eine großzügige Schüssel.
10. Schneide den Käse in dünne Scheiben,hacke die Cashews grob und richte die Topping-Zutaten hübsch auf der Bowl an.

Guten Appetit!

Burrito-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zutaten (für 1 Portion)

- 50 g Naturreis
- $\frac{1}{4}$ Bund frische Petersilie
- Saft einer halben Limette
- 25 g abgetropfte Kidneybohnen aus der Dose
- 25 g Mais aus der Dose
- $\frac{1}{4}$ grüne Chilischote
- 3 Cherrytomaten
- $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Topping:

- $\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel
- $\frac{1}{4}$ Avocado
- 1 große Knoblauchzehe
- 50 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)

Zubereitung:

1. Bereite den Reis nach Packungsanweisung zu.
2. Wasche in der Zwischenzeit die Petersilie und hacke sie fein.
3. Wenn der Reis fertig ist, diesen abgießen, auflockern und ausdampfen lassen und dann die Petersilie sowie den Limettensaft unterheben.
4. Gib nun die Bohnen und den Mais zusammen in ein Sieb und lasse sie abtropfen.
5. Wasche die Chilischote, entkerne sie und hacke sie fein.
6. Vermenge Bohnen, Mais, Chili und Olivenöl. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
7. Wasche dann die Cherrytomaten.
8. Schäle die Zwiebel und schneide sie in dünne Streifen.
9. Schäle nun den Knoblauch, hacke ihn fein und vermenge ihn mit dem Joghurt oder der veganen Alternative. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
10. Putze und wasche dann den Salat und schneide ihn in feine Streifen.
11. Hebe das Fruchtfleisch aus der Avocado und schneide es in dünne Scheiben.
12. Richte alle Zubereitungen und Zutaten, bis auf die Joghurtsauce, die Avocado und die Zwiebel, in einer großzügigen Schale an.
13. Gib die Joghurtsauce darüber und garniere mit der Avocado und der Zwiebel.

Guten Appetit!

Buddha-Kichererbsen-Bowl mit Hähnchen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g Hühnerbrust
- ½ große Süßkartoffel
- 50 g Quinoa
- 100 ml Wasser
- 2 EL Rapsöl
- ½ Avocado
- 50 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 50 g frischer Grünkohl
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 EL weißer Sesam
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL gekeimte Samen

Zubereitung:

1. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen und gib den Quinoa hinein. Auf niedriger Flamme nun etwa 15 Minuten köcheln lassen.
2. Anschließend schaltest du den Herd aus und nimmst den Topf von der heißen Stelle. Lasse den Quinoa quellen, bis eine schöne Masse entsteht und das Wasser aufgesogen ist.
3. Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in feine Streifen.
4. Brate sie dann in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun an.
5. Gib sie auf ein Küchentuch und röste die Kichererbsen in derselben Pfanne mit noch etwas Zugabe von Öl rundum an.
6. Gib Süßkartoffel und Kichererbsen in den Ofen bei niedrigster Temperatur Umluft zum Warmhalten.
7. Schneide nun die Hühnerbrust in dünne Streifen und brate diese auf beiden Seiten in einer Pfanne an, bis sie durch sind.
8. Währenddessen hebst du das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneidest es in dünne Scheiben.
9. Den Grünkohl waschen und in seine einzelnen Blätter zerteilen.
10. Blanchiere sie kurz in Salzwasser und nimmt sie dann wieder heraus.
11. Richte zu guter Letzt alle Zubereitungen in einer großzügigen Schüssel an und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Pasta-Bowl mit Rucola und Mozzarella

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 100 g kleine Schleifennudeln
- 10 EL passierte Tomaten
- 80 g Cherrytomaten
- 1 EL Butter oder Margarine
- etwas Birkenzucker (z.B. Xylit)
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 4 Blätter frisches Basilikum
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Bund frischer Rucola
- 6 Mini-Mozzarellakugeln

Zubereitung:

1. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser gar.
2. Wasche in der Zwischenzeit die Tomaten und erhitze die Butter in einer Pfanne.
3. Gib den Zucker hinzu und lasse ihn unter Rühren schmelzen.
4. Gib dann die Tomaten sowie die Hälfte des Rucola hinein und schwenke beides kurz durch.
5. Nimm es dann vom Herd und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
6. Erwärme die passierten Tomaten kurz in einem Topf und schmecke sie ebenfalls mit Salz und Pfeffer ab.
7. Gieße die Nudeln ab und richte sie in einer großzügigen Schüssel an.
8. Verteile die Tomatensauce darüber.
9. Gib dann die Zutaten für das Topping sowie die karamellisierten Zutaten auf die Bowl.

Guten Appetit!

Blumenkohl-Soba-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- ½ Handvoll Tk-Blumenkohlräuse
- ½ cm frische Ingwerwurzel (gerieben)
- 50 g frischer Babyspinat
- 125 g Sobanudeln
- 1 ½ EL Tahin
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- ½ EL frischer Zitronensaft
- Salz und Cayennepfeffer

Topping:

- 1 EL weißer Sesam
- 1 TL schwarzer Sesam
- 1 TL Chiasamen
- 3 Blätter frische Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Gib den Blumenkohlräuse mit 1 EL Olivenöl in eine Pfanne und dünste ihn an, bis er aufgetaut ist. Stelle ihn dann beiseite.
2. Koche nun die Nudeln nach Packungsanweisung gar.
3. Gieße sie in ein Sieb und von da in eine Schüssel.
4. Vermenge sie mit dem Blumenkohlräuse, dem Tahin, dem restlichen Olivenöl, der Sojasauce, dem Ingwer und dem Zitronensaft. Schmecke mit Salz und Cayennepfeffer ab.
5. Richte das Ganze zusammen mit dem Spinat in eine großzügige Schüssel zum Servieren und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Gemüse-Thunfisch-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 100 g Zucchini
- 100 g Zuckerschoten
- ½ kleine rote Zwiebel
- 50 g TK-Erbsen
- 50 g Bulgur
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g frisches Thunfischfilet
- 2 EL + ein wenig Rapsöl
- Saft einer halben Limette
- Salz und Cayennepfeffer

Topping:

- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)
- ½ Avocado

Zubereitung:

1. Wasche und putze Zucchini und Zuckerschoten. Schneide die Zucchini in kleine Würfel und die Zuckerschoten schräg in je 3 gleich große Stücke.
2. Erhitze das Öl in einer Pfanne und gib Zucchini, Zuckerschoten und Erbsen hinein.
3. Dünste diese so lange, bis die Zucchini weich, aber bissfest ist und die Erbsen aufgetaut sind. Gib dann alles in ein Sieb.
4. Koche die Gemüsebrühe auf und gib sie über den Bulgur in einer Schüssel.
5. Lasse ihn etwa 10 Minuten lang quellen und menge dann das Gemüse unter. Gib den Limettensaft hinzu und schmecke mit Salz und Cayennepfeffer ab.
6. Schneide das Thunfischfilet in dünne Streifen und brate diese in einer beschichteten Pfanne mit ein bisschen Rapsöl von allen Seiten kurz an.
7. Röste in einer anderen Pfanne die Pinien-und Sonnenblumenkerne im Honig an.
8. Entnimm das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in dünne Scheiben.
9. Richte die Bulgur-Gemüsemischung mit dem Thunfisch in einer großzügigen Schüssel an und garniere mit den Topping-Zutaten-und Zubereitungen.

Guten Appetit!

Mediterrane Quinoa-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 60 g Quinoa
- 50 g Salatgurke
- 50 g Zucchini
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 Handvoll grüne Oliven ohne Kern
- Saft einer halben Zitrone
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Tahini
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 TL getrockneter Oregano
- 5 grüne Oliven ohne Kern
- 1 EL Chiasamen
- ½ rote Chilischote

Zusätzliches Equipment:

- Mixer

Zubereitung:

1. Gib den Quinoa in ein Sieb, spüle ihn ab und gare ihn nach Packungsanweisung.
2. Wasche in der Zwischenzeit Salatgurke, Zucchini und die Paprika, putze bzw. entkerne sie und schneide sie dann in kleine Würfel.
3. Gib die Paprika und die Zucchini mit 1 EL Olivenöl in eine Pfanne und dünste sie, bis sie weich aber noch bissfest sind. Schmecke dann mit Salz und Pfeffer ab. Wenn der Quinoa fertig ist, gibst du ihn wieder in das Sieb und von da in eine große Schüssel. Vermenge ihn mit einem halben TL Tahini.
4. Nimm nun die Handvoll Oliven, und gib sie zusammen mit dem restlichen Tahini, dem restlichen Olivenöl, den geschälten Knoblauchzehen und dem Zitronensaft in den Mixer.
5. Verarbeite das Ganze zu einer Sauce.
6. Richte anschließend das gedünstete Gemüse, die Salatgurke und den Quinoa in einer großzügigen Schüssel an und gib die Sauce darüber.
7. Garniere mit 5 grünen Oliven, gewaschener, entkernter und fein gehackter Chilischote sowie den restlichen Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Gemüse-Bowl mit Knoblauch-Shrimps

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 große festkochende Kartoffel
- 50 g Zucchini
- 2 Karotten
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- 100 g TK-Shrimps
- 5 große Knoblauchzehen
- ½ TL Knoblauchpulver
- 5 EL Butter oder Margarine
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 100 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 50 g Schmand (oder vegane Alternative)
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz und Pfeffer
- 1 EL weißer Sesam

Zubereitung:

1. Wasche die Kartoffel, schäle sie und schneide sie in mundgerechte Würfel. Gib sie dann in einen Topf mit Salzwasser und koch sie gar.
2. Wasche und schneide in der Zwischenzeit die Zucchini längs in zwei Hälften und dann in dünne Scheiben. Schäle die Karotten und schneide sie ebenfalls in dünne Scheiben.
3. Nimm nun eine Pfanne und gib 1 EL Butter hinein. Sobald diese geschmolzen ist, die Karotten hineingeben.
4. Nun mit einem Schuss Wasser etwa 10 Minuten lang bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Zucchini hinzugeben.
5. Wenn diese dann weich aber noch bissfest ist, gibst du das gedünstete Gemüse in ein Sieb. Ebenso die gekochte Kartoffel, wenn sie gar ist, aber bitte in ein eigenes Sieb.
6. Von da aus kommen die Kartoffelwürfel in eine Schüssel und werden mit dem Rosmarin und dem Olivenöl vermengt.
7. Schäle nun den Knoblauch und hacke ihn in feine Würfelchen.
8. Gib ihn zusammen mit der restlichen Butter in eine Pfanne und dünste ihn kurz an.
9. Gib dann die Shrimps hinzu und brate sie von beiden Seiten goldbraun.
10. Richte anschließend die Kartoffel und das restliche Gemüse in einer großzügigen Schüssel an und gib die Shrimps obendrauf.
11. Vermenge Joghurt und Schmand bzw. die veganen Alternativen miteinander.
12. Rühre den Schnittlauch ein und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
13. Gib den Dip dann als Topping gemeinsam mit dem Sesam auf die Bowl.

Guten Appetit!

Fruchtige Lachs-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 reife Mango
- 100 g Ananas-Fruchtfleisch
- 2 EL Rapsöl
- 1 Lachsfilet ohne Haut
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 2 EL weißer Sesam
- 2 EL geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

1. Schäle die Mango, löse das Fruchtfleisch vom Kern und schneide es in mundgerechte Stücke. Schneide das Fruchtfleisch der Ananas ebenfalls in mundgerechte Stücke.
2. Brate das Lachsfilet im Rapsöl in einer Pfanne von beiden Seiten an bis zum gewünschten Garpunkt.
3. Lasse den Fisch kurz abkühlen und schneide ihn dann in Streifen. Beträufle diese Streifen von allen Seiten mit dem Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.
4. Gib nun den Sesam in eine kleine Pfanne und röste ihn leicht an.
5. Richte Mango und Ananas in einer großzügigen Schüssel an und lege den Lachs darauf.
6. Garniere mit dem gerösteten Sesam und den Hanfsamen.

Guten Appetit!

Kartoffel-Bowl Süß-Sauer

Zubereitungszeit: ca. 35-40 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 150 g junge Kartoffeln
- 150 g Süßkartoffel
- 2 kleine Romana-Salatherzen
- 50 g Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 100 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 50 g Schmand (oder vegane Alternative)
- 2 große Knoblauchzehen
- 1 EL getrockneter Dill
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL Brunnenkresse

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 220°C Heißluft vor.
2. Wasche die Kartoffeln und schneide sie in mundgerechte Stücke. Schäle die Süßkartoffel, wasche sie und schneide sie ebenfalls in mundgerechte Stücke. Gib sie in eine Schüssel.
3. Vermenge in einer Schale das Olivenöl mit dem Rosmarin und gib diese Mischung unter die Kartoffeln und Süßkartoffel.
4. Gut vermengen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
5. Schiebe die Kartoffeln nun in den Ofen und lasse sie etwa 25 bis 30 Minuten backen.
6. Wasche in der Zwischenzeit die Salatgurke und schneide sie in dünne Scheiben.
7. Schäle die kleine rote Zwiebel und schneide sie in feine Streifen.
8. Schneide den Strunk der Salatherzen ab und zerlege den Salat in seine einzelnen Blätter. Wasche diese.
9. Vermenge den Joghurt und den Schmand bzw. die veganen Alternativen miteinander.
10. Schäle den Knoblauch und hacke ihn so fein wie möglich.
11. Gib nun den Knoblauch und den getrockneten Dill zum Dip und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
12. Wenn die Kartoffeln fertig sind, richtest du sie gemeinsam mit dem Salat und den Gurken in einer großzügigen Schüssel an.
13. Toppe mit dem Dip, der Zwiebel, der gewaschenen Brunnenkresse und den Chiasamen.

Guten Appetit!

Herzhafte Porridge-Bowl mit Ei und Spinat

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 100 g braune Champignons
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 125 g TK-Blattspinat
- $\frac{1}{2}$ EL Rapsöl
- 40 g feine Haferflocken
- 125 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 Ei
- 1 EL weißer Sesam

Zubereitung:

1. Putze die Champignons und schneide sie in Viertel.
2. Schäle und hache Zwiebel und Knoblauch fein.
3. Je die Hälfte von Knoblauch und Zwiebel in 1 EL Butter andünsten.
4. Den Spinat mit 1 EL Wasser hinzufügen und alles kurz aufkochen. Dann zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Koche nun das Ei etwa 7 Minuten, sodass es gut hart ist.
6. Röste dann den Sesam an und nimm ihn aus der Pfanne. Gib die Pilze mit dem Rest Knoblauch und etwas Öl hinein und dünste sie weich. Schmecke auch hier mit Salz und Pfeffer ab.
7. Dünste nun den Rest Zwiebel im Rest Butter an.
8. Gib die Haferflocken hinzu und dünste sie kurz mit.
9. Lösche dann mit der Gemüsebrühe ab und lasse das Ganze kurz unter Rühren aufkochen.
10. Anschließend von der heißen Platte ziehen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Schrecke das Ei zu guter Letzt ab und halbiere es.
12. Richte nun die Champignons, den Porridge und den Spinat in einer großzügigen Schüssel an und garniere mit dem Sesam und dem Ei.

Guten Appetit!

Bunte Taco-Bowl mit Käsesauce

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Wartezeit: ca. 4 Stunden

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 EL Tomatenmark
- 1 ½ EL Apfelsaft (100% Frucht)
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer und Taco-Gewürz
- 2 dünne Scheiben Schweinenacken
- 100 g Cherrytomaten
- ¼ gelbe Paprika
- Saft einer halben Limette
- ½ reife Avocado
- 1 kleines Romana-Salatherz
- ¼ Bund Koriander
- Etwas Rapsöl

Topping:

- ¼ Pack Tortilla-Chips (Sorte nach Wunsch)
- ¼ Maiskolben (gegart)
- 1 kleine rote Zwiebel

Zubereitung:

1. Vermenge das Tomatenmark mit dem Apfelsaft, dem Essig, etwas Salz und Taco-Gewürz.
2. Schneide das Fleisch in dünne Streifen und vermenge es mit der Marinade.
3. Stelle es dann für etwa 4 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank.
4. Beginne etwa 15 Minuten vor Ablauf der Wartezeit damit, die Cherrytomaten zu waschen und die Paprika zu waschen und zu entkernen sowie in kleine Würfel zu schneiden.
5. Schneide mit einem scharfen Messer den Maiskolben in dünne Scheiben.
6. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Achtel-Spalten.
7. Wasche die Cherrytomaten.
8. Löse das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es grob klein.
9. Zerdrücke es dann mit der Gabel und vermenge es mit dem Limettensaft und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
10. Entferne den Strunk des Salatherzens und zerlege es in seine einzelnen Blätter. Wasche diese.
11. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel.
12. Wasche den Koriander und hacke ihn fein. Vermische Zwiebel und Koriander miteinander.
13. Gib das marinierte Fleisch mit etwas Öl in eine Pfanne brate es von allen Seiten, insgesamt etwa 12 Minuten, bei mittlerer Hitze durch.
14. Dünste in einer anderen Pfanne mit etwas Öl die Paprika und die Cherrytomaten etwa 6 Minuten an und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Rühre die Koriander-Mischung unter.
15. Richte dann das Gemüse, den Salat, die Guacamole und das Fleisch zusammen in einer großzügigen Schüssel an.
16. Garniere mit zerbröselten Tortilla-Chips, Zwiebel und Maiskolben-Scheiben.

Guten Appetit!

Couscous-Power-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 100 g Röstpaprika aus dem Glas (Abtropfgewicht)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Saft einer halben Limette
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50 g Couscous
- 100 ml Gemüsebrühe
- 25 g frischer Babyspinat
- 50 g Zucchini
- 60 g Cherrytomaten

Topping:

- 50 g zerbröselter Feta (oder vegane Alternative)
- 2 EL Wallnusskerne
- 25 g schwarze Oliven ohne Stein

Zusätzliches Equipment:

- Pürierstab

Zubereitung:

1. Zunächst machen wir eine Sauce.
2. Schneide dazu die eingelegte Paprika in grobe Stücke und gib sie in ein fürs Pürieren geeignetes Gefäß.
3. Schäle den Knoblauch und hache ihn fein. Gib ihn zu der Paprika.
4. Nun den Limettensaft und das Olivenöl hineingeben.
5. Alles mit dem Pürierstab zu einer schönen Sauce verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Koche nun die Gemüsebrühe auf und übergieße den Couscous in einer Schüssel damit.
7. Lasse das Ganze etwa 10 Minuten lang quellen.
8. Putze und wasche den Spinat.
9. Wasche und putze die Zucchini und schneide sie in feine Scheiben.
10. Wasche und halbiere die Cherrytomaten und hache die Walnüsse grob.
11. Richte den Couscous und das Gemüse mit der Sauce in einer großzügigen Schüssel an und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Quinoa-Avocado-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 75 g Quinoa
- Saft einer halben Limette
- Salz, Pfeffer und Zimt
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Ahornsirup
- ¼ Salatgurke
- 1 reife Avocado

Topping:

- 1 Handvoll Feldsalat
- ½ reife Mango
- 1 EL Chiasamen

Zubereitung:

1. Bereite den Quinoa nach Packungsanweisung zu, gieße ihn ab und lasse ihn abkühlen.
2. Vermenge den Limettensaft mit dem Öl und dem Sirup.
3. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Zimt ab. Stelle das Dressing nun beiseite.
4. Wasche die Gurke und schneide sie in feine Würfel.
5. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und hebe das Fruchtfleisch aus der Schale. Schneide es in Scheiben.
6. Wasche den Salat.
7. Schneide das Fruchtfleisch der Mango in feine Würfel.
8. Richte den Quinoa mit dem Salat, der Gurke und der Avocado in einer großzügigen Schüssel an.
9. Garniere mit Feldsalat, Mango und Chiasamen.
10. Gib zum Schluss noch das Dressing darüber.

Guten Appetit!

Bolognese-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 70 g Vollkorn-Spaghetti
- 30 g Lauch
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 70 g gemischtes Hackfleisch
- 40 g Zucchini
- 10 ml Weißwein (trocken)
- ½ TL Tomatenmark
- ¼ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL getrocknetes Basilikum
- ¼ TL getrockneter Thymian
- 1 Prise Birkenzucker (z.B. Xylit)
- ¼ TL Salz
- 90 g Cherrytomaten

Topping:

- 2 EL Parmesan-Splitter
- 4 Blätter frisches Basilikum
- 15 g schwarze Oliven ohne Stein

Zubereitung:

1. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser gar. Gieße und schrecke sie ab.
2. Putze und wasche den Lauch und schneide ihn dünne Ringe.
3. Schäle die Knoblauchzehe und hacke sie fein.
4. Wasche und putze die Zucchini und schneide sie in feine Würfel.
5. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und gib den Lauch mit dem Knoblauch hinein.
6. Lasse es kurz dünsten und gib dann das Fleisch hinzu.
7. Rühre um und zerteile das Hackfleisch, bis es krümelig ist.
8. Gib anschließend die Zucchini, die Cherrytomaten, das Tomatenmark, den Weißwein, die Prise Birkenzucker, das Salz und die getrockneten Kräuter hinzu.
9. Gut vermengen und solange köcheln lassen, bis die Zucchini weich, aber bissfest ist.
10. Richte die Nudeln mit der Hackfleischsauce in einer großzügigen Schüssel an und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Ofengemüse-Bowl an Kräuterquark

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 150 g junge Kartoffeln
- 75 g Tomaten
- 125 g Zucchini
- 75 g Aubergine
- 1 kleine Zwiebel
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ TL getrocknete Kräuter der Provence
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 125 g Quark (20%; oder vegane Alternative)
- 1 EL Milch (oder vegane Alternative)
- 1 Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL weißer Sesam

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Wasche und putze das Gemüse.
3. Halbiere die Kartoffeln und die Tomaten. Schneide die Zucchini und die Aubergine in Scheiben. Schneide die Paprika in Streifen.
4. Schäle die Zwiebel und schneide sie längs in dünne Spalten.
5. Vermenge das Olivenöl mit den Kräutern der Provence und gib es mit dem Gemüse zusammen in eine Schüssel.
6. Vermenge alles gut und verteile das Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier. Verteile noch Salz und Pfeffer nach Belieben darauf.
7. Decke das Ganze mit Alufolie ab und schiebe es in den Ofen. Dort bleibt es nun etwa 40 Minuten.
8. Entferne die Alufolie etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit.
9. Vermenge in der Zwischenzeit den Quark mit der Milch und dem Schnittlauch.
10. Schäle Knoblauch und Schalotte und hacke sie fein.
11. Hebe sie unter den Quark. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
12. Richte das Ofengemüse in einer großzügigen Schüssel an und gib den Quark sowie die restlichen Topping-Zutaten obendrauf.

Guten Appetit!

Beef-Rice-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- ½ Beutel Reis
- 60 g Cherrytomaten
- ½ rote Chilischote
- 12 g frischer Ingwer
- 1 EL frischer Limettensaft
- 1 EL Sojasauce
- 150 g Rinderhack
- 1 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Eisbergsalat (ohne Strunk)
- Salz und Pfeffer
- süßes Paprikapulver
- Birkenzucker (z.B. Xylit)
- Kreuzkümmel-Pulver

Topping:

- 12 g Cheddar, gerieben (oder vegane Alternative)
- 4 Blatt frisches Basilikum
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Koche den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser gar.
2. Wasche in der Zwischenzeit die Cherrytomaten und hacke sie grob.
3. Wasche und entkerne die Chilischote und hacke sie ebenfalls fein.
4. Schäle den Ingwer und reibe ihn fein.
5. Mische den Ingwer mit dem Chili, dem Limettensaft, den Tomaten und der Sojasauce. Schmecke mit Birkenzucker ab.
6. Gib nun das Rapsöl in einen Topf und brate darin das Hackfleisch krümelig.
7. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Vermenge ihn mit $\frac{1}{4}$ EL süßem Paprikapulver und $\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
8. Begieße das Ganze mit etwa 40 ml Wasser und rühre gut um.
9. Lasse es dann einmal kurz in einem kleinen Topf aufkochen.
10. Putze und wasche den Salat und schneide ihn in feine Streifen.
11. Reibe den Cheddar oder die vegane Alternative grob.
12. Richte nun den Reis, das Hackfleisch, die Tomaten-Zubereitung, den Reis und den Salat in einer großzügigen Schüssel an.
13. Gib den Cheddar obendrauf, wasche Basilikum und gib ihn ebenfalls obendrauf.
14. Garniere weiter mit dem Oregano und den gehackten Mandeln.

Guten Appetit!

Linsen-Halloumi-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g grüne Linsen
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehne
- 125 g Rosenkohl
- 1 Karotte
- 60 g Cherrytomaten
- 60 g Halloumi
- 50 ml Wasser
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Currypulver
- Muskat

Topping:

- 1 Handvoll Brunnenkresse
- 100 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- ½ EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Chiasamen

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 200 °C Umluft vor.
2. Wasche dann die Linsen und koch sie nach Packungsanweisung gar.
3. Schäle in der Zwischenzeit die Schalotte und den Knoblauch und schneide sie in feine Würfel.
4. Putze und wasche den Rosenkohl und halbiere die Kugeln.
5. Schäle die Karotte und schneide sie in Rädchen.
6. Wasche die Tomaten.
7. Schneide den Halloumi in dünne Scheiben und streiche sie mit etwas Öl rundum ein.
8. Gib nun den Halloumi mit den Tomaten auf ein Backblech mit Backpapier und verteile sie darauf.
9. Backe das Ganze für etwa 10 Minuten.
10. Erhitze in der Zwischenzeit etwas Öl in einer Pfanne und brate den Rosenkohl darin an.
11. Gib die Schalotte und den Knoblauch hinzu und brate sie kurz mit.
12. Lösche dann mit 50 ml Wasser ab und schmecke mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskat ab.
13. Gib dann die Karotte hinzu und gare sie etwa 6 Minuten darin.
14. Gib die fertigen Linsen in ein Sieb und anschließend mit dem Inhalt der Pfanne und des Ofens in eine großzügige Schüssel.
15. Vermenge die gewaschene Kresse mit dem Joghurt bzw. der veganen Alternative und dem Zitronensaft.
16. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
17. Gib das Ganze zusammen mit den Chiasamen auf die Bowl.

Guten Appetit!

Hähnchen-Kokos-Bowl mit Limette

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 75 g Jasminreis
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- Saft einer halben Bio-Limette
- 100 ml cremige Kokosmilch
- 50 g Zuckerschoten
- ½ reife Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- ¼ EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver

Topping:

- ½ Bio-Limette
- 2 EL weißer Sesam
- 1 EL geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

1. Koche den Reis nach Packungsanweisung gar.
2. Halbiere in der Zwischenzeit die Limette und lege eine Hälfte beiseite. Presse die andere Hälfte in eine große Pfanne mit Deckel aus.
3. Vermenge darin den Limettensaft mit der Kokosmilch und ein wenig Salz und erwärme das Ganze vorsichtig.
4. Schneide das Hähnchen in Scheiben und gib diese ebenfalls in die Pfanne.
5. Lasse das Ganze zugedeckt etwa 20 Minuten lang bei niedriger bis mittlerer Hitze garen.
6. Wende dabei das Fleisch einmal nach etwa 10 Minuten. Wichtig ist, dass die Kokosmilch dabei nicht sprudelnd kocht, sondern nur leicht köchelt.

7. Wasche in der Zwischenzeit die Zuckerschoten und schneide die Enden ab.
8. Wenn das Fleisch etwa 15 Minuten geköchelt hat, gibst du die Zuckerschoten in die Pfanne hinzu. Gare sie die letzten 5 Minuten mit.
9. Schneide dann das Fruchtfleisch der Avocado schachbrettförmig aus der Schale.
10. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie leicht schräg in Röllchen.
11. Gieße nach Ende der Garzeit die Zuckerschoten und das Fleisch in ein Sieb ab.
12. Fange die Kokosmilch auf und gib die Hälfte davon zurück in die Pfanne. Lasse diese kurz aufkochen.
13. Verrühre die Stärke in einem Glas mit $\frac{1}{2}$ EL Wasser und gib sie in die Kokosmilch.
14. Rühre gut um und schmecke mit Salz, Pfeffer und Chilipulver ab.
15. Die Sauce so lange kochen, bis sie leicht eindickt.
16. Schneide nun die andere Hälfte der Limette, nachdem du sie gewaschen hast, in dünne Scheiben.
17. Richte den Reis, das Fleisch und die Zuckerschoten mitsamt der Flüssigkeit, die Avocado und die Frühlingszwiebel in einer großzügigen Schale an.
18. Gib die Kokossauce darüber und garniere mit den Limettenscheiben und den restlichen Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Quinoa-Süßkartoffel-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 35-40 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g Quinoa
- 125 g Süßkartoffeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Ras el Hanout-Gewürzmischung
- Fleur de Sel
- Etwas Olivenöl
- ½ EL Ahornsirup

Topping:

- 50 g Feta (oder vegane Alternative)
- ¼ Bund frische Petersilie
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180 °C Umluft vor.
2. In der Zwischenzeit schälst du die Süßkartoffel und schneidest sie in mundgerechte Würfel. Vermenge diese mit Olivenöl.
3. Schäle den Knoblauch und hache ihn fein.
4. Vermenge ihn mit den Kartoffelwürfeln und würze mit etwas Ras el Hanout und Fleur de sel. Menge Ahornsirup unter.
5. Verteile die Würfel auf einem Backblech mit Backpapier und schiebe das Ganze für etwa 30 Minuten in den Backofen.
6. Koche den Quinoa in der Zwischenzeit nach Packungsanweisung gar und gib ihn anschließend in ein Sieb.
7. Wasche die Petersilie und hache sie fein.
8. Vermenge den Quinoa mit den Süßkartoffel-Würfeln und gib das Ganze in eine großzügige Schüssel.
9. Gib die Petersilie gemeinsam mit den restlichen Topping-Zutaten auf die Bowl.

Guten Appetit!

Chili-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 reife Avocado
- 1 reife Mango
- 100 g Zucchini
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer und Chilipulver
- Knoblauchpulver
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Tomatenmark
- Saft einer halben Zitrone

Topping:

- 2 EL Chiasamen
- 1 EL weißer Sesam
- 2 EL gehackte Pistazien

Zubereitung:

1. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und hebe das Fruchtfleisch aus der Schale. Schneide es in mundgerechte Würfel.
2. Schäle die Mango, löse das Fruchtfleisch vom Kern und schneide es ebenfalls in mundgerechte Würfel.
3. Wasche die Zucchini und schneide sie auch in mundgerechte Würfel.
4. Wasche die Chilischote, entkerne sie und schneide sie in feine Würfelchen. S
5. chäle den Knoblauch und hacke ihn fein.
6. Erhitze nun 1 EL Rapsöl in einer großen Pfanne und gib die Avocado, die Mango, die Zucchini, den Knoblauch und die Chilischote hinein.
7. Dünste das Ganze so lange an, bis die Zucchini weich aber noch bissfest ist.
8. Röhre zwischendurch das Tomatenmark und den Zitronensaft ein. Schmecke mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Chilipulver ab.
9. Richte den Inhalt der Pfanne in einer großzügigen Schüssel an und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Curry-Linsen-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 40 g Naturreis
- $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 60 g Champignons
- 1 EL Rapsöl
- 75 g rote Linsen
- $\frac{1}{2}$ TL Garam Masala
- $\frac{1}{4}$ TL Currysauce
- 125 ml Gemüsebrühe
- 100 g gehackte Tomaten (Dose)
- Salz und Pfeffer

Topping:

- $\frac{1}{2}$ reife Avocado
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- Saft einer viertel Zitrone
- 60 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)

Zubereitung:

1. Putze die Champignons und schneide sie in mundgerechte Würfel.
2. Schäle Zwiebel und Knoblauch und schneide sie in feine Würfelchen.
3. Erhitze $\frac{1}{2}$ EL Rapsöl in einer großen Pfanne und dünste darin die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs glasig.
4. Gib dann die Linsen, Garam Masala und Currysypulver hinzu, ebenso die gehackten Tomaten.
5. Lasse das Ganze etwa 15 bis 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln, bis die Linsen gar sind. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Curry ab.
6. Erhitze in einer anderen Pfanne mit $\frac{1}{2}$ EL Rapsöl die restliche Zwiebel und den restlichen Knoblauch.
7. Dünste sie glasig und gib dann die Champignons hinein. Dünste diese so lange, bis sie weich sind. Würze dann mit Salz und Pfeffer nach Belieben.
8. Hebe nun das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in Scheiben.
9. Beträufle die Scheiben mit Zitronensaft.
10. Vermenge den Joghurt oder die vegane Alternative mit dem Schnittlauch und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
11. Richte die Linsen, den Reis und die Champignons in einer großzügigen Schüssel an und garniere mit der Avocado und dem Joghurt.

Guten Appetit!

Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 EL Kokosöl
- 1 kleine rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ große Süßkartoffel
- 100 g TK-Brokkoli
- 200 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- Salz, Pfeffer und Chilipulver
- Knoblauchsalz
- Harissa
- Arrabiata Gewürzmischung
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Tahini
- $\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup
- $\frac{1}{2}$ EL frischer Zitronensaft
- 1 EL heißes Wasser

Topping:

- 2 EL weißer Sesam
- 1 EL gehackte Pistazien
- 1 EL Chiasamen

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 200 °C Umluft vor.
2. Schmelze 1 EL Kokosöl in der Mikrowelle oder in einer Pfanne/ einem Topf.
3. Gib es dann auf ein Backblech mit Backpapier und streiche es damit ein.
4. Schäle die Zwiebel und schneide sie in dünne Streifen. Verteile diese auf dem Backblech bzw. dem Kokosöl.
5. Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in mundgerechte Würfel. Verteile diese auf dem Backblech bzw. den Zwiebeln.
6. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln und für etwa 10 Minuten in den Backofen schieben.
7. Gib danach den Brokkoli auf das Backblech bzw. die Süßkartoffeln, vermische es etwas und backe das Ganze weitere etwa 15 Minuten.
8. Nimm in der Zwischenzeit eine tiefe Pfanne und erhitze das restliche Kokosöl darin.
9. Brate die Kichererbsen darin an und schmecke mit Chilipulver, Arrabiata Gewürzmischung und Salz ab.
10. Nach Ablauf der weiteren 15 Minuten Backzeit gibst du die Kichererbsen ebenfalls zum Ofengemüse, etwas vermischen, und lässt es weitere 5 Minuten backen.
11. In der Zwischenzeit vermengst du Tahini mit Ahornsirup und Zitronensaft und schmeckst mit Knoblauchsatz und Pfeffer ab. Dann das heiße Wasser einrühren.
12. Richte das Ofengemüse in einer großzügigen Schüssel an und gib die Sauce darüber.
13. Garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Hirse-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- $\frac{1}{2}$ große Süßkartoffel
- $\frac{1}{2}$ reife Avocado
- 130 g frischer Babyspinat
- 100 g Hirse
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ TL getrockneter Majoran
- $\frac{1}{4}$ TL süßes Paprikapulver
- $\frac{1}{2}$ Messerspitze Cayennepfeffer
- $\frac{1}{2}$ TL Gemüsebrühpulver
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- $\frac{1}{2}$ TL brauner Rohrzucker

Topping:

- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL weißer Sesam
- 1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Bereite die Hirse nach Packungsanweisung mit Gemüsebrühe zu.
2. Wasche in der Zwischenzeit den Spinat.
3. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in kleine Würfel.
4. Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in mundgerechte Stücke.
5. Schneide die halbe Zwiebel in feine Würfelchen.
6. Nimm eine große Pfanne und dünste die Zwiebel in Rapsöl glasig.
7. Gib die Süßkartoffel hinzu und brate sie an.
8. Menge Majoran, Cayennepfeffer und Paprikapulver unter. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Nun so lange braten, bis die Süßkartoffel durch ist.
9. Vermenge den Zitronensaft mit dem Weißweinessig, dem Olivenöl und dem Rohrzucker. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
10. Richte dann den Inhalt der Pfanne, die Hirse, den Spinat und die Avocado in einer großzügigen Schale an.
11. Röste den Sesam, die gehackten Mandeln und die Sonnenblumenkerne gemeinsam in einer Pfanne kurz an und garniere die Bowl damit.

Guten Appetit!

Frühlingsrollen-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- ½ kleine Zwiebel
- 100 g Weißkohl
- 1 kleine Karotte
- 100 g gemischtes Hackfleisch
- 10 ml Sojasauce
- ½ cm frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Sesamöl

Topping:

- 2 EL weißer Sesam
- 1 EL geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

1. Halbiere die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel.
2. Wasche und putze den Weißkohl und schneide ihn in feine Streifen.
3. Schäle die Karotte und schneide sie ebenfalls in feine Streifen.
4. Gib die Zwiebel in eine große Pfanne und dünste sie glasig.
5. Gib dann das Hackfleisch hinzu und brate es krümelig und knusprig.
6. Schäle und reibe in der Zwischenzeit den Ingwer fein.
7. Schäle die Knoblauchzehe und hacke sie fein.
8. Vermenge Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Sesamöl miteinander.
9. Wenn das Fleisch knusprig ist, fügst du Kohl und Karotten hinzu.
10. Brate diese unter Rühren etwa 4 Minuten mit.
11. Füge dann die eben zubereitete Sauce hinzu und gare das Ganze noch etwa 5 bis 7 Minuten lang. Der Kohl sollte dann gar, aber noch bissfest, sein.
12. Gib das Ganze in eine großzügige Schüssel und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Hoisin Chicken Bowl

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 75 g Basmatireis
- 125 g Hähnchenbrustfilet
- 2 g Hühnerbrühe-Pulver
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 15 ml Hoisin-Sauce
- 15 ml Sojasauce
- 1 TL Honig
- 100 g TK-Brokkoli
- 1 kleine Karotte
- ½ Frühlingszwiebel
- 1 TL Ingwerpulver
- Saft einer halben Limette
- ½ TL Maisstärke
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 75 ml Wasser

Topping:

- 1 EL Chiasamen
- 1 EL gehackte Pistazien

Zubereitung:

1. Koche den Reis nach Packungsanweisung gar.
2. Schäle die Karotte und schneide sie schräg in dünne Scheiben.
3. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie in dünne Ringe.
4. Erhitze $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl in einer Pfanne und brate das Fleisch darin von beiden Seiten durch.
5. Erhitze den Rest des Olivenöls in einer anderen Pfanne und gib den Brokkoli, die Frühlingszwiebel, den Knoblauch und den Ingwer hinein.
6. Brate das Ganze 5 bis 6 Minuten an und gib dann die Karotte hinzu.
7. Lösche mit 75 ml Wasser ab und lasse es etwa 3 Minuten weiter köcheln.
8. Gib zum Schluss den Limettensaft hinzu und rühre gut durch.
9. Vermenge die Hoisin-Sauce mit Maisstärke, Sojasauce und Honig.
10. Koche diese Sauce in einem kleinen Topf etwa 3 Minuten unter Rühren ein. Sie sollte so etwas eindicken.
11. Gieße den Reis nach Ende der Garzeit ab und gib ihn in eine Schüssel.
12. Lockere ihn mit der Gabel auf und rühre das Hühnerbrühenpulver unter.
13. Schneide das Fleisch in dünne Streifen und richte es zusammen mit dem Reis und dem Brokkoli-Karotten-Gemüse in einer großzügigen Schüssel an.
14. Gib die eben zubereitete Sauce darüber und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

BBQ-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion)

- $\frac{3}{4}$ große Süßkartoffel
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Saft einer viertel Limette
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 150 g Schweinebauch
- $\frac{1}{4}$ TL süßes Paprikapulver
- $\frac{1}{4}$ TL Chilipulver
- $\frac{1}{4}$ gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{4}$ TL mittelscharfer Senf
- $\frac{1}{8}$ Weißkohl
- 1 kleine Karotte
- $\frac{1}{4}$ TL Honig

Topping:

- 1 große Gewürzgurke
- 1 EL Röstzwiebeln

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor.
2. Wasche die Süßkartoffel, schäle sie und schneide sie in mundgerechte Stücke.
3. Gib die Würfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
4. Gib das Rapsöl hinzu, menge es unter und würze nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Für etwa 20 Minuten in den Ofen geben.
5. Schäle in der Zwischenzeit den Knoblauch und hacke ihn fein.
6. Vermenge ihn mit dem Limettensaft. Schneide das Fleisch quer in etwa 2 cm breite Streifen und vermenge es mit der Knoblauch-Limetten-Mischung.
7. Füge dann Paprikapulver, Chilipulver und Kreuzkümmel hinzu. Rühre gut durch und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
8. Gib ein wenig Öl in eine Pfanne und brate das gewürzte Fleisch darin von allen Seiten gut durch.
9. Wasche und putze den Weißkohl und schneide ihn in feine Streifen.
10. Schäle die Karotte und raspele sie grob.
11. Vermenge den Weißkohl, die Karotte und den Honig in einer Schüssel. Menge den Senf unter und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
12. Richte die Süßkartoffeln, die Kraut-Karotten-Mischung und das Fleisch in einer großzügigen Schüssel an.
13. Schneide die Gewürzgurke in Scheiben und garniere die Bowl mit diesen sowie den Röstzwiebeln.

Guten Appetit!

Bulgur-Feta-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 45 g Bulgur
- ½ rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 125 g Kohlrabi (ohne Schale)
- 40 g TK-Erbsen
- 25 g frischer Babyspinat
- 50 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 50 g Schmand (oder vegane Alternative)
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 Messerspitze Chilipulver

Topping:

- 50 g Feta (oder vegane Alternative)
- 2 EL Brunnenkresse

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel.
2. Erhitze 1 EL Olivenöl in einem Topf und dünste die Zwiebel darin glasig.
3. Rühre den Bulgur unter und gib 90 ml Wasser sowie etwas Salz hinzu. Gut umrühren und den Deckel auf den Topf geben.
4. Lasse das Ganze aufkochen und danach etwa 10 Minuten quellen. Ziehe für das Quellen den Topf von der heißen Stelle.
5. Schneide in der Zwischenzeit den Kohlrabi in schmale Spalten.
6. Gare den Kohlrabi und die Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten lang, sodass der Kohlrabi weich, aber bissfest ist.
7. Wasche den Spinat und schneide ihn in feine Streifen.
8. Vermenge Joghurt und Schmand bzw. die veganen Alternativen mit dem Zitronensaft, dem Rest Olivenöl und dem Chilipulver. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
9. Vermenge diese Joghurtsauce mit dem Bulgur und dem Spinat.
10. Richte das Ganze mit den der Kohlrabi-Erbsen-Mischung (natürlich vorher abgießen) in einer großzügigen Schüssel an.
11. Gib den Feta oder die vegane Alternative in Bröseln obendrauf und garniere mit der Brunnenkresse.

Guten Appetit!

Bibimbap Bow

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 70 g Naturreis
- 5 g frischer Ingwer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ EL Fischsauce
- $\frac{1}{2}$ EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- $\frac{1}{2}$ EL Honig
- 100 g Rinderhüftsteak
- 1 TL Sambal Oelek
- Saft einer halben Limette
- 1 Karotte
- $\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 Ei
- 2 EL Cashewkerne

Zubereitung:

1. Bereite den Reis nach Packungsanweisung zu.
2. Schäle und hacke währenddessen den Ingwer und den Knoblauch fein.
3. Vermenge beides mit 1 EL Sojasauce, der Fischsauce, dem Reisessig, 1 TL Sesamöl und dem Honig.
4. Schneide das Fleisch in dünne Streifen, vermische es mit der eben zubereiteten Marinade und lasse es etwa 15 Minuten lang ziehen.
5. Vermenge in der Zwischenzeit Sambal Oelek mit der restlichen Sojasauce, der Hälfte des Limettensafts und 1 EL Wasser.
6. Erhitze das restliche Sesamöl in einer Pfanne und brate das Ei zu einem Spiegelei. Würze es mit Salz und Pfeffer.
7. Wasche nebenbei die Frühlingszwiebel und schneide sie in feine Ringe.
8. Wasche den Sellerie, schäle die Karotte und schneide beides in feine Streifen.
9. Hacke die Cashewkerne grob.
10. Nimm das Ei aus der Pfanne und brate darin das Fleisch von beiden Seiten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an. Würze mit Salz und Pfeffer.
11. Wenn der Reis fertig ist, gibst du ihn abgetropft in eine Schüssel, lockerst ihn mit der Gabel auf und rührst den restlichen Limettensaft unter. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
12. Richte den Reis mit dem Fleisch und den Gemüsestreifen in einer großzügigen Schüssel an.
13. Garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Teriyaki-Lachs-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 150 g Lachs (ohne Haut)
- 1 ½ EL Sojasauce
- ½ EL Teriyaki-Sauce
- ½ EL Reisessig
- 2 TL Sesamöl
- ½ TL brauner Rohrzucker
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 TL Ingwerpulver
- 75 g Glasnudeln
- 50 g frischer Babyspinat
- ½ kleine Zwiebel
- ½ rote Chilischote
- 1 kleiner Pak Choi
- 1 EL frischer Limettensaft

Topping:

- 1 TL Sesamöl
- 1 EL weißer Sesam

Zubereitung:

1. Schneide den Lachs in mundgerechte Stücke.
2. Vermenge die Sojasauce mit der Teriyaki-Sauce, dem Reisessig, $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl, dem braunen Zucker und den Ingwer. S
3. schäle eine Knoblauchzehe und hache sie klein. Mische sie unter die Marinade und lege die Fischwürfel darin für etwa 20 Minuten ein.
4. Heize den Backofen auf 200 °C Umluft vor und belege ein Backblech mit Backpapier.
5. Gib die Glasnudeln in eine große Schüssel und gieße kochendes Wasser aus dem Wasserkocher auf, sodass die Nudeln knapp bedeckt sind.
6. Lasse sie 4 Minuten lang ziehen und gieße sie dann in ein Sieb ab. Dann abschrecken.
7. Schäle den restlichen Knoblauch und schneide ihn in feine Würfelchen.
8. Dünste ihn im restlichen Sesamöl an und gib dann den Spinat hinzu. Lasse diesen zusammenfallen und nimm ihn dann vom Herd.
9. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Scheiben.
10. Wasche die Chilischote, entkerne sie und hache sie fein.
11. Nimm den Fisch aus der Marinade und verteile ihn auf dem Backblech mit Backpapier.
12. Schiebe ihn für etwa 20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen.
13. Hebe die Marinade noch auf.
14. Halbiere in der Zwischenzeit den Pak Choi und gib ihn mit etwas Sesamöl in eine Pfanne. Brate ihn beidseitig kurz scharf an.
15. Gib dann die Zwiebel hinzu und brate sie kurz mit, bis sie glasig und leicht bräunlich sind.
16. Gib die Marinade darüber und nimm das Ganze vom Herd.
17. Richte die Glasnudeln mit dem Lachs, dem Spinat und dem Pak Choi in einer großzügigen Schüssel an garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Polenta-Bowl nach italienischer Art

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 250 ml Milch (oder ungesüßte vegane Alternative)
- 37 g Polentagrieß
- 1 ½ EL Butter oder Margarine
- ½ EL flüssige Butter oder Margarine
- ¼ TL Salz
- 1 Prise Kardamom

Topping:

- 6 Cherrytomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Olivenöl
- 2 Scheiben Parmaschinken

Zubereitung:

1. Koche die Milch oder vegane Alternative mit 1 ½ EL fester Butter oder Margarine und dem Salz unter Rühren auf.
2. Lasse dann den Grieß nach und nach einrieseln und koch ihn unter ständigem Rühren weich.
3. Nimm ihn vom Herd, vermenge die flüssige Butter oder Margarine mit dem Kardamom und begieße die Polenta damit. Fülle sie in eine großzügige Schüssel.
4. Schäle die Knoblauchzehen und hacke sie fein.
5. Dünste sie in etwas Olivenöl an und gib die Cherrytomaten hinein. Brate sie, bis sich die Schale in Falten legt.
6. Richte die Tomaten zum Schluss zusammen mit dem Schinken auf der Bowl an. Den Schinken kannst du dabei etwas zusammenfalten.

Guten Appetit!

10 Poke-Bowl-Rezepte

Hot Poke Bowl

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 200 g Lachs ohne Haut
- ½ EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- ½ TL Ahornsirup
- ½ cm Ingwer, gerieben
- ½ TL Chilipulver
- 75 mg Quinoa
- 1 EL Sriracha-Sauce
- 1 EL Mayonnaise (oder vegane Alternative)
- 1 ½ EL ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- ½ reife Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- ¼ Mango
- 50 g TK-Erbsen

Topping:

- 1 EL Tobiko (Fischrogen)
- 1 EL weißer Sesam

Zubereitung:

1. Schneide den Lachs in etwa 1 cm große Würfel.
2. Vermenge diese mit dem Sesamöl, der Sojasauce, dem Ahornsirup, dem Ingwer und dem Chilipulver. Lasse den Fisch nun eine gute halbe Stunde abgedeckt im Kühlschrank ziehen.
3. Bereite in der Zwischenzeit den Quinoa nach Packungsanweisung zu.
4. Vermenge nebenher die Sriracha-Sauce, die Mayo sowie den Joghurt bzw. die Sriracha-Sauce mit den veganen Alternativen.
5. Hebe dann das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in dünne Scheiben.
6. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie schräg in feine Ringe.
7. Gib die Erbsen in einen Topf und taue sie auf.
8. Anschließend gibst du sie in ein Sieb und schreckst sie ab.
Dasselbe tust du auch mit dem fertig gegarten Quinoa.
9. Schäle anschließend die Mango und schneide ihr Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel.
10. Richte den Quinoa zusammen mit dem eingelegten Fisch, den Erbsen, der Sriracha-Mayo-Zubereitung, der Avocado, der Frühlingszwiebel und der Mango in einer Schüssel an.
11. Röste den Sesam kurz an und garniere mit diesem und dem Tobiko.

Guten Appetit!

Vegane Poke-Bowl mit Knoblauch-Kokos-Sauce

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. Wartezeit: ca. 2 Stunden

Zutaten (für 1 Portion):

- 60 g Naturreis
- 75 g Natur-Tofu
- 1 kleine Karotte
- 2 Scheiben Kohlrabi (geschält)
- $\frac{1}{8}$ Salatgurke
- 37 ml ungesüßter Sojadrink
- 37 g Panko Paniermehl
- $\frac{1}{4}$ TL Ingwerpulver
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$ rote Chilischote
- 50 ml cremige Kokosmilch
- Saft einer viertel Limette
- $\frac{1}{2}$ TL Gemüsebrühpulver
- $\frac{1}{2}$ EL + zum Panieren Sojasauce
- Etwas Sesamöl
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 EL weißer Sesam
- 1 mittelgroßer Champignon
- $\frac{1}{4}$ reife Avocado

Zubereitung:

1. Schneide den Tofu etwa 2 Stunden, bevor du mit dem Kochen beginnst, in Sticks.
2. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein.
3. Wasche die Chilischote, entkerne sie und hacke sie ebenfalls fein.
4. Vermenge Knoblauch und Chili mit der Sojasauce und mariniere den Tofu 2 Stunden lang darin.
5. Nach Ablauf der 2 Stunden kochst du den Reis nach Packungsanweisung. Schäle dann die Karotte und reibe sie fein.
6. Schneide den Kohlrabi in Stäbchen und den Pilz sowie die Salatgurke in Scheiben. Schneide das Fruchtfleisch der Avocado ebenfalls in Scheiben.
7. Dünste den Champignon in etwas Sesamöl an und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Nimm nun den Tofu aus der Marinade und bewahre diese auf.
8. Wälze den Tofu zuerst in Sojasauce und dann im Panko Paniermehl. Brate sie anschließend in ausreichend Öl von allen Seiten goldbraun an.
9. Vermenge die Marinade mit der Kokosmilch und dem Limettensaft.
10. Richte den Reis mit der Karotte, der Gurke, dem Kohlrabi und dem Tofu in einer großzügigen Schüssel an. Gib die Sauce darüber.
11. Röste den Sesam in einer Pfanne kurz an und garniere damit sowie mit den restlichen Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Vegane Ananas-Poke-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 75 g Bulgur
- 8 g frischer Ingwer
- Saft einer halben Limette
- 100 g Natur-Tofu
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 25 ml Ananassaft
- 1 EL Reisessig
- ½ reife Mini-Ananas
- 1 kleine Karotte
- 1 EL Kokosraspeln
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 2 EL Brunnenkresse
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 EL Cashewkerne

Zubereitung:

1. Bereite den Bulgur nach Packungsanweisung zu und gieße ihn dann ab. Schrecke ihn auch ab.
2. Schäle in der Zwischenzeit den Ingwer und reibe ihn fein.
3. Vermenge diesen mit dem Limettensaft, dem Sesamöl, der Sojasauce, dem Ananassaft und dem Reisessig.
4. Schneide den Tofu in mundgerechte Würfel und vermenge ihn mit der Marinade. Lasse ihn etwa 5 Minuten darin ziehen.
5. Schäle die Ananas, schneide sie in Viertel und entferne den Strunk.
6. Schneide das Fruchtfleisch dann in kleine Würfel.
7. Schäle die Karotte und reibe sie in Raspel. Vermenge diese mit den Kokosraspeln.
8. Wasche die Chilischote, entkerne sie und schneide sie in feine Streifen.
9. Nimm den Tofu aus der Marinade und bewahre diese auf.
10. Richte nun den Bulgur mit der Ananas, dem Tofu und den Raspeln in einer großzügigen Schüssel an.
11. Übergieße das Ganze mit der Marinade und dekoriere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Thunfisch-Avocado-Poke-Bowl mit Zitronengras

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g Sushireis
- 100 g Thunfischfilet (Sushi-Qualität)
- ½ reife Avocado
- ½ EL Sojasauce
- 8 g frischer Ingwer
- ½ TL Sesamöl
- ½ TL Limettensaft

Topping:

- 1 EL Chiasamen
- 1 EL weißer Sesam
- 1 junge Stange Zitronengras

Zubereitung:

1. Bereite den Reis nach Packungsanweisung zu und gieße ihn dann ab.
2. Schneide in der Zwischenzeit das Thunfischfilet in kleine Würfel und stelle es zunächst in den Kühlschrank.
3. Vermenge für die Marinade das Sesamöl, die Sojasauce und den Limettensaft.
4. Schäle den Ingwer und reibe ihn in die Marinade.
5. Vermenge alles gut und lege den Fisch darin ein. Stelle ihn dann wieder für etwa 10 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank.
6. Wasche in der Zwischenzeit das Zitronengras und schneide es in kurze Streifen.
7. Löse das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in kleine Würfel.
8. Vermenge diese mit den Fisch-Würfeln aus dem Kühlschrank (mitsamt Marinade) und richte das Ganze zusammen mit dem Reis in einer großzügigen Schüssel an.
9. Garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Mango-Shrimps-Poke-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 120 ml Reisessig
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Tahini
- Saft einer Limette
- ½ TL Birkenzucker (z.B. Xylit)
- 150 g geschälte Garnelen
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ reife Mango
- 2 EL Wakame-Algen-Salat
- ¼ reife Avocado

Topping:

- 5 g frischer Ingwer
- 1 EL weißer Sesam
- 1 Stängel frischer Koriander

Zubereitung:

1. Vermenge den Limettensaft mit dem Reisessig, der Sojasauce, dem Tahini und den Birkenzucker.
2. Bringe das Ganze in einem kleinen Topf unter Rühren zum Kochen.
3. Schalte dann die Hitze auf niedrige Stufe und lasse die Sauce noch etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren weiter köcheln. Lasse sie dann abkühlen und stelle sie in den Kühlschrank.
4. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie in feine Ringe.
5. Schäle dann die Mango, schneide das Fruchtfleisch vom Kern und in mundgerechte Würfel.
6. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es ebenfalls in mundgerechte Würfel.
7. Erhitze ein wenig Öl in einer Pfanne und brate die Garnelen darin von beiden Seiten je 1 Minute an. Anschließend legst du sie in die Sauce im Kühlschrank.
8. Richte nun Mango, Avocado, Frühlingszwiebel, Wakame und Garnelen inklusive Sauce in einer großzügigen Schüssel an.
9. Röste den Sesam kurz in der Pfanne an.
10. Schäle den Ingwer und reibe ihn fein.
11. Wasche den Koriander und hacke ihn fein. Garniere nun mit Sesam, Ingwer und Koriander.

Guten Appetit!

Vegane Tahini-Poke-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g Quinoa
- 80 g Natur-Tofu
- 1 dicke, große Karotte
- 4 Radieschen
- ½ reife Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 scharfe Mini-Paprika
- ¼ Salatgurke
- Etwas Rauchsalz
- Etwas Sojasauce
- Etwa Reisessig
- Etwas Sesamöl
- 2 EL Tahini
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Chilisauce
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 TL Reisessig

Topping:

- 1 Nori-Blatt
- 2 EL weißer Sesam

Zubereitung:

1. Bereite den Quinoa nach Packungsanweisung zu.
2. Schneide in der Zwischenzeit den Tofu in mundgerechte Würfel und brate ihn in etwas Sesamöl von allen Seiten schön goldbraun an.
3. Wasche die Radieschen und schneide sie in dünne Scheiben.
4. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie in feine Ringe.
5. Wasche und entkerne die Mini-Paprika und schneide sie in kleine Würfel.
6. Wasche die Salatgurke und schneide sie ebenfalls in kleine Würfel.
7. Schäle die Karotte schneide sie mit einem Schäler in breite dünne Streifen.
8. Vermenge die Karottenstreifen mit etwas Rauchsalz, Sojasauce und Reisessig.
9. Gib etwas Sesamöl in eine Pfanne und erhitze es.
10. Lege dann die gewürzten Karottenstreifen hinein. Dünste sie kurz an und gieße die Marinade hinterher.
11. Lasse das Ganze etwa 15 Minuten köcheln und gieße immer wieder Sojasauce und Reisessig hinterher, wenn Flüssigkeit verdampft ist.
12. Vermenge für die Sauce nun die 2 EL Tahini mit 1 EL Sojasauce, 1 EL Chilisauce, 1 TL Agavendicksaft und 2 TL Reisessig.
13. Richte den Quinoa gemeinsam mit dem Gemüse, den Karottenstreifen (Karotten-Lachs), dem Tofu und der Tahini-Sauce in einer großzügigen Schüssel an.
14. Zerreiße das Nori-Blatt in kleine Stücke und garniere mit diesem sowie dem Sesam.

Guten Appetit!

Fruchtig süße Salmon Poke Bowl

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. Wartezeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 120 g Lachsfilet ohne Haut
- 8 g frischer Ingwer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ EL körniger Dijonsenf
- ½ EL Honig (oder vegane Alternative)
- ½ TL frischer Zitronensaft
- ½ EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 reife Mango
- 50 g Sushireis

Topping:

- ½ reife Avocado
- 1 EL gehackte Pistazien

Zubereitung:

1. Schneide den Lachs in mundgerechte Würfel.
2. Vermenge diesen mit Senf, Honig, Zitronensaft und Olivenöl.
3. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Menge ihn ebenfalls unter die Marinade und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
4. Vermische die Marinade mit dem Fisch und stelle ihn für 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank.
5. Bereite den Reis in der Zwischenzeit nach Packungsanweisung zu und gieße ihn dann ab.
6. Schäle nebenher die Mango, löse das Fruchtfleisch vom Kern und schneide es in mundgerechte Würfel.
7. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in dünne Scheiben.
8. Richte zum Schluss den Reis mit der Mango und dem Fisch in einer großzügigen Schüssel an und begieße das Ganze mit dem Rest der Marinade.
9. Garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Kokos-Poke-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- ½ reife Avocado
- 60 g frischer Rotkohl
- 100 g Thunfischfilet
- 60 g Sushireis
- ¼ Salatgurke
- 60 ml cremige Kokosmilch
- 2 EL Reisessig
- 1 EL helle Sojasauce
- Saft einer halben Zitrone

Topping:

- 2 EL Kokoschips
- 1 EL schwarzer Sesam

Zubereitung:

1. Bereite den Reis nach Packungsangabe zu und gieße ihn dann ab.
2. Schneide inzwischen den Thunfisch in mundgerechte Würfel.
3. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in Scheiben.
4. Wasche die Gurke und schneide sie ebenfalls in Scheiben. Hobele das Kraut fein.
5. Vermenge nun die Sojasauce mit dem Reisessig, der Kokosmilch und dem Zitronensaft.
6. Richte den Reis mit dem Thunfisch und dem Gemüse in einer großzügigen Schüssel an, gib die Sauce darüber und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Ahi-Poke Bowl

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 120 g Gelbflossen-Thunfisch ohne Haut
- 40 g Langkornreis
- ¼ Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

Marinade 1:

- 1 EL Mayonnaise
- ½ EL Sriracha-Sauce
- 1 Prise Salz

Marinade 2:

- 1 EL japanische Sojasauce
- ⅓ EL Sesamöl
- ¾ EL fein geschnittene Frühlingszwiebel

Topping:

- 1 EL Sesam (schwarz und weiß gemischt)
- 2 EL Brunnenkresse

Zubereitung:

1. Bereite den Reis nach Packungsanweisung zu und gieße ihn dann ab.
2. Schneide in der Zwischenzeit den Fisch in mundgerechte Würfel.
3. Vermenge die Zutaten für die jeweiligen Marinaden und lege die eine Hälfte des Fisches in die eine Marinade und die andere Hälfte in die andere.
4. Vermenge die Würfel gut mit den Marinaden und gib den Fisch abgedeckt für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank.
5. Schäle und schneide die Schalotte in feine Streifen.
6. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie in feine Ringe.
7. Gib etwas Öl in eine Pfanne und dünste bzw. brate Frühlingszwiebel und Schalotte goldgelb.
8. Schäle den Knoblauch und schneide ihn in feine Würfelchen. Brate ihn ebenfalls in Öl bräunlich an.
9. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in kleine Würfel.
10. Richte nun den Reis mit dem marinierten Fisch, der Avocado, den Zwiebeln und dem Knoblauch in einer großzügigen Schüssel an.
11. Röste den Sesam kurz in einer Pfanne an und gib ihn darüber.
12. Bestreue die Bowl mit der gewaschenen Kresse.

Guten Appetit!

Rote-Bete-Wasabi-Poke-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 150 g TK-Blumenkohlreis
- 300 g rote Bete (gekocht)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Schalotte
- $\frac{1}{2}$ Nori-Blatt
- 1 EL Sesam (weiß und schwarz gemischt)
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Reisessig
- $\frac{1}{8}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ reife Avocado

Dressing:

- $\frac{1}{2}$ TL Wasabi
- $\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Reisessig
- $\frac{1}{2}$ EL Rapsöl
- $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
- 1 kleine Prise Salz

Topping:

- 3 Macadamia-Nüsse
- 1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Schneide die bereits geschälte und gekochte rote Bete in kleine Würfel.
2. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie in feine Ringe.
3. Schäle die Schalotte und schneide sie in feine Würfelchen.
4. Schneide das Noriblatt in dünne Streifen.
5. Röste den Sesam kurz in einer Pfanne an.
6. Vermenge die Bete nun mit der Sojasauce, dem Sesamöl, 1 EL Reisessig, der Zwiebel, der Frühlingszwiebel, dem Noriblatt und dem Sesam.
7. Bereite den Blumenkohlreis nach Packungsanweisung zu.
8. Hebe in der Zwischenzeit das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in kleine Würfel.
9. Richte den Blumenkohlreis, die Avocado und die rote Bete in einer großzügigen Schüssel an.
10. Hacke die Macadamia und garniere mit dieser sowie mit den gehackten Mandeln.

Guten Appetit!

12 Salad-Bowl-Rezepte

Süßliche Salad Bowl

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 4 Pfirsichhälften aus der Dose
- 1 große Fleischtomate
- ½ reife Avocado
- 1 Bund Rucola
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig (oder vegane Alternative)
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 5 Halme Schnittlauch

Zubereitung:

1. Nimm die Pfirsichhälften aus der Dose und lasse sie kurz abtropfen.
2. Schneide sie dann in kleine Würfel.
3. Wasche die Fleischtomate, entferne den Strunk und schneide sie ebenfalls in kleine Würfel.
4. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es auch in kleine Würfel.
5. Wasche den Rucola und schneide ihn etwas kleiner.
6. Lege nun eine großzügige Schüssel mit dem Rucola aus und richte Pfirsich, Avocado und Tomate darauf nebeneinander an.
7. Vermenge Senf, Honig oder vegane Alternative, Balsamico und Olivenöl miteinander und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
8. Gib das Dressing über die Bowl.
9. Schäle dann den Knoblauch und hacke ihn fein.
10. Wasche Frühlingszwiebel und Schnittlauch und schneide beides in Röllchen.
11. Garniere anschließend mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Banh mi Bowl

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g Reisnudel-Sticks
- 120 g Räuchertofu
- ½ TL Currysauce
- 2 EL Sojasauce
- 1 Mini-Gurke
- 1 grüne Chilischote
- 1 große Karotte
- ½ Bund Radieschen
- ½ EL Weißweinessig
- 1 TL Birkenzucker (z.B. Xylit)
- 100 g Saure Sahne (oder vegane Alternative)
- 1 EL Chilisauce
- 1 Spritzer frischer Zitronensaft

Topping:

- ½ Bund frischer Koriander
- 1 EL weißer Sesam

Zubereitung:

1. Schneide zunächst den Tofu in dünne Scheiben und brate ihn in einer Pfanne und etwas Öl von beiden Seiten knusprig.
2. Würze ihn in der Pfanne mit dem Currysypulver und lösche mit 1½ EL Sojasauce ab. Stelle den Tofu dann beiseite.
3. Wasche die Radieschen und schneide sie in feine Scheiben.
4. Schäle die Karotte raspele sie fein.
5. Gib beides mit Essig und ½ TL Birkenzucker in eine Schüssel und vermengen alles gut. Lasse das Ganze bis zum Anrichten durchziehen.
6. Wasche die Gurke und schneide sie mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben. Salze sie von beiden Seiten leicht.
7. Wasche die Chilischote, entkerne sie und schneide sie in dünne Scheiben.
8. Vermenge für das Dressing die saure Sahne oder die vegane Alternative mit der Chilisauce, dem restlichen Birkenzucker, der restlichen Sojasauce und dem Spritzer Zitronensaft.
9. Bereite die Reisnudel-Sticks nach Packungsanweisung zu und gieße sie dann ab.
10. Wasche in der Zwischenzeit den Koriander und hacke ihn fein.
11. Gib die Reisnudel-Sticks in eine großzügige Schüssel.
12. Richte außerdem den Tofu, den Karotten-Radieschen-Salat, die Gurke und die Chilischote darin an.
13. Gib das Dressing darüber.
14. Röste den Sesam kurz in einer Pfanne an und garniere mit diesem sowie mit dem Koriander.

Guten Appetit!

Italienische Salad Bowl

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 30 g Vollkorn-Nudeln (Sorte nach Wunsch)
- ½ kleine rote Zwiebel
- 75 g Cherrytomaten
- 25 g Rucola
- 12 g gegrillte Zucchini aus dem Glas
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- ½ Kugel Mozzarella

Dressing:

- 25 ml Olivenöl
- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- 1 Prise Birkenzucker (z.B. Xylit)
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 1 Spritzer Sojasauce

Topping:

- 5 Blätter Basilikum
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Gare die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser, gieße sie ab und lasse sie abkühlen.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Streifen.
3. Wasche die Tomaten und halbiere sie.
4. Wasche den Rucola und das Basilikum.
5. Lasse die Zucchini aus dem Glas abtropfen und schneide sie in mundgerechte Stücke.
6. Vermenge die Zutaten für das Dressing und vermenge die Hälfte davon mit den Nudeln.
7. Richte diese zusammen mit dem Rucola, den Zwiebeln, den Tomaten und der Zucchini in einer großzügigen Schüssel an.
8. Zerrupfe den Mozzarella und gib ihn ebenfalls in die Bowl.
9. Gib etwas Salz und Pfeffer auf das Gericht, beträufle es mit dem Rest des Dressings und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Hummus-Salad-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- ¼ Salatgurke
- 100 g Mais aus der Dose
- 100 g Kidneybohnen aus der Dose
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Rucola
- 70 g Cherrytomaten

Hummus:

- 100 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 1 große Knoblauchzehe (geschält)
- Saft einer viertel Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tahini
- ⅛ TL Salz
- Cayennepfeffer und gemahlener Kreuzkümmel

Dressing:

- 2 EL Sahne (oder vegane Alternative)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Wasser
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne

Zusätzliches Equipment:

- Pürierstab

Zubereitung:

1. Wasche die Salatgurke und die Tomaten.
2. Schneide die Gurke in kleine Würfel.
3. Halbiere die Tomaten.
4. Wasche Feldsalat und Rucola.
5. Richte Gemüse und Salat in einer großzügigen Schüssel an.
6. Vermenge die Zutaten für den Hummus und püriere sie zu Hummus.
7. Gib diesen auf die Bowl.
8. Vermenge die Zutaten für das Dressing und übergieße die Bowl mit diesem.
9. Röste die Kerne in einer Schüssel kurz an und garniere sie damit.

Guten Appetit!

Salad Bowl mit Cheese Wedges

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 190 g festkochende Kartoffeln (mittelgroß)
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Paniermehl
- 1 EL geriebener Parmesan
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ¼ TL Salz
- 50 g Rucola
- ¼ Radicchio
- 8 Cherrytomaten
- 5 Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Brunnenkresse

Dressing:

- Saft einer halben Zitrone
- 20 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL gehackte Mandeln
- 50 g Feta, zerbröseln (oder vegane Alternative)

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor.
2. Wasche die Kartoffeln gründlich und schneide sie der Länge nach in Hälften und jede Hälfte nochmal in Drittel.
3. Gib die Wedges dann in eine große Schüssel und vermengen sie mit den 2 EL Rapsöl.
4. Vermengen in einem kleinen Schälchen das Paniermehl mit dem Parmesan, dem $\frac{1}{4}$ TL Salz und dem $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer und gib diese Mischung über die Wedges.
5. Vermengen alles nochmal gut miteinander und verteile die Kartoffeln dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
6. Schiebe sie für etwa 25 Minuten in den Ofen. Dann sollten sie goldbraun sein. Wende sie nach 15 Minuten einmal.
7. Bereite in der Zwischenzeit das Dressing zu. Vermengen dafür alle Dressing-Zutaten miteinander bzw. schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
8. Wasche Radieschen, Tomaten, Radicchio, Kresse und Frühlingszwiebeln.
9. Schneide die Radieschen in dünne Scheiben, halbiere die Tomaten, schneide den Radicchio in dünne Streifen und die Frühlingszwiebel in dünne Ringe.
10. Richte das Gemüse zusammen mit der Kresse und den Wedges in einer großzügigen Schüssel an.
11. Gib das Dressing darüber und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Salad Bowl mit Cheddar-Schmelz

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 80 g Radicchio
- 1 Romana-Salatherz
- 1 Avocado
- 1 reife Birne
- 1 große Karotte
- 70 g Trauben, kernlos

Dressing:

- $\frac{1}{4}$ rote Chilischote
- $\frac{1}{4}$ EL frischer Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Leinöl
- $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
- $\frac{1}{2}$ EL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 2 EL Radieschensprossen
- 1 EL weißer Sesam
- 60 g Cheddar am Stück

Zubereitung:

1. Wasche die Chilischote, entkerne sie und schneide sie in feine Ringe.
2. Vermenge sie mit den restlichen Zutaten für das Dressing.
3. Putze und wasche dann den Romanasalat und den Radicchio und zupfe sie grob klein.
4. Halbiere die Avocado, entferne den Kern, hebe das Fruchtfleisch aus der Schale und schneide es in kleine Würfel.
5. Wasche die Birne, schneide sie längs in Viertel, entkerne sie und schneide sie ebenfalls in kleine Würfel.
6. Schäle die Karotte und raspele sie fein.
7. Wasche die Trauben und halbiere sie.
8. Wasche auch die Sprossen für das Topping.
9. Richte nun Salat und Gemüse/ Obst in einer großzügigen Schüssel an, gib das Dressing darüber, schneide den Cheddar in kleine Würfelchen und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Beef Salad Bowl

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- $\frac{1}{4}$ Salatgurke
- $\frac{1}{2}$ Mango
- 100 g Zucchini
- 100 g Kohlrabi
- 2 Handvoll Feldsalat
- 80 g Schweinebauch
- 80 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL süßes Paprikapulver
- $\frac{1}{2}$ TL Currysauce
- $\frac{1}{4}$ TL Chilipulver
- 3 EL Rapsöl

Dressing:

- 1 EL getrocknete Kräutermischung
- 2 EL ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 EL Chiasamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Wasche die Gurke und schneide sie in kleine Würfel.
2. Schäle die Mango, löse das Fruchtfleisch vom Kern und schneide es ebenfalls in kleine Würfel.
3. Wasche die Zucchini und schneide sie ebenso in kleine Würfel.
4. Schäle den Kohlrabi und schneide ihn auch in kleine Würfel.
5. Wasche und putze den Feldsalat.
6. Schneide den Schweinebauch quer in etwa zwei-fingerbreite Stücke, das Hähnchen in dünne Streifen.
7. Gib jede Fleischsorte in je eine Schüssel.
8. Vermenge in einem Schälchen das Rapsöl mit dem Paprikapulver, dem Chilipulver und dem Currysüppelpulver.
9. Gib je eine Hälfte der Marinade zu den Fleischsorten und vermenge sie gut mit der Marinade.
10. Gib sie dann getrennt voneinander in eine Pfanne und brate sie von beiden Seiten gut durch.
11. Vermenge die Zutaten für das Dressing.
12. Richte das Gemüse mit dem Fleisch in einer großzügigen Schüssel an, gib das Dressing darüber und garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Spicy Salad Bowl

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Wartezeit: ca. 20 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 rote Zwiebel
- 1 Schalotte
- 100 g Mais aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 1 große Karotte
- 2 Handvoll Rucola
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 1 EL Schmand (oder vegane Alternative)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer

Topping:

- $\frac{1}{2}$ reife Avocado
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL gepuffter Amaranth

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und die Schalotte. Schneide sie dann in feine Streifen.
2. Lasse den Mais in einem Sieb abtropfen.
3. Schäle die Karotte und raspele sie fein.
4. Wasche die Chilischote, entkerne sie und schneide sie in feine Würfelchen.
5. Wasche den Rucola.
6. Vermenge in einer Schüssel Chilipulver, Sonnenblumenöl und dunklen Balsamico.
7. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und lege die Zwiebel und die Schalotte in der Marinade ein. Lasse sie etwa 30 Minuten ziehen.
8. Etwa 5 Minuten vor Ablauf der Wartezeit vermengst du die Zutaten für das Dressing miteinander.
9. Richte dann das Gemüse, den Rucola und die Zwiebeln zusammen in einer großzügigen Schüssel an.
10. Gib das Dressing darüber.
11. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in dünne Scheiben.
12. Garniere nun die Bowl mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Bacon and Egg Salad Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 75 g Cherrytomaten
- 75 g Radieschen
- 1 rote Paprika
- ½ reife Avocado
- 2 Handvoll frischer Babyspinat

Dressing:

- 2 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Salatkräuter
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL Chiasamen
- 3 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 mittelgroßes Ei
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasche Tomaten und Radieschen und schneide sie in Hälften.
2. Wasche und entkerne die Paprika und schneide sie in mundgerechte Stücke.
3. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es ebenfalls in mundgerechte Stücke.
4. Wasche den Babyspinat.
5. Vermenge die Zutaten für das Dressing und richte das Gemüse sowie den Spinat nebeneinander in einer großzügigen Schüssel an.
6. Nimm eine Pfanne und brate den Speck darin knusprig von beiden Seiten an.
7. Nimm ihn heraus und lege ihn auf ein Küchenpapier.
8. Brate in derselben Pfanne im Fett des Specks das Ei zu einem Spiegelei und würze dieses mit Salz und Pfeffer.
9. Garniere die Bowl dann mit Bacon, Ei und den restlichen Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Butternut Salad Bowl

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 20 g frischer Babyspinat
- 20 g Rucola
- ¼ Butternuss-Kürbis
- ½ rote Paprika
- 50 g Mais aus der Dose (Abtropfgewicht)
- ¼ reife Avocado
- ¼ Salatgurke
- Saft einer halben Zitrone
- Etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Dressing:

- 1 EL frische Schnittlauchröllchen
- ½ EL mittelscharfer Senf
- ¾ EL Honig (oder vegane Alternative)
- ½ EL heller Balsamico-Essig
- 1 ½ EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 große Knoblauchzehe
- Etwas Olivenöl

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180 °C Umluft vor.
2. Wasche den Kürbis und schneide ihn in mundgerechte Würfel.
3. Gib diese mit etwas Olivenöl in eine Schüssel und vermeng das Ganze gut. Würze mit Salz und Pfeffer.
4. Verteile die Würfel dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und schiebe sie für etwa 35 Minuten in den Ofen.
5. Wasche in der Zwischenzeit die Paprika, entkerne sie und schneide sie in mundgerechte Würfel.
6. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es ebenfalls in mundgerechte Würfel.
7. Wasche die Salatgurke und schneide sie auch in mundgerechte Würfel.
8. Wasche Spinat und Rucola.
9. Richte das Gemüse und den Salat in einer großzügigen Schüssel an und beträufle es mit dem Zitronensaft.
10. Gib den fertigen Kürbis hinzu und gib das Dressing darüber.
11. Schäle den Knoblauch, hache ihn fein und gib ihn mit etwas Olivenöl in eine Pfanne.
12. Dünste ihn kurz an und gib dann die Kerne hinzu.
13. Schwenke sie kurz durch und gib das Ganze dann als Topping auf die Bowl.

Guten Appetit!

Griechische Salad Bowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- 100 g Langkornreis
- 1 Frühlingszwiebel
- $\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 3 Handvoll Feldsalat
- 2 Rispen-Tomaten
- $\frac{1}{2}$ Salatgurke

Dressing:

- 100 g ungesüßter Naturjoghurt (oder vegane Alternative)
- 1 $\frac{1}{2}$ EL frischer Zitronensaft
- 2 große Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ TL Salz

Topping:

- 3 EL eingelegte grüne Oliven (ohne Stein)
- 3 eingelegte Peperoni
- 1 kleine rote Zwiebel

Zubereitung:

1. Bereite den Reis nach Packungsanweisung zu und gieße ihn dann ab.
2. Gib ihn in eine Schüssel und vermengen ihn mit dem Tomatenmark und der Gemüsebrühe.
3. Wasche die Lauchzwiebel, schneide sie in feine Ringe und gib diese unter den Reis. Verrühre alles nochmal gut.
4. Wasche den Salat, die Tomaten und die Salatgurke.
5. Entferne den Strunk der Tomaten und schneide sie in dünne Scheiben.
6. Schneide die Gurke ebenfalls in dünne Scheiben.
7. Wasche den Feldsalat.
8. Drapiere die Gurken- und Tomatenscheiben abwechselnd am Rand einer großzügigen Schüssel.
9. Richte den Reis und den Feldsalat daneben an.
10. Schäle nun den Knoblauch und hache ihn fein.
11. Vermenge ihn mit den anderen Zutaten für das Dressing.
12. Gib dieses über die Bowl und garniere mit Oliven und Peperoni.
13. Schäle dann die rote Zwiebel und schneide sie in feine Streifen.
14. Gib diese ebenfalls auf die Bowl.

Guten Appetit!

Saftige Salad Bowl

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten (für 1 Portion):

- ½ Eisbergsalat
- 200 g Cherrytomaten
- 200 g TK-Brokkoli
- 125 g Feta (oder vegane Alternative)
- 25 g Frühlingszwiebel
- ½ reife Avocado

Dressing:

- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Honig
- Salz und Pfeffer

Topping:

- 1 EL Rosinen
- 1 EL getrocknete Cranberries
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL scharfer Sahnemeerrettich

Zubereitung:

1. Rupfe den Eisbergsalat in mundgerechte Stücke und wasche diese in einem Sieb.
2. Wasche die Cherrytomaten und halbiere sie.
3. Gib den Brokkoli in einen Topf und taue ihn auf. Schneide ihn dann in mundgerechte Stücke.
4. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie in feine Ringe.
5. Schneide den Feta in kleine Würfel.
6. Hebe das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und schneide es in dünne Scheiben.
7. Richte alle eben vorbereiteten Zutaten zusammen in einer großzügigen Schüssel an.
8. Vermenge die Zutaten für das Dressing miteinander und gib es über die Bowl.
9. Garniere mit den Topping-Zutaten.

Guten Appetit!

Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Werkes erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

Impressum

© Marianne Wunder

2021

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form
reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden

Kontakt:

Martin Paetz

Gotthardstr. 27

13403 Berlin

(+49) 0177 280 11 89

paetzverlag@gmail.com