



# Das XXL BOWLS Kochbuch

123 nährstoffreiche Bowl Rezepte für eine gesunde Ernährung.

Leckere Buddha Bowls, Poke Bowls, Vegan Bowls, Low carb Bowls und viele mehr!

Inkl. Baukasten & Nährwertangaben



123  
REZEPTE

**Das XXL  
Bowls Kochbuch  
123 nährstoffreiche Bowl  
Rezepte für eine gesunde  
Ernährung**

---

Leckere Buddha Bowls, Poke Bowls,  
Vegan Bowls, Low Carb Bowls und  
viele mehr!

Inkl. Baukasten und  
Nährwertangaben



Kitchen King ist die Plattform für leckere Rezepte aller Art! Hier findet jeder das passende Kochbuch nach seinem Geschmack. Die neusten Foodtrends, altbewährte Methoden, diverse Diäten oder für verschiedene Küchengeräte: Kitchen King hat das richtige Rezeptbuch parat.

Ob Kochanfänger oder Sternekoch, ersparen Sie sich die Mühe Rezepte aufwendig zu sammeln und zu suchen. Die kompakten Kochbücher mit 123 Rezepten sind die Lösung für köstliche Gerichte in jeder Situation, ansprechend aufbereitet und einfach nachzumachen.

Lassen Sie sich inspirieren und verwöhnen Sie sich und Ihre Liebsten mit den besten Rezepten von Kitchen King!

---

### **Originale Zweitaufage 2021**

Copyright © by Kitchen King

Independently published | ISBN: 9798497859607

Druck/Auslieferung: Amazon oder eine Tochtergesellschaft

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise verboten.

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

Weitere Informationen und Bücher von Kitchen King erhalten Sie auf der Autorenseite bei Amazon oder auf [www.kitchenkingbooks.de](http://www.kitchenkingbooks.de)

1. Öffnen Sie die Kamera-App und richten Sie diese auf den QR-Code
2. Klicken Sie auf den angezeigten Link und schon werden Sie auf die Website weitergeleitet

### Autorenseite Amazon



<https://t1p.de/wvy5>

### Verlagsseite von Kitchen King



[www.kitchenkingbooks.de](http://www.kitchenkingbooks.de)

*„Wir freuen uns auf Ihren Besuch“*

# Vorwort

Immer wieder gibt es neue Ernährungstrends, die die Kreativität anregen und zu neuen Rezepten inspirieren. Bowls sind Gerichte, die in Schüsseln serviert werden. Dabei werden oft auf kreative Weise Zutaten kombiniert, von denen man vielleicht nicht gedacht hätte, dass sie zusammen schmecken. Auch interessante Neuversionen von Klassikern gibt es in diesem Buch.

Daneben finden Sie bunte Rezepte fürs Frühstück sowie Hauptgerichte und Desserts. Sie sind vielfältig und bunt, so findet jeder für sich das Richtige. Für alle Gerichte finden Sie hier vollständige Nährwertangaben, Zutatenlisten und ausführliche Anleitungen. Außerdem erfahren Sie zu Beginn einiges zur Geschichte der Bowls und wie Sie Ihre eigenen Bowls zusammenstellen können.

Ob Buddha oder Poké, ob vegetarisch oder vegan, herhaft oder süß, aufwendig oder schnell, einfach oder schwer, stöbern Sie durch die Rezepte und Sie werden für jeden Anlass das Richtige finden aus den insgesamt 123 Rezepten.

Guten Appetit!

# ☞ INHALT

## Vorwort

## Was sind Bowls?

### Wie stellt man eine Bowl zusammen?

## Frühstück

1. Avocado Beeren Bowl

2. Mango und Beeren Bowl (vegan)

3. Mermaid Smoothie Bowl

4. Brei mit Nüssen Bowl

5. Natürliche Müsli Bowl (vegan)

6. Mango Kokos Smoothie Bowl

7. Schokoladen Eiweiß Smoothie Bowl

8. Joghurt Smoothie Bowl (vegan)

9. Kokosmilch Spinat Smoothie Bowl

10. Heidelbeer Smoothie Bowl

11. Antioxidantien Bowl

12. Uralubsbowl

13. Beeren Bowl

14. Tropische Acai Bowl

15. Overnight Oats Bowl mit Banane und Walnüssen

16. Fitness Bowl

17. Avocado Smoothie Bowl

18. Universe Bowl

19. Overnight Oats mit Schokolade

20. bayrisches Frühstück

21. Pflaumen Brei Bowl

22. Teff-Porridge Bowl (vegan)

23. Joghurt Karotten Müsli Bowl

24. Papaya Bowl

- 25. Bircher Bowl
- 26. Herzhaftes Frühstücksbowl
- 27. Klassische Smoothie Bowl
- 28. Müsli Bowl
- 29. Schoko Bowl (vegan)
- 30. Couscous zum Frühstück
- 31. Frühstücks-Power-Bowl (vegan)
- 32. Bananen Kiwi Bowl (vegan)
- 33. Grünkohl Smoothie Bowl
- 34. Kokosbowl
- 35. Gelbe Kiwi Bowl
- 36. Müsli Joghurt Bowl
- 37. Lupinen Bowl
- 38. Amaranth Porridge Bowl
- 39. Kurkuma Porridge Bowl
- 40. Quinoa Porridge Bowl

## Hauptgerichte

- 41. Fruchtige Poké-Bowl
- 42. Burrito Bowl
- 43. Tofu Bowl mit Salat und Bohnen
- 44. Japanische Ramen Bowl
- 45. Rindfleisch Bowl
- 46. Linsen Käse Bowl
- 47. Würzige Bowl mit Lachs
- 48. Grüne Quinoa Bowl
- 49. Spargel Bowl mit Quinoa
- 50. Couscous Salat (vegan)
- 51. Hirtenschmaus Bowl
- 52. Schnelle Quinoa Bowl
- 53. Mittelmeer Bowl
- 54. Vegetarische Reisbowl mit Ei
- 55. Rotkohl Linsen Bowl

- 56. Indische Curry Bowl
- 57. Garnelen-Bowl mit Knoblauch und Chili
- 58. Lachs-Bowl mit Erdnüssen
- 59. Reissalat Bowl mit Früchten
- 60. Linsen Bowl (vegan)
- 61. Gegrillter Lauch und Feta Bowl
- 62. Bunte vegane Gemüsebowl
- 63. Mediterrane Bowl
- 64. Wintertliche Bowl
- 65. Gebratener Reis Bowl
- 66. Spinat Eier Porridge Bowl
- 67. Asiatische Seelachs Bowl
- 68. Mexikanische Taco-Bowl
- 69. Frühlingsbowl
- 70. Drachen Bowl
- 71. Sportler-Bowl
- 72. California Roll Bowl (Sushi Bowl)
- 73. Stoffwechsel Booster Bowl
- 74. Klassische Buddha Bowl
- 75. Klassische Poké Bowl
- 76. Schöne Haut Bowl
- 77. Grünkern Hähnchen Bowl
- 78. Wassermelonen Bowl
- 79. Asiatische Bowl
- 80. Bunte Regenbogen Bowl
- 81. Kalifornische Bowl
- 82. Ofengemüse Bowl mit Linsen
- 83. Rainbow Gemüse Bowl
- 84. Lachs Poké Bowl
- 85. Orient Bowl mit Falafel
- 86. Deutsche Bowl
- 87. Salat Bowl mit Couscous

- [88. PerSische Bowl](#)
- [89. Garnelen Spinat Bowl](#)
- [90. Rosenkohl Quinoa Bowl](#)
- [91. Chicken Teriyaki Bowl](#)
- [92. Süßkartoffel Avocado Bowl](#)

## Desserts

- [93. Eiweiß Snickers Bowl](#)
- [94. Kokos-Himbeer Bowl](#)
- [95. Knoppers Bowl](#)
- [96. Acai Bowl](#)
- [97. Schwarze Milchreis Bowl](#)
- [98. Choco Crossies Bowl](#)
- [99. Joghurt Nuss Bowl](#)
- [100. Stollen Bowl](#)
- [101. Schoko-Bananen-Bowl](#)
- [102. Gesunde Kinder Country Bowl](#)
- [103. Schoko bon Bowl](#)
- [104. Karottenkuchen Bowl](#)
- [105. gesunde schokopudding Bowl \(vegan\)](#)
- [106. eisige Beeren Bowl mit Früchten](#)
- [107. Apfelpfannkuchen Bowl](#)
- [108. Erdbeer Dessert Bowl](#)
- [109. Maracuja Pfirsich Bowl](#)
- [110. Obstsalat Bowl mit Joghurt](#)
- [111. Afghanische Bowl](#)
- [112. Erdebeer Cheescake Bowl](#)
- [113. Schokoladen Spekulatius Bowl](#)
- [114. Käsekuchen Bowl mit Obst](#)
- [115. Spekulatius Bowl](#)
- [116. Heidelbeer Joghurt Bowl](#)
- [117. Limetten Gurken Bowl](#)
- [118. Marshmallow Himbeer Bowl](#)

119. Bienenstich Bowl

120. Donauwellen Bowl

121. Oreo Mango Bowl

122. karamell Bowl

123. Toffifee Bowl

# Was sind Bowls?

**B**owl ist Englisch für Schüssel. Damit ist eine Bowl im weitesten Sinne ein Schüsselgericht, für das man grundsätzlich nur eine Schüssel und eine Gabel oder einen Löffel braucht. Alle Zutaten werden in mundgerechte Stücke geschnitten.

Im Gegensatz zu einem Salat werden bei einer Bowl die einzelnen Komponenten nicht vermischt, sondern nebeneinander angerichtet. Die Optik spielt dabei eine große Rolle: Bunte Farben und kontrastreiche Farbkombinationen geben der Bowl ein gesundes, frisches und leckeres Aussehen. Man kippt zumeist nicht alles einfach nur zusammen, sondern legt es beispielsweise zu Streifen. Man kann auch die einzelnen Komponenten zu Sternen, Herzen oder Kugeln zurechtschneiden.

Das Tolle an Bowls sind ihre Vielseitigkeit. Man kann fast immer das, was man noch so im Kühlschrank hat, zu einer Bowl zusammenstellen. Wenn einem in Rezepten einzelne Zutaten nicht gefallen, kann man sie sehr leicht weglassen oder austauschen. Damit sind sie super zur Restverwertung und können leicht saisonal angepasst werden.

Smoothie Bowls sind ein beliebtes Frühstück. Dabei werden verschiedene Früchte, Beeren oder auch Gemüse zu einer Smoothiemasse püriert, die aber dickflüssiger als zum Trinken sein sollte. Diese Smoothiemasse kann man dann mit Nüssen, frischen Früchten, Samen oder Kernen garnieren und frisch und lecker löffeln. Sie enthalten meist sehr viele Vitamine und Nährstoffe und sind sehr gesund. Wenn man noch ein bisschen mehr Proteine in seine Smoothie Bowl bringen möchte, kann man beispielsweise Quark, Joghurt, Seidentofu, Nussmus oder Sojajoghurt mit in die Creme geben. Auch Proteinpulver mit Fruchtgeschmack könnte eine proteinreiche Ergänzung sein. Das Tolle an Smoothie Bowls ist, dass man sowohl frische Zutaten als auch tiefgefrorene verwenden kann. Bei Letzteren hat man zugleich eine leckere Abkühlung an heißen Tagen.

Weitere leckere Frühstücksbowls können beispielsweise Porridge als Grundlage haben. Der leckere Haferbrei kann mit vielen verschiedenen

Getreidesorten zubereitet werden und kann mit vielen Geschmäckern kombiniert werden. Man kann ihn mit Schokolade, aber auch mit Früchten servieren und vielseitig garnieren, zum Beispiel mit Nüssen oder frischen Früchten.

Eine sehr bekannte Form der Bowls sind Buddha Bowls. Sie werden üblicherweise kalt serviert und sind vegetarisch. Besonders gesund sind sie durch die vielseitigen Zutaten, die alle verschiedene Nährstoffe mitbringen. Damit sind sie meist auch sehr bunt und hübsch anzusehen. Üblicherweise bestehen Sie aus viel Gemüse, Getreide wie Quinoa oder Reis und pflanzlichen Proteinquellen wie Tofu oder Kichererbsen. Es ist gar nicht genau geklärt, wo-her der Name Buddha Bowl kommt. Eine Theorie ist, dass Buddha immer mit einer Schüssel herumlief, in die er all das Gemüse tat, das er von den Dorfbewohnern bekam. Es könnte aber auch sein, dass die voll gefüllte Bowl den Bauch von Budai repräsentieren sollte. Dieser chinesische Mönch wurde oft mit Buddha verwechselt. Die letzte Theorie fasst den Kern-punkt der Buddha ziemlich gut zusammen: Durch die vielen verschiedenen Zutaten ist sie eine sehr vollwertige Mahlzeit, die alle benötigten Nährwerte abdeckt und ausbalanciert. Diese Balance findet sich auch als Schlüsselkonzept in der buddhistischen Lehre.

Eine weitere sehr bekannte Form der Bowls sind Poké Bowls. Diese sind eine Abwandlung von Poké, dem hawaiianischen Nationalgericht. Es ist eine Kombination der japanischen mit der westamerikanischen Küche. Dabei kommt zumeist roher Fisch zum Einsatz wie Lachs in Sushiqualität. Es gibt aber auch Varianten mit Thunfisch oder Garnelen. Fettige Fische sind umso besser, da sie dann roh zarter schmecken. Meistens gibt es dazu Getreide und frisches Gemüse. Als Dressing werden zumeist asiatische Zutaten verarbeitet wie Sojasoße, Limette, Ingwer, Öle und Kräuter. Wer Sushi mag, sollte Poké Bowls mal ausprobieren, da sie wie ein größer angerichtetes Sushi schmecken.

Dessert Bowls sind sehr vielseitig und reichen von fruchtig bis schokoladig, von sommerlich bis winterlich. Smoothie Bowls schmecken genauso wie cremige Puddings oder Quarkdesserts, die mit verschiedenen

Toppings garniert werden. Auch hierbei spielt die Optik, also das ästhetische Anrichten der Komponenten, eine wichtige Rolle.

# WIE STELLT MAN EINE BOWL ZUSAMMEN?

Falls Sie sich jetzt inspiriert fühlen und gerne Ihre eigenen Bowls zusammenstellen wollen, erfahren Sie hier, wie es geht. Bowls sind nach dem Baukastenprinzip aufgebaut, das bedeutet, dass viele verschiedene Zutaten passend und zu richtigen Anteilen zusammengesetzt werden. Die einzelnen Komponenten sind austauschbar, aber das Grundprinzip bleibt immer das Gleiche.

So können Sie sich beispielsweise eine Buddha Bowl selbst zusammenstellen: Als Erstes wählen Sie als Grundlage Salat. Das können zum Beispiel Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Grünkohl, Mangold, Feldsalat, Chinakohl, Brunnenkresse, frischer Spinat, Eisbergsalat oder Kräuter wie Basilikum oder Petersilie sein. Die Basis macht etwa 20 % der Bowl aus. Die nächsten 20 % sollten Proteinquellen sein, die wichtig für die Muskeln sind. Das können beispielsweise Bohnen, Kichererbsen, Quinoa, Linsen, Tofu, Amaranth, Eier, Tempeh, Quark, Falafel, Schafskäse, Lachs, Garnelen, Thunfisch, Rinderhackfleisch, Rindersteak oder Hähnchenbrust sein. Für die Vitamine kommt als Nächstes Gemüse, das ebenfalls 20 % der Bowl ausmacht, beispielsweise Zucchini, Gurke, Radieschen, Möhren, Tomaten, Paprika, Brokkoli, Rote Beete, Pilze, Fenchel, Brechbohnen oder Blumenkohl. Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energiequellen für den Körper und sollten daher auch 20 % der Bowl ausmachen.

Gute Kohlenhydratquellen sind zum Beispiel Vollkornnudeln aus Dinkel oder Buchweizen, Vollkornreis, Amaranth, Quinoa, Kartoffeln, Couscous, Ebly, Süßkartoffeln, Kürbis, Bulgur und Hirse. Aber auch die Fette darf man nicht vergessen, die die nächsten 10 % der Bowl sind. Dazu gehören Cashewkerne, Avocado, Kürbiskerne, Sesam, Mandeln, Leinsamen, Sonnen-blumenkerne, Chiasamen, Hanfsamen, Wal- und Erdnüsse. Für das besondere Extra kommen zum Schluss noch 10 % Toppings darüber. Das können Kräuter, Feta, Sprossen, Kerne, Humus, Samen, Chili, Kokosflocken oder Granatapfelkerne sein. Falls Ihnen die

Bowl zu trocken ist, können Sie auch noch ein Dressing hinzufügen. Dafür bieten sich beispielsweise Pestos oder Humus an, aber auch Joghurt-Kräuter-Dressings, Honig-Senf-Dressings, Tahini-Dressings oder Salsa Soße. Limetten- oder Zitronensaft geben der Bowl ebenfalls Flüssigkeit und eine fruchtige Note.

Dies ist natürlich nur eine beispielhafte Verteilung. Es sind auch andere Varianten möglich. Man könnte beispielsweise 10 % für die Salatbasis verwenden, 20 % Kohlenhydrate, 20 % Gemüse, 20 % Proteine, 15 % Fette, 5 % Toppings und dann noch 10 % für Früchte wie Mango, Erdbeeren, Äpfel, Trauben, Beeren oder Birnen verwenden, falls das zur Bowl passt.

Eine besonders gesunde Verteilung für Sportler oder Abnehmende könnte die folgende sein. Füllen Sie zuerst 30 % mit Proteinquellen. Geben Sie danach jeweils 20 % an hochwertigen Kohlenhydraten und Grünem hinzu wie Spinat, Rucola, Salat, Kräuter oder Grünkohl. Danach kommen noch 20 % Gemüse und 10 % an Extras dazu. Die Extras enthalten gute Fettquellen wie Avocado, Nussmus, Nüsse, Kerne oder Sesam.

Für eine Smoothiebowl pürieren Sie zuerst frische Früchte oder Beeren mit einer Flüssigkeit wie Kuhmilch, Wasser oder Pflanzendrinks zu einer cremigen Masse. Diese können Sie dann mit einer Proteinquelle wie Quark, Joghurt, Proteinpulver oder Skyr verfeinern. Wenn Sie es gerne knusprig mögen, können Sie als Toppings Müsli, Granola, Nüsse, Haferflocken, Körner, Chiasamen, Leinsamen oder Flohsamenschalen hinzufügen. Auch frische Früchte kann man wunderbar oben auflegen. An cremigen Extras können Sie Fruchtsoßen, Nussmus, Apfelmus oder verschiedene Arten von Sirup verwenden. Besondere Highlights könnten auch Gewürze sein wie Ingwer, Zimt, Matcha-, Kakao- oder Rote Beete-Pulver. Als speziellere Toppings bieten sich noch Kokoschips, Blütenpollen, getrocknete Früchte, Kakaonibs, gepuffter Quinoa oder Amaranth oder Buchweizen sowie Maulbeeren an.

Wie Sie Ihre Bowls konkret zusammensetzen, ist immer eine persönliche Frage. Probieren Sie aus, welche Verteilung Sie am besten sättigt und was Ihnen am besten schmeckt. Wenn Sie morgens besonders viele Kohlenhydrate zu sich genommen haben, können Sie mittags den

Anteil der Fett- und Proteinquellen erhöhen. Wichtig ist aber, in jeder Mahlzeit möglichst alle Bereiche abzudecken. Das macht eine perfekte Bowl aus: Sie enthält sowohl Kohlenhydrate, Fette und Proteine als auch Gemüse und Grünzeug. Wenn Sie sich daran halten, steht der idealen Bowl nichts mehr im Wege. Ansonsten finden Sie hier aber noch 123 Rezepte zum Ausprobieren und Inspirieren lassen!



Frühstück

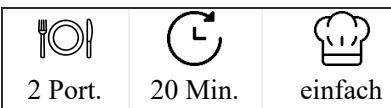
# 1. AVOCADO BEEREN BOWL

Diese Smoothie Bowl ist voll mit frischen, leckeren Zutaten. Viel Obst und Beeren liefern wichtige Vitamine, die Avocado bringt zudem gute Fette mit. Ein besonderes Extra sind die als Superfood bekannten Goji-Beeren, die schön und gesund machen sollen.

 4 Port.	 20 Min.	 einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Schneiden Sie die Avocados in zwei Hälften und entfernen Sie die Kerne und die Schale. Schälen Sie dann die Bananen und schneiden Sie sie in Stücke.
2 Avocados 250 g Himbeeren 2 Bananen 2 EL getrocknete Goji-Beeren ein halbes Bund Minze Saft von zwei Zitronen 5 Datteln 2 EL Knusperflakes		<b>2</b> Spülen Sie die Minze ab und tupfen Sie sie vorsichtig mit etwas Küchenpapier trocken, bevor Sie die Blättchen von den Stielen abzupfen und dann grob hacken. Entsteinen Sie bei Bedarf die Datteln und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
<b>Nährwerte pro Portion</b> <i>370 kcal 25 g Kohlenhydrate, 27 g Fett, 4 g Eiweiß</i>		<b>3</b> Pürieren Sie die Bananen, die Avocados, die Datteln und die Minze zusammen mit dem Zitronensaft in einem Standmixer oder mit Hilfe eines Pürierstabes, sodass eine cremige, homogene Masse entsteht. Füllen Sie die Masse in Schalen und richten Sie sie zusammen mit den Goji-Beeren, den Himbeeren und den Knusperflakes an.

## 2. MANGO UND BEEREN BOWL (VEGAN)

Auch diese Smoothie Bowl verwendet viel Obst und frische Beeren. Die Datteln geben extra Süße und durch die Verwendung von Mandelmilch anstelle von Kuhmilch ist dieses Frühstück sogar vegan!



### Zutaten für 2 Portionen

200 g Mango  
100 ml Mandelmilch (ungesüßt)  
150 g gemischte Beeren  
1 Banane  
2 Datteln  
2 EL Mandeln  
2 EL Chiasamen  
2 EL Kokoschips

### Nährwerte pro Portion

389 kcal  
59 g Kohlenhydrate  
15 g Fett  
9 g Eiweiß

**1** Schälen Sie die Mango und die Banane.

Nehmen Sie einen Teil der Mango, der Banane und der Beeren für das Topping später zur Seite. Den Rest sollten Sie im Standmixer mit der Mandelmilch und den Datteln pürieren. Alternativ können Sie auch alles in ein geeignetes Gefäß füllen und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.

**2** Geben Sie die Chiasamen hinzu und lassen Sie die Bowl für eine Viertelstunde stehen, so dass die Samen quellen können. Verteilen Sie die Masse auf die Schalen und garnieren Sie sie mit den Mandeln, dem restlichen Obst und den Kokoschips.

### 3. MERMAID SMOOTHIE BOWL

Wenn wir an Meerjungfrauen denken, denken wir an leuchtendes Blau und schöne Farben. Dem wird diese Bowl auf jeden Fall gerecht. Mit ein bisschen Lebensmittelfarbe bekommt sie eine wunderschöne Marmorierung. So hübsch, dass sie auf Instagram locker bestehen könnte! Und schmecken tut sie auch noch!

4 Port.	3.5 Std.	mittel

#### Zutaten für 4

##### Portionen

8 reife Bananen  
100 ml Sojamilch mit Vanillegeschmack  
4 EL Chiasamen  
1 Avocado  
150 g gefrorene Himbeeren  
1 TL Vanillemark  
4 EL Knuspermüsli  
2 EL Kokoschips  
1 Messerspitze blaue Lebensmittelfarbe

##### Nährwerte pro

##### Portion

469 kcal  
84 g Kohlenhydrate,  
13 g Fett,  
8 g Eiweiß

**1** Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in Scheiben. Anschließend sollten Sie sie für über drei Stunden ins Gefrierfach stellen.

**2** Lösen Sie das Fruchtfleisch der Avocado von der Schale und entfernen Sie auch den Kern. Geben Sie das Fruchtfleisch anschließend zusammen mit dem Vanillemark, den gefrorenen Bananen und der Sojamilch in einen Standmixer und pürieren Sie alles. Ansonsten können Sie auch einen Pürierstab verwenden.

**3** Geben Sie die Masse in Schüsseln und ziehen Sie mit der blauen Lebensmittelfarbe Schlieren in die Masse, sodass eine Marmorierung entsteht. Verteilen Sie die Himbeeren, die Chiasamen, das Knuspermüsli und die Kokoschips auf den Schalen.

## 4. BREI MIT NÜSSEN BOWL

Auch leckerer Frühstücksbrei lässt sich in einer Schüssel mit verschiedenen Zutaten zu leckeren Bowls zusammenstellen. Walnüsse sorgen bei dieser für gute Fette und hervorragenden Geschmack. Für die fruchtige Komponente sorgen Birnen und Trauben. Orange-Mango-Saft sorgt für das gewisse Etwas.

		
4 Port.	15 Min.	schwer

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Joghurt  
300 ml Orange-Mango-Saft  
120 g Trauben  
2 Birnen  
6 EL Frühstücksbrei  
50 g Walnüsse  
1 TL Zimt

### Nährwerte pro Portion

605 kcal  
70 g Kohlenhydrate  
26 g Fett  
16 g Eiweiß

**1** Spülen Sie die Birnen ab und schneiden Sie sie in Würfel. Zupfen Sie die Trauben ab. Verrühren Sie den Frühstücksbrei in einem Topf mit dem Saft und lassen Sie das Ganze kurz aufkochen. Ziehen Sie ihn dann von der Platte und heben Sie den Zimt und den Joghurt unter.

**2** Geben Sie den Brei in Schüsseln und richten Sie es mit den Walnüssen und Früchten an.

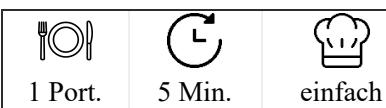
## 5. NATÜRLICHE MÜSLI BOWL (VEGAN)

Nur frische, pflanzliche Zutaten kommen in diese Schüssel. Beeren, Apfel und Granatapfelkerne geben viele Vitamine und Energie für den Tag. Das Besondere ist jedoch, dass dieses natürliche Müsli nicht mit Milch, sondern mit Kokoswasser gegessen wird. Für eine extra Erfrischung sorgen Eiswürfel. Ideal für den Sommer!

		
1 Port.	10 Min.	einfach
<b>Zutaten für 1 Portion</b>		<b>1</b> Schneiden Sie die Erdbeeren und den Apfel in kleine Stücke und geben Sie beides in eine Schale. Geben Sie die Granatapfelkerne, die Hanfsamen und die ganzen Beeren dazu und rühren Sie alles gut durch.
1 Apfel		<b>2</b> Gießen Sie dann das Kokoswasser darüber und pressen Sie eine halbe Zitrone darüber aus. Geben Sie zum Schluss die Eiswürfel dazu und servieren Sie das Gericht kalt.
1 Handvoll Himbeeren		
1 Handvoll Erdbeeren		
1 Handvoll Blaubeeren		
350 ml Kokoswasser		
1,5 EL Hanfsamen		
Eiswürfel		
2 EL Granatapfelkerne		
Saft einer halben Zitrone		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
<i>66 kcal</i>		
<i>12 g Kohlenhydrate</i>		
<i>1 g Fett</i>		
<i>3 g Eiweiß</i>		

## 6. MANGO KOKOS SMOOTHIE BOWL

Kokos und Mango sind zwei Geschmäcker, die ideal zusammenpassen. Sie ergeben einen tropischen, fruchtigen, sommerlichen Geschmack, der einen besonders im Sommer erfrischt und erfreut. Sie schmeckt nicht nur zum Frühstück, sondern auch als Erfrischung am Nach-mittag oder als Dessert. Dieses Rezept ist ein simples Grundrezept, das Sie nach Belieben variieren und ausprobieren können.



### Zutaten für 1

#### Portion

300 g gefrorene  
Mangostücke  
150 g Kokosjoghurt  
75 ml Haferdrink  
3 Aprikosen  
2 EL Haferflocken

#### Nährwerte pro

#### Portion

367 kcal  
71 g Kohlenhydrate  
3 g Fett  
21 g Eiweiß

**1** Geben Sie alle Zutaten zusammen in einen Mixer und pürieren Sie sie gründlich. Gießen Sie, falls die Masse zu dickflüssig ist, noch ein wenig Wasser dazu, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht. Nehmen Sie alternativ ein geeignetes Gefäß und einen Pürierstab.

**2** Richten Sie die Masse in einer Schüssel an und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischem Obst, Nüssen, Samen, Kernen oder Flocken. Besonders geeignet sind hier zum Beispiel Kokoschips oder Himbeeren.

## 7. SCHOKOLADEN EIWEISS SMOOTHIE BOWL

Diese simple Bowl ist nicht nur kalorienarm, sondern enthält auch gute Proteine und ist da-mit super zum Abnehmen geeignet. Sie ist schokoladig lecker und als Grundrezept sehr variabel. Probieren Sie verschiedene Toppings aus oder fügen Sie der Bowl noch ein paar Gewürze hinzu, die sie noch interessanter machen. Im Winter könnten Sie beispielsweise noch etwas Zimt oder Lebkuchengewürz hinzufügen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

		
2 Port.	5 Min.	einfach
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und pürieren Sie sie zu einer cremigen Masse. Alternativ können Sie auch ein geeignetes Gefäß und einen Pürierstab verwenden. Wenn die Masse zu fest ist, können Sie noch etwas Haferdrink oder auch Wasser dazugießen.
200 ml Haferdrink 400 g tiefgekühlte, gedämpfte Süßkartoffeln 2 EL Proteinpulver mit Schokoladengeschmack 2 EL Kakaopulver		<b>2</b> Geben Sie die Creme in zwei Schüsseln und garnieren Sie sie nach Belieben mit Früchten, Nüssen, Beeren und Samen. Bei dieser sind Müsli und zerkrümelte Kekse gut geeignet, genauso wie Nüsse und frische Beeren.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
232 kcal 51 g Kohlenhydrate 1 g Fett 6 g Eiweiß		

## 8. JOGHURT SMOOTHIE BOWL (VEGAN)

Joghurt ist ein tolles Frühstück, das viel Eiweiß liefert und zudem super mit Obst, Beeren, Kernen und Samen garniert werden kann. Das gilt für diese Variante ebenfalls, aber durch die Verwendung von Sojajoghurt ist sie sogar vegan!

 2 Port.	 15 Min.	 einfach
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Schneiden Sie ein paar Scheiben der Bananen als Dekoration beziehungsweise Topping ab. Nehmen Sie den Rest und geben Sie ihn zusammen mit dem Fruchtfleisch der Mango und dem Joghurt in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie alles mit Hilfe eines Pürierstabes. Alternativ könnten Sie auch einen Standmixer verwenden. Geben Sie nach Belieben Wasser hinzu, bis die Masse cremig, aber noch dickflüssig genug ist.
200 g Sojajoghurt 40 g Knuspermüsli 2 Bananen 1 Mango 2 EL Kokoschips 4 EL Mandeln 12 Himbeeren		<b>2</b> Verteilen Sie die Creme auf Schalen und geben Sie das Müsli, die Himbeeren, die Mandeln, die Kokoschips und die Bananen in senkrechten Streifen obendrauf.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		<i>456 kcal 54 g Kohlenhydrate 17 g Fett 14 g Eiweiß</i>

# 9. KOKOSMILCH SPINAT SMOOTHIE BOWL

Spinat im Smoothie? Aber ja! Das grüne Gemüse ist super gesund und passt gut zu Obst und Früchten wie Bananen. Lassen Sie sich von der Farbe nicht abschrecken, dieses Rezept ist gesund und lecker!

			
4 Port.	15 Min.	einfach	
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Schälen Sie den Apfel und schneiden Sie ihn in Viertel. Entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie ihn dann in kleine Stücke. Schälen Sie die Bananen und geben Sie sie zusammen mit dem Spinat, dem Apfel, der Kokosmilch und den Haferflocken in ein geeignetes Gefäß. Pürieren Sie alles mit Hilfe eines Rührstabes zu einer cremigen, homogenen Masse. Alternativ können Sie alles in einen Standmixer geben.	
150 ml Kokosmilch 125 g Blaubeeren 50 g Blattspinat 1 Apfel 6 EL Haferflocken 2 Kiwis 4 EL Mandelblättchen 4 EL Chiasamen 4 Bananen		<b>2</b> Schälen Sie die Kiwis und schneiden Sie sie in Scheiben. Verteilen Sie die Smoothiemasse in vier Schalen und geben Sie die Kiwischeiben, die Blaubeeren, die Chiasamen und die Mandelblättchen als Toppings darüber.	
<b>Nährwerte pro Portion</b>			
235 kcal 45 g Kohlenhydrate 4 g Fett 5 g Eiweiß			

# 10. HEIDELBEER SMOOTHIE BOWL

Heidelbeeren sind reich an Antioxidantien und Vitaminen und damit sehr gesund. Sie enthalten für Obst ziemlich wenig Zucker und sind kalorienarm. Dadurch ist diese Bowl sehr gesund und ideal zum Abnehmen. Kiwis und Kokoschips harmonieren ideal mit den Heidelbeeren und sind ebenfalls lecker und gesund.

		
4 Port.	15 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		
300 g tiefgefrorene Heidelbeeren		
8 Bananen		
4 Kiwis		
4 TL Leinsamen		
4 EL Kokoschips		
1 Dose Kokosmilch		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
297 kcal		
43 g Kohlenhydrate		
7 g Fett		
5 g Eiweiß		
<b>1</b> Schälen Sie die Kiwis und schneiden Sie sie in Scheiben. Schälen Sie zwei der Bananen und schneiden Sie sie ebenfalls zu kleinen Scheiben.		
<b>2</b> Schälen Sie die restlichen Bananen und schneiden Sie sie in grobe Stücke, bevor Sie sie mit der Kokosmilch und den gefrorenen Heidelbeeren in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Alternativ können Sie auch einen Pürierstab verwenden.		
<b>3</b> Verteilen Sie die Masse auf 4 Schalen. Legen Sie die Bananen- und die Kiwischeiben obendrauf und streuen Sie zum Schluss Leinsamen und Kokoschips darüber.		

# 11. ANTIOXIDANTEN BOWL

Heidelbeeren, Brombeeren und Acai Püree sind alles sehr gesunde Zutaten, die viele Antioxidantien enthalten. Diese sind gut gegen den Alterungsprozess und gegen das Entstehen von Krankheiten. Gesundheit kann so lecker schmecken!

 1 Port.	 15 Min.	 einfach	
<b>Zutaten für 1 Portion</b>			<b>1</b> Geben Sie die gefrorenen Heidelbeeren, die Mandelmilch und das Acai Püree in einen Standmixer und pürieren Sie alles zu einer homogenen Masse. Alternativ können Sie auch ein geeignetes Gefäß und einen Pürierstab verwenden.
75 g gefrorene Heidelbeeren 20 ml Mandelmilch ein paar getrocknete Cranberrys ein paar frische Brombeeren 1 Packung Acai Püree etwas Agavendicksaft 1 Handvoll Mandeln			<b>2</b> Geben Sie die Masse in Schalen und garnieren Sie alles nach eigenem Geschmack mit frischen Himbeeren oder Brombeeren, Chiasamen, Mandeln oder getrockneten Cranberrys. Gießen Sie etwas Agavendicksaft darüber.
<b>Nährwerte pro Portion</b>			
<i>321 kcal 44 g Kohlenhydrate 15 g Fett 8 g Eiweiß</i>			

## 12. URALUBSBOWL

Mango und Passionsfrucht erinnern einen vom Geschmack her sofort an den Sommer. Sie sind exotisch, fruchtig, süß und auch die gelbe Farbe trägt zu diesem Eindruck bei. Auch der Kokosjoghurt hilft diesem Geschmacksbild. Versetzen Sie sich in sommerliche Urlaubsstimmung und denken Sie sich unter Palmen, wenn Sie sich diese Bowl auf der Zunge zergehen lassen.

		
2 Port.	10 Min.	einfach
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Schälen Sie die Mango und schneiden Sie das Fruchtfleisch vom Stein. Schneiden Sie ein Viertel davon in Scheiben und den Rest in Würfel. Halbieren Sie die Passionsfrüchte und schaben Sie das Fruchtfleisch heraus.
250 g Kokosjoghurt 2 EL Leinmehl 2 Passionsfrüchte 1 Mango 2 TL Leinsamen 3 EL Paranüsse 1 EL Kokoschips		<b>2</b> Pürieren Sie die Mangowürfel mit dem Passionsfruchtfleisch und dem Leinmehl und verrühren Sie alles mit dem Kokosjoghurt. Geben Sie die Masse in Schüsseln und garnieren Sie alles mit den Mangoscheiben, den Paranüssen, den Leinsamen und den Kokoschips. Wenn Sie das möchten, können Sie die Bowl auch noch mit halbierten Passionsfrüchten oder Blütenblättern dekorieren
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
430 kcal 30 g Kohlenhydrate 29 g Fett 10 g Eiweiß		

# 13. BEEREN BOWL

Diese Bowl ist eine eher klassische Bowl mit vielen Beeren und Bananen. Sie können bei den Verhältnissen ruhig etwas experimentieren und sehen, welche Kombination Ihnen am besten schmeckt. Dabei wird dieser Klassiker aber nie langweilig, denn der volle, starke Geschmack überzeugt einen immer wieder.

		
2 Port.	195 Min.	leicht
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Schälen Sie die Bananen, schneiden Sie sie in kleine Stücke und stellen Sie sie für etwa drei Stunden in den Gefrierschrank.
250 g Himbeeren 250 g Heidelbeeren 100 g Brombeeren 2 Bananen 2 EL Kokosraspeln 2 EL Cashewkerne		<b>2</b> Verlesen Sie die Brombeeren und Himbeeren und spülen Sie die Heidelbeeren ab. Geben Sie dann die gefrorenen Stücke der Banane zusammen mit 200 g der Himbeeren und 200 g der Heidelbeeren in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie das Ganze mit einem Pürierstab. Ansonsten können Sie auch einen Standmixer verwenden.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		<b>3</b> Hacken Sie die Cashewkerne kleiner und geben Sie die Smoothiemasse in Schalen. Geben Sie die übrigen Himbeeren und Heidelbeeren sowie die Cashewkerne, die Brombeeren und die Kokosraspel darüber.
437 kcal 65 g Kohlenhydrate 18 g Fett 9 g Eiweiß		

## 14. TROPISCHE ACAI BOWL

Acai wird als Superfood bezeichnet, aber dieses Pulver ist nicht der einzige Grund, warum diese Bowl fruchtig, exotisch und gesund ist. Maracuja und die Sternfrucht sind ebenfalls tropische, sommerliche Früchte und auch die grüne Kiwi trägt zu dem Eindruck bei. Hier treffen viele Geschmäcker zu einer interessanten Kombination zusammen, von der man gerne noch einen weiteren Löffel nimmt.

		
2 Port.	20 Min.	einfach
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Geben Sie 250 g der Himbeeren und die Bananen zusammen mit dem Acai-Pulver in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie alles mit einem Pürierstab. Alternativ können Sie auch einen Standmixer verwenden.
350 g gefrorene Himbeeren		<b>2</b> Verteilen Sie die Masse auf zwei Schüsseln. Lassen Sie den Rest der Beeren auftauen. Schälen Sie die Kiwis und schneiden Sie sie zu Scheiben. Auch die Sternfrucht können Sie nach Belieben in Stücke oder Scheiben schneiden. Halbieren Sie die Maracuja und geben Sie sie zusammen mit den restlichen Beeren, der Sternfrucht, den Kiwischeiben, den Mandeln und den Chiasamen auf die Schüsseln.
2 Kiwis		
2 gefrorene Bananen		
1 Maracuja		
1 Sternfrucht		
2 TL Chiasamen		
2 TL Acai-Pulver		
2 EL gehackte Mandeln		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
424 kcal		
66 g Kohlenhydrate		
13 g Fett		
12 g Eiweiß		

# 15. OVERNIGHT OATS BOWL MIT BANANE UND WALNÜSSEN

Wer es morgens eilig oder einfach keine Lust zum Kochen hat, kann diese Bowl bequem am Abend zuvor schon vorbereiten. Sie geht schnell, ist simpel und braucht keine ausgefallen Zutaten, sondern nur Dinge, die Sie in jedem Supermarkt oder Discounter finden. Anstelle des Agavendicksaftes können Sie auch Honig oder Ahornsirup nehmen.

2 Port.	10 Min.	einfach

## Zutaten für 2 Portionen

250 ml Milch  
80 g Haferflocken  
2 Bananen  
1 EL Agavensirup  
2 EL gehackte Walnüsse  
1/2 TL Zimt

## Nährwerte pro Portion

461 kcal  
70 g Kohlenhydrate  
16 g Fett  
13 g Eiweiß

**1** Vermengen Sie in einer Schale die Milch mit den Haferflocken und dem Zimt. Lassen Sie alles über Nacht im Kühlschrank stehen, sodass die Haferflocken quellen können.

**2** Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in Scheiben. Verteilen Sie das Porridge auf zwei Schalen und geben Sie die Walnüsse und die Bananenscheiben darüber. Gießen Sie zum Schluss den Agavensirup als Süßungsmittel dazu.

## 16. FITNESS BOWL

Kohlenhydrate sind der Hauptenergielieferant in unserer Nahrung. Diese Bowl enthält viele davon, ist aber trotzdem noch kalorienarm. Das Obst liefert zusätzlich viele Vitamine und Mineralstoffe. Auch Ballaststoffe, die der Verdauung helfen, sind in dieser Bowl gut vorhanden. Wenn Sie etwas Zeit haben, sollten Sie diese Bowl mal ausprobieren.

		
4 Port.	30 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Spülen Sie die Hirse in einem Sieb ab und lassen Sie sie abtropfen. Kochen Sie den Mandeldrink mit dem Zimt, etwas Salz und zwei EL Honig in einem Topf auf. Geben Sie unter Rühren die Hirse dazu und lassen Sie alles für fünf Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Nehmen Sie dann den Topf vom Herd und lassen Sie alles für zehn Minuten quellen.
Für die Creme: 400 ml Mandeldrink 200 g Hirse 1 kleines Stück Zimtstange 1 Ei 2,5 EL Honig etwas Salz		<b>2</b> Verrühren Sie in der Zwischenzeit den Honig und den Zitronensaft. Waschen und entkernen Sie den Apfel und die Birne, bevor Sie beides in Spalten oder Würfel schneiden. Mischen Sie diese unter den Zitronensaft. Schälen Sie die Orangen großzügig und schneiden Sie diese in Scheiben, die Sie dann halbieren. Schälen Sie die Banane und schneiden Sie sie in Scheiben. Mischen Sie beides unter. Lösen Sie die Granatapfelkerne heraus und geben Sie sie zum Obst.
Für den Obstsalat: 1 Birne Saft einer Zitrone 1 Apfel 1 TL Honig 1 Banane 2 Orangen 1/4 Granatapfel ein paar Minzblätter		<b>3</b> Trennen Sie das Ei und vermengen Sie das Eigelb mit der Hirse. Schlagen Sie das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee, den Sie ebenfalls vorsichtig unter die Hirse ziehen sollten. Süßen Sie sie mit noch etwas Honig. Richten Sie die Hirse mit dem Obstsalat und den Minzblättern an
<b>Nährwerte pro Portion</b> <i>323 kcal</i> <i>56 g Kohlenhydrate</i>		

<p>8 g Fett</p> <p>6 g Eiweiß</p>	
-----------------------------------	--

# 17. AVOCADO SMOOTHIE BOWL

Grüne Smoothies sind in aller Mund. Buchstäblich. Diese bekommt ihre grüne Farbe nicht nur von der Avocado, sondern auch vom Babyspinat und der Salatgurke. Dazu bringen die vielen Beeren Kohlenhydrate, Vitamine und Antioxidantien mit. Insgesamt hat die Bowl eine gute Nährwertverteilung und kann guten Gewissens gegessen werden.

			
4 Port.	20 Min.	einfach	
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Halbieren Sie die Avocado und entfernen Sie die Schale und den Kern. Schneiden Sie das Fruchtfleisch in grobe Stücke. Waschen Sie den Babyspinat und trocknen Sie ihn ab. Schälen Sie die Gurke und schneiden Sie sie in grobe Würfel. Waschen Sie die Limette und pressen Sie den Saft heraus. Waschen Sie auch alle Beeren und lassen Sie sie abtropfen. Befreien Sie die Erdbeeren vom Grün.	
1 Avocado 1/2 Salatgurke 100 g Babyspinat 125 g Brombeeren 125 g Himbeeren 1 Limette 220 g Erdbeeren 400 ml Kokosmilch 80 g Basismüsli 300 g Naturjoghurt 40 g ganze Mandeln 2 EL Reissirup 4 EL Kokosraspeln 4 EL Leinsamen 2 Stängel Minze		<b>2</b> Geben Sie die Avocado, die Gurke und den Babyspinat in einen Mixer und geben Sie noch die Kokosmilch, den Joghurt, das Müsli und 300 ml kaltes Wasser hinzu. Pürieren Sie alles gut durch. Alternativ können Sie auch ein geeignetes Gefäß und einen Pürierstab verwenden. Schmecken Sie die Masse mit dem Limettensaft und dem Reissirup ab.	
<b>Nährwerte pro Portion</b>		<b>3</b> Füllen Sie die Masse in Schüsseln und garnieren Sie sie mit den Beeren, den Mandeln, den Kokosraspeln und den Leinsamen. Waschen Sie die Minze und schütteln Sie sie trocken. Zupfen Sie ein paar Blätter ab und geben Sie sie über die Bowl.	
417 kcal 45 g Kohlenhydrate 26 g Fett 14 g Eiweiß			

## 18. UNIVERSE BOWL

Zweifarbige Bowls sind immer ein Hingucker und diese pinke ist sicher der Hit bei Kindern. Sie können die Marmorierung gerne zu einer Spirale ziehen, um noch mehr den Look des Alls aufzugreifen. Und im Weltraum dürfen natürlich Sterne nicht fehlen. Diese können Sie aus Bananenscheiben ausschneiden oder ausstechen.

		
2 Port.	10 Min.	einfach
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Geben Sie 100 g Heidelbeeren, die gefrorenen Bananen, den Sojajoghurt und 50 ml Haferdrink in einen Mixer und pürieren Sie alles zu einer cremigen Masse. Stellen Sie den Smoothie kalt.
250 g gefrorene Heidelbeeren		<b>2</b> Geben Sie 150 g Heidelbeeren, 50 ml Haferdrink und das Acai Fruchtpüree in den Mixer und pürieren Sie das Ganze, bevor Sie es ebenfalls kaltstellen.
200 g tiefgefrorenes Acai Fruchtpüree		<b>3</b> Schneiden Sie die Banane zuerst in Scheiben und dann aus den einzelnen Scheiben kleine Sterne.
100 g Sojajoghurt		<b>4</b> Geben Sie die beiden Smoothies abwechselnd in zwei Schalen und ziehen Sie mit einem Holzstiel oder einer Gabel durch die beiden Farben, sodass eine Marmorierung entsteht. Garnieren Sie die Schüsseln mit den Bananesternen, Kakaonibs und Chiasamen.
100 ml Haferdrink		
2 gefrorene Bananen		
1 Banane		
Kakaonibs		
Chiasamen		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
389 kcal		
73 g Kohlenhydrate		
9 g Fett		
11 g Eiweiß		

# 19. OVERNIGHT OATS MIT SCHOKOLADE

Haferbrei schmeckt auch wunderbar mit Schokolade. Diese Bowl können Sie am Vorabend vorbereiten und dann kalt essen. Damit ist sie auch super zum Mitnehmen für die Arbeit, die Schule oder die Uni. Die richtige Süße gibt der Honig und die Cashewkerne liefern gute Fette und Mineralstoffe. Dazu enthält die Bowl auch gute Eiweiße, die wichtig für viele Funktionen unseres Körpers sind.

		
4 Port.	12 Stunden	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Vermischen Sie die Sojamilch mit den Chiasamen und den Haferflocken. Rühren Sie dann den Honig und den Kakao unter. Verteilen Sie das Ganze auf vier Schalen und lassen Sie es über Nacht im Kühlschrank stehen, sodass die Haferflocken quellen können.
200 g Haferflocken		<b>2</b> Schneiden Sie die Bananen in Scheiben und hacken Sie sowohl die Schokolade als auch die Cashewkerne klein. Garnieren Sie die Overnight Oats mit den Cashews, der Schokolade und den Bananen.
750 ml Sojamilch		
50 g Chiasamen		
2 Bananen		
3 EL Kakao		
50 g Cashewkerne		
1 EL Honig		
50 g Zartbitterschokolade		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
570 kcal		
91 g Kohlenhydrate		
16 g Fett		
17 g Eiweiß		

# 20. BAYRISCHES FRÜHSTÜCK

Schinken, Eier, Zwiebeln, Milch und Brot. All das gehört zu einem typischen, bayrischen Es-sen. Versetzen Sie sich in die Berge und den Süden Deutschlands oder probieren Sie ein Stück Ihrer Heimat. Wer es auch morgens gerne mal herhaft mag, sollte diese Bowl probieren.

		
8 Port.	40 Min.	einfach

## Zutaten für 8

### Portionen

250 g Schinkenwürfel  
6 Eier  
2 EL kalt gepresstes  
Rapsöl  
1 kg Hokkaido-Kürbis  
6 EL Milch  
2 Zwiebeln  
8 Scheiben  
Bauernbrot  
2 Bund Schnittlauch  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

### Nährwerte pro

#### Portion

286 kcal  
36 g Kohlenhydrate  
14 g Fett  
14 g Eiweiß

**1** Erwärmen Sie bei mittlerer Hitze das Rapsöl in einem Topf und dünsten Sie dann die Zwiebeln und den Schinken darin an. Schneiden Sie den Kürbis in Würfel und geben Sie sie hinzu. Braten Sie sie für etwa fünf Minuten an, aber der Kürbis sollte nicht seinen Biss verlieren.

**2** Verquirlen Sie die Milch und die Eier und geben Sie etwas Salz und Pfeffer dazu. Gießen Sie das Ganze über den Kürbis und lassen Sie alles bei geringer Hitze stocken. Richten Sie alles in einer Schüssel an.

## 21. PFLAUMEN BREI BOWL

Frühstücksbrei mit Früchten ist ein schnelles, leckeres Frühstück und kann beliebig getoppt werden. Hier kommen die Kokosnuss, die Ananas, eine Pflaume und viele weitere leckere Zutaten unter anderem Schokomüsli. Auch Kurkuma, ein sehr gesundes Gewürz, auch als Superfood bezeichnet, findet in dieser Bowl Platz.

		
1 Port.	15 Min.	mittel
<b>Zutaten für 1 Portion</b>		<b>1</b> Verrühren Sie den Frühstücksbrei mit den Gewürzen und dem Kokosdrink und lassen Sie das Ganze kurz aufkochen. Rühren Sie danach den Joghurt unter.
150 g Joghurt		<b>2</b> Würfeln Sie den Apfel, die Ananas und die Pflaume. Geben Sie das Kokosöl in eine Pfanne und verstreichen Sie es leicht. Braten Sie das Obst für fünf Minuten bei mittlerer Hitze an.
200 ml Kokosdrink		<b>3</b> Geben Sie den Brei in eine Schüssel und richten Sie das Obst darauf an. Streuen Sie zum Schluss das Schokomüsli über alles.
1 TL Kurkuma		
3 EL Frühstücksbrei mit Früchten		
etwas Zimt		
1 Apfel		
1 Pflaume		
1 EL Kokosöl		
1 Scheibe Ananas		
2 EL geröstetes Schokomüsli		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
571 kcal		
76 g Kohlenhydrate		
21 g Fett		
15 g Eiweiß		

## 22. TEFF-PORRIDGE BOWL (VEGAN)

Teff wird auch Zwerghirse genannt und ist das wohl kleinste Getreide der Welt. Aber: kleine Körner, große Wirkung! Es ist ein sehr proteinreiches Getreide, das vor allem auch Amino-säuren enthält, die in anderen Getreidesorten weniger vorkommen, wie zum Beispiel Lysin. Diese Aminosäure ist wichtig für den Muskelaufbau. Damit ist Teff ein leckeres und sehr gesundes Lebensmittel, das Sie in dieser Bowl ausprobieren können!



4 Port.



15 Min.



einfach

### Zutaten für 4 Portionen

700 ml Reisdrink

200 g Sojajoghurt

200 g Teff

1 TL Kokosöl

4 EL Mandelkerne

2 EL Ahornsirup

2 Bananen

1 Prise Salz

1/2 TL Vanillemark

### Nährwerte pro Portion

423 kcal

63g Kohlenhydrate

13 g Fett

17 g Eiweiß

**1** Geben Sie den Reisdrink und das Teff in einen Topf und lassen Sie nach kurzem Aufkochen alles für etwa vier Minuten köcheln Rühren Sie dann das Kokosöl unter und würzen Sie das Ganze mit Vanillemark und Salz.

**2** Schneiden Sie die Bananen in Scheiben und hacken Sie die Mandeln klein. Verteilen Sie dann das Porridge auf vier Schalen. Legen Sie die Bananenscheiben darüber. Geben Sie dann den Joghurt darauf und bestreuen Sie alles mit den Mandeln. Gießen Sie zum Schluss den Ahornsirup über das Gericht.

## 23. JOGHURT KAROTTEN MÜSLI BOWL

Diese Bowl hat einen herbstlichen und winterlichen Geschmack mit leckeren Gewürzen wie Kardamom und Zimt. Auch Rosinen und Kürbiskerne kommen als leckere Toppings zum Einsatz. Ansonsten bekommt diese Haferflocken Bowl durch Joghurt, Äpfel und Karotten einen besonderen Geschmack.



4 Port.



75 Min.



mittel

### Zutaten für 4

#### Portionen

500 ml Milch

200 g Haferflocken

2 Möhren

2 Äpfel

1 EL Zitronensaft

1 kleines Stück

Ingwer

4 EL Naturjoghurt

2 EL Rosinen

2 EL Kürbiskerne

etwas Kardamom

etwas Zimt

#### Nährwerte pro

#### Portion

*381 kcal*

*60 g Kohlenhydrate*

*11 g Fett*

*14 g Eiweiß*

**1** Verrühren Sie die Milch und die Haferflocken und lassen Sie sie für eine Stunde oder über Nacht stehen, sodass die Haferflocken quellen können.

**2** Waschen Sie die Äpfel ab. Schälen Sie den Ingwer und die Möhren und reiben Sie alles klein. Träufeln Sie anschließend den Zitronensaft darüber. Vermengen Sie diese Mischung mit den Gewürzen, den Rosinen und den Haferflocken.

**3** Verteilen Sie dieses Müsli auf vier Schalen und geben Sie den Joghurt und die Kürbiskerne darüber.

## 24. PAPAYA BOWL

Man muss eine Bowl nicht immer zwangsweise in einer Schüssel servieren. Auch eine halbierte, ausgehöhlte Papaya kann als Schüsselersatz dienen, die Sie dann mit einer Joghurt-Quark-Creme füllen können. Diese Aufmachung erinnert schon an ein Frühstück unter Palmen, aber der Geschmack steht der Optik in nichts nach.

		
2 Port.	10 Min.	einfach

### Zutaten für 2 Portionen

150 g Quark  
150 g Joghurt  
50 g Blaubeeren  
1 mittelgroße Papaya  
1 kleine Banane  
2 EL Mandelblättchen  
4 EL Dinkelflakes  
2 TL flüssiger Honig

### Nährwerte pro Portion

404 kcal  
54 g Kohlenhydrate  
13 g Fett  
19 g Eiweiß

**1** Schneiden Sie die Papaya in zwei Hälften und entfernen Sie die Kerne. Vermengen Sie in einer Schale den Quark und den Joghurt und füllen Sie diese Mischung in die Mulden.

**2** Schälen Sie die Banane und schneiden Sie sie in Scheiben. Verteilen Sie das Obst, die Mandelblättchen und die Dinkelflakes obendrauf und träufeln Sie den Honig oben drüber.

## 25. BIRCHER BOWL

Das bekannte Bircher Müsli wird zusammen mit Naturjoghurt zu einer leckeren, energiereichen Bowl, die mit frischen Beeren und Äpfeln serviert wird. Der Agavendicksaft gibt dem Ganzen noch Süße und die Chiasamen liefern gute Eiweiße und Fette, genauer wichtige Omega-3-Fettsäuren, die sehr gesund und wichtig für unseren Körper sind.

		
4 Port.	5 Min.	einfach

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Naturjoghurt  
20 EL Bircher Müsli  
2 Handvoll  
Beerenmischung  
4 Spritzer Zitronensaft  
4 TL Agavendicksaft  
4 EL Chiasamen  
4 kleine Äpfel

### Nährwerte pro Portion

407 kcal  
60 g Kohlenhydrate  
12 g Fett  
14 g Eiweiß

**1** Waschen Sie die Äpfel und entfernen Sie die Kerne, bevor Sie sie klein raspeln. Vermischen Sie sie mit dem Joghurt, dem Müsli und den Chiasamen und schmecken Sie das Ganze mit etwas Zitronensaft und Agavendicksaft ab.

**2** Geben Sie den Brei in Schüsseln und streuen Sie zum Schluss die Beeren darüber.

## 26. HERZHAFTE FRÜHSTÜCKSBOWL

Diese herzhaftes Bowl vereint viele gute Zutaten wie Blumenkohl, Eier und Feta. Auch Tomaten und Currypulver tragen zu dem Geschmack bei. Besonders lecker ist auch das Dressing aus Arganöl mit einigen guten Zutaten, unter anderem asiatischer Miso Paste, die Sie im Asiashop finden. Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, sollten Sie dieses Rezept ausprobieren!

		
4 Port.	45 Min.	mittel

### Zutaten für 4 Portionen

Für die Bowl:

100 g Cherrytomaten  
1 TL Currypulver  
1 TL Arganöl  
4 Eier  
150 g Feta  
3 Stiele Kerbel  
1/2 Blumenkohl  
2 Avocados  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

Für das Dressing:

3 TL Arganöl  
1 Karotte  
1 TL Honig  
1 Limette  
10 g Ingwer  
1 TL Balsamessig  
1 TL Miso Paste

### Nährwerte pro Portion

326 kcal

- 1 Trennen Sie zuerst den Blumenkohl in einzelne Röschen. Waschen Sie diese und pürieren Sie sie mit Hilfe einer Küchenmaschine auf mittlerer Stufe, sodass kleine Flocken entstehen. Braten Sie diese danach in etwas Arganöl in einer beschichteten Pfanne goldbraun. Schmecken Sie sie mit etwas Currypulver, Salz und Pfeffer ab und geben Sie sie in Schüsseln.
- 2 Halbieren Sie die Avocados und entfernen Sie die Schale und den Kern. Schneiden Sie sie in Streifen und verteilen Sie sie auf der Bowl. Waschen und vierteln Sie die Tomaten und geben Sie sie ebenso dazu.
- 3 Erhitzen Sie etwas Arganöl in einer Pfanne. Schlagen Sie darin die Eier auf und braten Sie sie. Geben Sie sie dann ebenfalls zu der Bowl.
- 4 Kümmern Sie sich nun um das Dressing. Schälen Sie dafür die Karotten und schneiden Sie sie in Würfel. Schälen Sie den Ingwer und schneiden Sie ihn zu feinen Stiften. Geben Sie die Karottenwürfel, das Arganöl, den Saft der Limette, den Essig, den Honig, den Ingwer und die Misopaste in einen Mixer und pürieren Sie alles zu einer homogenen Creme.
- 5 Verteilen Sie das Dressing auf der Bowl. Zupfen Sie dann den Kerbel und krümeln Sie diesen zusammen mit dem Feta über alles drüber.

*13 g Kohlenhydrate*

*26 g Fett*

*15 g Eiweiß*

## 27. KLASSISCHE SMOOTHIE BOWL

Eine typische Smoothie Bowl besteht aus Früchten, in diesem Fall frischen Beeren. Dazu gibt es als Toppings oft Bananen, Haferflocken, Chiasamen und Cranberrys. Zusätzlich gibt es bei dieser Schokolade und Quinoa. Insgesamt ein gelungener Klassiker, der kalorienarm und lecker überzeugt.

		
1 Port.	30 Min.	einfach

### Zutaten für 1 Portion

150 g Beerenmischung  
3 Datteln  
3 EL Wasser  
1 Apfel  
1 Banane  
1 TL Chiasamen  
2 EL Haferflocken  
2 EL getrocknete Cranberrys  
1 EL gepoppter Quinoa  
1 TL geraspelter Bitterschokolade

### Nährwerte pro Portion

255 kcal  
50 g Kohlenhydrate  
3 g Fett  
4 g Eiweiß

**1** Waschen Sie die Beeren. Wenn Sie tiefgekühlte verwenden, sollten Sie sie kurz antauen lassen.

Geben Sie sie dann in einen Mixer. Schälen Sie die Banane, schneiden Sie den Apfel in Spalten, entfernen Sie die Kerne und geben Sie beides zusammen mit den entkernten Datteln zu den Beeren in den Mixer. Stellen Sie allerdings einen Teil des Obstes für das Topping zur Seite.

**2** Geben Sie zum Schluss die Chiasamen, die Haferflocken und das Wasser in den Mixer und pürieren Sie alles gründlich. Alternativ können Sie ein geeignetes Gefäß und einen Pürier-stab verwenden.

**3** Geben Sie die getrockneten Cranberrys, den Quinoa, die Bitterschokolade und das restliche Obst als Topping oben auf die Bowl.

## 28. MÜSLI BOWL

Müsli mit Milch und frischen Früchten ist kein ausgefallenes Rezept, aber ein vollwertiges, schnelles Frühstück, das man immer im Hinterkopf haben sollte. Es ist super zur Verwertung von dem, was man sowieso noch im Kühlschrank hat. Probieren Sie diese Version doch ein-mal aus, wenn es schnell gehen soll!

		
4 Port.	15 Min.	einfach

### Zutaten für 4 Portionen

800 ml Milch  
250 g Mango  
200 g Müsli  
2 Bananen  
2 Apfel  
4 getrocknete Datteln  
2 Orange  
1 EL Kokosraspeln

### Nährwerte pro Portion

551 kcal  
84 g Kohlenhydrate  
14 g Fett  
20 g Eiweiß

**1** Verteilen Sie das Müsli auf Schalen. Waschen und entkernen Sie die Äpfel und schneiden Sie sie klein. Halbieren Sie die Bananen und schneiden Sie sie in Scheiben. Schälen Sie die Mango und würfeln Sie diese. Filetieren Sie die Orangen und halbieren Sie die Filets. Schneiden Sie die Datteln in Stücke.

**2** Verteilen Sie das Obst auf die Schüsseln und streuen Sie die Kokosraspel darüber. Geben Sie nach Belieben Milch dazu.

## 29. SCHOKO BOWL (VEGAN)

Schokolade geht immer, auch zum Frühstück. Sie passt super zu Bananen und Mandeln und ergibt in dieser Kombination eine leckere Creme, die Sie mit Toppings belegen können. Hier gibt es Birne und Schokomüsli, sodass das Schokoerlebnis perfekt wird. Der Zimt ist in Kombination dazu ein besonderes Highlight.

		
2 Port.	140 Min.	leicht

### Zutaten für 2 Portionen

200 ml Mandelmilch  
1,5 TL Zimt  
1,5 EL Backkakao  
1,5 Bananen  
2 Handvoll Schokomüsli  
1 EL Agavendicksaft  
1 Birne

### Nährwerte pro Portion

285 kcal  
57 g Kohlenhydrate  
7 g Fett  
6 g Eiweiß

**1** Schneiden Sie ein bis zwei Stunden vor dem Servieren die Bananen in Scheiben und stellen Sie sie ins Gefrierfach.

**2** Pürieren Sie sie dann zusammen mit dem Kakao, der Mandelmilch, dem Zimt und dem Agavendicksaft in einem Standmixer. Alternativ können Sie auch ein geeignetes Gefäß und einen Pürierstab verwenden. Geben Sie die Creme in zwei Schüsseln und geben Sie das Müsli darüber. Schneiden Sie die abgewaschene Birne in Spalten und legen Sie sie auf die Schüsseln.

# 30. COUSCOUS ZUM FRÜHSTÜCK

Couscous ist vielseitig einsetzbar. Er schmeckt nicht nur in herzhaften Gerichten, sondern auch süß zum Frühstück. So kann man ihn auch mit Früchten wie Apfel und Cranberrys servieren. Süßer Honig und Zimt schmecken genauso wie gehackte Pistazien. So haben Sie Couscous bestimmt noch nie gegessen!

		
1 Port.	15 Min.	einfach

## Zutaten für 1 Portion

60 g Frühstücks-Couscous  
120 ml Milch  
1 Apfel  
1 EL Soft-Cranberrys  
etwas Honig  
etwas Zimt  
1/2 TL gehackte Pistazien

## Nährwerte pro Portion

485 kcal  
76 g Kohlenhydrate  
10 g Fett  
12 g Eiweiß

**1** Kochen Sie die Milch auf und rühren Sie den Couscous und die getrockneten Früchte unter. Lassen Sie das Ganze etwa sechs Minuten quellen, bevor Sie es nach Belieben mit Honig süßen.

**2** Schneiden Sie den Apfel in Spalten und braten Sie die Stücke mit etwas Rapsöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils zwei Minuten an. Streuen Sie den Zimt darüber.

**3** Geben Sie den Couscous in Schalen und richten Sie die Apfelspalten darauf an. Streuen Sie zum Schluss die Pistazien darüber.

# 31. FRÜHSTÜCKS-POWER-BOWL (VEGAN)

Haferflocken sind super zum Frühstück, da Sie gute Kohlenhydrate enthalten und lange satt machen. Deswegen ist diese Bowl am Morgen ein super Start in den Tag. Mit dem veganen Joghurt kommen noch Proteine hinzu. Mit Gewürzen und frischem Obst kommt ein grandioser Geschmack hinzu.



4 Port.



15 Min.



einfach

## Zutaten für 4 Portionen

800 g Sojajoghurt  
350 g Himbeeren  
200 g Haferflocken  
160 ml Soja-Reisdrink  
4 Bananen  
4 Minzblätter  
50 g Agavendicksaft  
1/2 TL Zimt  
1 TL gemahlene  
Bourbon Vanille  
30 g Kokosflocken

## Nährwerte pro Portion

518 kcal  
74 g Kohlenhydrate  
14 g Fett  
17 g Eiweiß

**1** Vermengen Sie in einer Schale die Haferflocken mit dem Joghurt, dem Agavendicksaft, dem Soja-Reisdrink und der Vanille. Waschen Sie die Himbeeren und legen Sie 150 g zur Seite und zerdrücken Sie diese mit einer Gabel.

**2** Nehmen Sie eine Hälfte der Joghurtmasse und vermengen Sie diese mit dem Zimt und den zerdrückten Himbeeren. Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in Scheiben.

**3** Geben Sie eine Schicht des Himbeer-Joghurts in eine Schale und legen Sie die Bananenscheiben darauf. Geben Sie danach die andere Hälfte der Joghurtmasse darauf und legen Sie die restlichen Himbeeren darüber. Garnieren Sie alles mit den Minzblättern und den Kokosflocken.

## 32. BANANEN KIWI BOWL (VEGAN)

Bananen und Kiwis sind eine eher unbekannte, aber leckere Kombination, die fruchtig, süß und lecker schmeckt. Dank der Haferflocken und des Quarks ist die Bowl sättigend und vollwertig für einen guten Start in den Tag. Durch den Mandeldrink und die Haselnusskerne kommen noch gute Fette hinzu.



4 Port.



15 Min.



leicht

### Zutaten für 4 Portionen

500 ml Mandeldrink  
250 g veganer Quakersatz  
200 g zarte Haferflocken  
150 ml Kokosmilch  
2 Bananen  
3 Kiwis  
1 TL Kurkuma  
50 g Haselnusskerne

### Nährwerte pro Portion

388 kcal  
53 g Kohlenhydrate  
12 g Fett  
22 g Eiweiß

**1** Schälen Sie die Bananen und die Kiwis und würfeln Sie beides. Geben Sie den Mandeldrink, 250 ml Wasser und die Haferflocken in einen Topf und lassen Sie das Ganze kurz aufkochen. Reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie alles für etwa fünf Minuten lang köcheln.

**2** Verrühren Sie den Quakersatz mit der Kokosmilch zu einer glatten Masse. Hacken Sie die Haselnüsse grob.

**3** Geben Sie den Haferbrei in Schüsseln und richten Sie die Banane, die Kiwi, den Quark und die Haselnüsse darauf an. Geben Sie noch eine Prise Kurkuma dazu.

## 33. GRÜNKOHL SMOOTHIE BOWL

Grüne Smoothies sind sehr gesund. Dafür kann man auch den gesunden Grünkohl nehmen. In der Kombination mit Bananen und Kiwis und dann noch guten Toppings schmeckt er viel besser, als man denkt.

		
4 Port.	20 Min.	mittel

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Creme:

280 g Grünkohl  
800 ml Mandelmilch  
4 Bananen  
4 Kiwis  
etwas Ahornsirup

#### Für das Topping:

ein paar Kürbiskerne  
etwas Honiggranola  
ein paar Pekannüsse  
ein paar Kokoschips  
etwas Sesam

#### Nährwerte pro Portion

454 kcal  
74 g Kohlenhydrate  
18 g Fett  
12 g Eiweiß

**1** Frieren Sie am besten zwei Drittel der Bananen geschält und in kleine Stücke geschnitten ein.

**2** Geben Sie alle Zutaten für den Smoothie, von den Bananen jedoch nur die zwei Drittel, in einen Mixer und pürieren Sie alles zu einer homogenen Masse. Alternativ können Sie auch ein geeignetes Gefäß und einen Pürierstab verwenden.

**3** Schneiden Sie den Rest der Banane in kleine Scheiben und verteilen Sie sie auf den Schüsseln. Geben Sie ein bisschen von dem Honiggranola darüber. Rösten Sie die Kürbiskerne, die Pekannüsse und ein wenig Sesam zusammen in einer Pfanne an und schneiden Sie die Pekannüsse in kleinere Stücke. Geben Sie dann alle drei Zutaten auf die Bowl und streuen Sie zum Schluss noch ein paar Kokoschips darüber.

## 34. KOKOSBOWL

Kokos schmeckt immer nach Palmen und Sonne, aber diese Bowl schmeckt nicht nur, sie ist auch super kalorienarm, simpel und schnell gemacht.



4 Port.



5 Min.



einfach

### Zutaten für 4 Portionen

3 EL Apfledicksaft  
250 ml Kokosmilch  
5 EL Zitronensaft  
1 EL Johannisbrotkernmehl  
1 TL Vanillezucker  
1 TL Zimt  
4 Mandelbiscotto  
300 g exotische Früchte  
abgeriebene Schale einer  
Zitrone  
etwas Salz

### Nährwerte pro Portion

*202 kcal  
30 g Kohlenhydrate  
7 g Fett  
4 g Eiweiß*

**1** Geben Sie die Kokosmilch in eine Schüssel und verrühren Sie sie mit allen Zutaten außer den Mandelbiscotti und den Früchten. Stellen Sie diese Creme kalt.

**2** Schneiden Sie die Früchte in kleine Würfel. Geben Sie sie zum Servieren auf die Kokos-creme. Servieren Sie die Mandelbiscotti zum Gericht.

## 35. GELBE KIWI BOWL

Fruchtig, exotisch, lecker und vor allem: gelb!

		
4 Port.	12 Std.	einfach

### Zutaten für 4

#### Portionen

400 ml Haferdrink  
4 gelbe Kiwis  
40 g Cashewkerne  
2 Bananen  
1 Mango  
4 TL Leinsamen  
4 EL Kokoschips

#### Nährwerte pro

#### Portion

*319 kcal  
34 g Kohlenhydrate  
18 g Fett  
9 g Eiweiß*

**1** Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in Scheiben. Stellen Sie sie über Nacht ins Gefrierfach.

**2** Schälen Sie die Kiwis und schneiden Sie die Hälften von ihnen in Scheiben. Schälen Sie auch die Mango und schneiden Sie sie zu Würfeln. Hacken Sie die Cashewkerne.

**3** Geben Sie die restlichen Kiwis mit den Bananen, der Mango und dem Haferdrink in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie alles zu einer cremigen Masse. Verteilen Sie diese auf Schüsseln und garnieren Sie sie mit den Kiwischeiben, den Kokoschips, den Cashewkernen und den Leinsamen.

## 36. MÜSLI JOGHURT BOWL

Müsli mit Joghurt ist ein eher klassisches Frühstück, das man aber auch ästhetisch und interessant anrichten kann: Diese Bowl ist perfekt für ein schnelles, einfaches und leckeres Frühstück.

		
4 Port.	15 Min.	leicht
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Schneiden Sie die Ananas in Würfel. Schälen Sie die Banane und die Kiwis und schneiden Sie beides in Scheiben.
500 g Sojajoghurt 250 g Früchtemüsli 2 Kiwi 1 Banane 1/2 Ananas		<b>2</b> Verteilen Sie den Joghurt und das Müsli auf Schüsseln und vermengen Sie beides grob. Verteilen Sie die Ananas, die Kiwis und die Bananen darauf.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
<i>354 kcal 67 g Kohlenhydrate 9 g Fett 12 g Eiweiß</i>		

## 37. LUPINEN BOWL

Diese Bowl ist ein leckerer und gesunder Start in den Tag mit vielen Vitaminen und einer Spezialzutat: Lupinenflocken.



2 Port.



20 Min.



einfach

### Zutaten für 2 Portionen

200 ml Kokosmilch

150 g tiefgekühlte Himbeeren

3 EL Haferflocken

3 EL Lupinenflocken

2 Bananen

1 Mango

2 EL Chiasamen

2 EL Kokoschips

### Nährwerte pro Portion

589 kcal

86 g Kohlenhydrate

24 g Fett

15 g Eiweiß

**1** Mischen Sie die Hafer- und die Lupinenflocken mit der Kokosmilch und lassen Sie alles für zehn Minuten quellen.

**2** Schälen Sie die Mango und schneiden Sie das Fruchtfleisch in kleine Stücke. Pürieren Sie die Bananen, die gefrorenen Himbeeren und den Flockenmix. Verteilen Sie die Mischung auf zwei Schüsseln und garnieren Sie das Ganze mit den Kokoschips, den Chiasamen und der Mango.

## 38. AMARANTH PORRIDGE BOWL

Die meisten kennen Porridge wohl aus Haferflocken, aber man kann es auch aus anderem Getreide zubereiten wie Amaranth. So haben Sie Porridge noch nie gegessen!

 4 Port.	 30 Min.	 einfach	<p><b>Zutaten für 4 Portionen</b></p> <p>400 ml Hafermilch 50 g Walnüsse 200 g Amaranth 2 Äpfel 2 EL getrocknete Cranberrys</p> <p><b>Nährwerte pro Portion</b></p> <p>377 kcal 48 g Kohlenhydrate 13 g Fett 13 g Eiweiß</p>	<p><b>1</b> Spülen Sie den Amaranth ab und geben Sie ihn mit der Hafermilch in einen Topf. Lassen Sie ihn aufkochen und dann für etwa 22 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Rühren Sie ab und zu um. Nehmen Sie das Porridge dann vom Herd und lassen Sie es für zehn Minuten ziehen.</p> <p><b>2</b> Waschen Sie die Äpfel ab und entfernen Sie die Kerne, bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden. Geben Sie sie etwa fünf Minuten vor dem Ende der Garzeit zum Porridge. Hacken Sie die Cranberrys und die Walnüsse.</p> <p><b>3</b> Verteilen Sie das Porridge auf Schüsseln und garnieren Sie es mit den Cranberrys und den Walnüssen.</p>
---	---	---	--	--

# 39. KURKUMA PORRIDGE BOWL

Kurkuma soll gut für die Verdauung sein und verleiht dem Porridge eine gelbe Farbe. Probieren Sie diese einzigartige Kombination mit Zimt und Orange!



4 Port.



15 Min.



einfach

## Zutaten für 4 Portionen

500 ml Hafermilch

200 g kernige Haferflocken

1 TL Kurkuma

1 Orange

5 EL gehobelte Mandeln

1 TL Zimt

2 TL Honig

2 Birnen

## Nährwerte pro Portion

*385 kcal*

*65 g Kohlenhydrate*

*11 g Fett*

*12 g Eiweiß*

**1** Geben Sie die Hafermilch und die Haferflocken in einen Topf und lassen Sie beides aufkochen. Geben Sie den Zimt, den Kurkuma und den Orangensaft hinzu und lassen Sie alles bei schwacher Hitze für fünf Minuten köcheln.

**2** Rösten Sie die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne. Waschen und vierteln Sie die Birnen, bevor Sie sie entkernen und in Spalten schneiden.

**3** Richten Sie das Porridge mit der Birne an. Streuen Sie die Mandeln darüber und beträufeln Sie alles mit Honig.

## 40. QUINOA PORRIDGE BOWL

Quinoa schmeckt nicht nur in herzhaften Gerichten, sondern auch als süßes Frühstück. In dieser Bowl wird er mit gekühlten Beeren, Zimt und Bananen angerichtet.

		
4 Port.	45 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Geben Sie die Milch und einen halben Liter Wasser in einen Topf und lassen Sie die Quinoa für etwa 25 Minuten darin köcheln, bis sie die Flüssigkeit aufgesogen hat. Schmecken Sie das Porridge mit etwas Zimt und zwei EL Honig ab.
250 g Quinoa 500 ml Milch 4 EL Honig etwas Zimt 200 g tiefgekühlte Beerenmischung 2 Bananen		<b>2</b> Schneiden Sie die Bananen in Scheiben. Verteilen Sie das Porridge auf Schüsseln und geben Sie die gefrorenen Beeren und die Bananen darauf. Träufeln Sie die restlichen zwei EL Honig darüber.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
451 kcal 62 g Kohlenhydrate 9 g Fett 13 g Eiweiß		



## Hauptgerichte

## 41. FRUCHTIGE POKÉ-BOWL

Eine Bowl, die von der japanischen Küche inspiriert ist. Sie erinnert an Sushi, verwendet Reis und Lachs, aber auch Rotkohl und Avocado für die fruchtige Note. Wenn Sie einige der Zutaten im Supermarkt nicht finden, sollten Sie es vielleicht in einem Asiashop probieren. Ein besonderes Highlight der Bowl ist Mirin, ein japanischer Reiswein.

			
4 Port.	30 Min.	einfach	
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Garen Sie als Erstes den Basmatireis je nach Anweisungen der Packung in etwa 400 ml Salzwasser. Gießen Sie ihn danach ab, schrecken Sie ihn mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn gründlich abtropfen. Auch die Edamame sollten sie für etwa fünf Minuten in kochendem Salzwasser garen. Gießen Sie auch diese ab, bevor Sie sie abschrecken und abtropfen lassen.	
600 g Rotkohl 400 g Lachsfilet (Sushiqualität, ohne Haut) 250 g TK-Edamame 200 g Basmatireis 125 ml Mirin 1/2 Salatgurke 1 Avocado 4 EL Sojasoße 2,5 TL Sesam 2 EL Sesamöl 2 TL Wasabipaste aus der Tube 1 Kästchen Shisokresse etwas Salz etwas Zucker		<b>2</b> Putzen Sie den Rotkohl und waschen Sie ihn. Schneiden Sie ihn in feine Streifen, nachdem Sie den Strunk entfernt haben. Verkneten Sie die Streifen mit etwas Zucker und einem halben TL Salz. Spülen Sie die Gurke gründlich ab und schneiden Sie sie zu dünnen Scheiben zu-recht.	
<b>Nährwerte pro Portion</b> <i>790 kcal</i>		<b>3</b> Waschen Sie den Lachs und tupfen Sie ihn vorsichtig mit Küchenpapier trocken, bevor Sie ihn zu Würfeln schneiden. Halbieren Sie die Avocado, entfernen Sie die Kerne und Schale. Schneiden Sie sie in Scheiben.	
		<b>4</b> Kümmern Sie sich nun um das Dressing. Verrühren Sie dafür Mirin, das Wasabi und die Sojasoße. Geben Sie dann das Öl darunter.	
		<b>5</b> Richten Sie alle Zutaten in einer Schüssel an und geben Sie das Dressing darüber. Schnei-den Sie etwas Kresse klein und streuen Sie sie zusammen mit dem Sesam über die Bowl.	

59 g Kohlenhydrate

39 g Fett

46 g Eiweiß

## 42. BURRITO BOWL

Die mexikanische Küche ist würzig und vollmundig. Hier finden Sie viele typische Elemente miteinander vereint, wie es auch bei einem Burrito der Fall ist. Nur die Form ist eine andere. Was sonst zusammengerollt vereint ist, wird hier aufgeteilt in einer offenen Schüssel. Optisch und geschmacklich ein Highlight!

2 Port.	45 Min.	einfach

### Zutaten für 2 Portionen

4 EL Kidneybohnen  
100 g Reis  
1 Avocado  
4 EL Gemüsemais  
2 Tomaten  
50 g Tortillachips  
2 Minipaprika  
1 rote Zwiebel  
4 EL Sour Cream  
1 Salatherz  
200 g Hähnchenbrust  
4 EL Olivenöl  
1 Frühlingszwiebel  
1/2 TL Cayennepfeffer  
1 Limette  
4 Stängel Koriander  
1 Jalapeño  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

### Nährwerte pro Portion

- 1 Kochen Sie den Reis nach Packungsanleitung. Würfeln Sie die Tomaten und die Zwiebel grob und vermengen Sie beides mit einem EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer. Schneiden Sie die Paprika in Ringe. Entfernen Sie von der Avocado die Schale und den Kern und schneiden Sie das Fruchtfleisch in Scheiben. Waschen und trocknen Sie die Salatblätter. Schneiden Sie die Frühlingszwiebel in Ringe.
- 2 Zupfen Sie den Koriander und schneiden Sie die Jalapeño in Ringe. Halbieren Sie die Limette und schneiden Sie sie zu Spalten.
- 3 Waschen Sie die Hähnchenbrust ab und tupfen Sie sie danach mit etwas Küchenpapier trocken. Würzen Sie sie mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer. Erhitzen Sie in einer Pfanne etwas Olivenöl und braten Sie die Hähnchenbrust darin bei mittlerer Hitze goldbraun an. Schneiden Sie sie dann in Streifen.
- 4 Richten Sie alle Zutaten zusammen in einer Schüssel an. Beginnen Sie mit dem Reis, den Salatblättern und ein paar Chips. Darauf kommen die Bohnen, der Mais, das Hähnchen, die Salsa, die Paprika und die Avocado. Streuen Sie zum Schluss die Frühlingszwiebeln und den Koriander darüber. Geben Sie die Sour Cream obendrauf und geben Sie die restlichen Chips und die Limette dazu.

*878 kcal*

*86 g Kohlenhydrate*

*50 g Fett*

*33 g Eiweiß*

# 43. TOFU BOWL MIT SALAT UND BOHNEN

Tofu ist eine unterschätzte Zutat, denn mit der richtigen Würze und einem guten Dressing schmeckt er hervorragend. Damit ist er super für Bowls geeignet, in denen er mit anderen Zutaten zusammen schmeckt. Hier finden Sie Reis, Tomaten und Avocados, zudem viele leckere Gewürze und Soßen.

		
4 Port.	25 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Bereiten Sie den Reis nach Packungsanleitung zu. Mischen Sie danach die abgespülten Bohnen unter. Hacken Sie den Koriander klein und geben Sie ihn ebenfalls dazu. Waschen und halbieren Sie die Tomaten. Entfernen Sie den Strunk und schneiden Sie sie in Viertel. Würzen Sie sie mit etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer.
800 g Rispentomaten 250 g Reis 2 Avocados 2 Packungen Räuchertofu 2 Dosen Kidneybohnen 2 Limetten 4 EL Sojasoße 5 Frühlingszwiebeln 4 TL Honig 2 EL Sesam frischer Koriander Olivenöl etwas Salz etwas Pfeffer		<b>2</b> Waschen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden Sie sie in kleine Scheiben. Halbieren Sie die Avocado und entfernen Sie die Schale und den Kern und schneiden Sie das Fruchtfleisch in Scheiben. Ziehen Sie diese dann auseinander und drehen Sie sie spiralförmig ein.
<b>Nährwerte pro Portion</b> <i>577 kcal 84 g Kohlenhydrate 20 g Fett 25 g Eiweiß</i>		<b>3</b> Geben Sie den Reis, den Tomatensalat, die Frühlingszwiebeln und die Avocado in Schüsseln. Geben Sie noch etwas Limettensaft auf die Avocado und streuen Sie etwas Salz und Pfeffer darüber.
		<b>4</b> Schneiden Sie den Räuchertofu in kleine Würfel und braten Sie sie mit etwas Öl in einer Pfanne an. Geben Sie dann noch etwas Honig und Sojasoße dazu. Geben Sie den Tofu in die Schüsseln und streuen Sie noch Sesam darüber.

## 44. JAPANISCHE RAMEN BOWL

Die japanische Nudelsuppe ist auch hierzulande sehr beliebt. Den typisch asiatischen Geschmack kann man sich aber auch in Form einer Bowl gönnen. Besonders lecker sind die Shiitake-Pilze, aber auch Tamari-Sojasoße, Sriracha-Soße und vieles mehr sorgen für ein asiatisches Flair. Suchen Sie doch einmal im Asiashop nach diesen Zutaten und probieren Sie es aus!



4 Port.



60 Min.



mittel

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Ramen-Nudeln  
100 g Champignons  
100 g Shiitake-Pilze  
1 Stück Ingwer  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Sesamöl  
2 Pak Choi  
3 EL Reisweinessig  
3 EL Tamari-Sojasoße  
1,5 l Gemüsebrühe  
3 EL Limettensaft  
4 TL Ahornsirup  
4 TL Sriracha-Soße  
200 g Karotten  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Erdnüsse  
4 Eier  
2 Prisen Chiliflocken

### Nährwerte pro Portion

323 kcal

**1** Schneiden Sie den geschälten Knoblauch in schmale Streifen und raspeln Sie den geschälten Ingwer klein. Putzen Sie die Pilze und schneiden Sie diese in Scheiben. Putzen Sie auch die Pak Chois und vierteln Sie jeden. Dünsten Sie in einem mittelgroßen Topf den Ingwer und den Knoblauch mit dem Sesamöl für etwa eine Minute. Geben Sie dann die Pilze hinzu und dünsten Sie alles vorsichtig für ein bis zwei Minuten. Löschen Sie den Topf dann mit der Gemüsebrühe ab und geben Sie den Pak Choi hinzu.

**2** Rühren Sie den Reisweinessig, die Tamari-Sojasoße, den Limettensaft, die Sriracha-Soße und den Ahornsirup unter und lassen Sie alles für etwa fünf Minuten köcheln. Geben Sie dann die Ramen-Nudeln hinzu und nehmen Sie den Topf vom Herd. Lassen Sie die Nudeln noch ein paar Minuten ziehen. Kochen Sie in der Zwischenzeit die Eier für fünf Minuten.

**3** Verteilen Sie die Nudeln in Schüsseln mit dem Pak Choi und der Pilzbrühe. Raspeln Sie die Karotten und schneiden Sie die Frühlingszwiebeln klein. Geben Sie beides hinzu. Halbieren Sie die Eier und geben Sie in jede Schüssel zwei Hälften. Garnieren Sie die Bowls mit ein paar Chiliflocken und Erdnüssen.

*24 g Kohlenhydrate*

*22 g Fett*

*14 g Eiweiß*

# 45. RINDFLEISCH BOWL

Rindfleisch enthält neben vielen Proteinen auch sehr wertvolles Eisen. Insgesamt enthält die Bowl richtig viel Eiweiß, das nicht nur sättigt, sondern auch wichtig für den Muskelaufbau und den Aufbau von allen Dingen in unserem Körper ist. Die ideale Bowl für Kraftsportler!



4 Port.



25 Min.



einfach

## Zutaten für 4 Portionen

600 g Rinderhack  
250 g Kirschtomaten  
150 g Reis  
50 g Cheddar  
75 g Eisbergsalat  
50 g Ingwer  
1 rote Chilischote  
3 EL Sojasoße  
4 EL Limettensaft  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
etwas Salz  
etwas Zucker  
1 TL Kreuzkümmel  
etwas Pfeffer  
1 EL Paprikapulver  
(edelsüß)

## Nährwerte pro Portion

580 kcal  
33 g Kohlenhydrate  
31 g Fett

**1** Garen Sie den Reis nach Packungsanleitung. Kümmern Sie sich währenddessen um die Salsa. Waschen Sie dafür die Tomaten und hacken Sie sie in grobe Stücke. Entkernen Sie die Chili, waschen und hacken Sie diese. Schälen Sie den Ingwer, bevor Sie ihn fein reiben. Mischen Sie ein Drittel des Ingwers mit den Tomaten und dem Chili. Würzen Sie die Salsa mit dem Limettensaft, der Sojasoße und etwas Zucker.

**2** Braten Sie das Hackfleisch im Öl krümelig. Schälen Sie den Knoblauch und hacken Sie ihn klein. Geben Sie ihn zusammen mit dem restlichen Ingwer, einem EL Paprikapulver und dem Kreuzkümmel zu dem Hack. Würzen Sie alles mit etwas Salz und Pfeffer und gießen Sie dann 150 ml Wasser hinzu. Lassen Sie das Ganze aufkochen. Putzen und waschen Sie den Salat, bevor Sie ihn in Streifen schneiden. Reiben Sie grob den Käse.

**3** Richten Sie den Reis, das Hackfleisch, den Salat und den Käse in Schalen an und geben Sie die Salsa darüber.

38 g *Eiweiß*

## 46. LINSEN KÄSE BOWL

Linsen und Käse sind eine eher unübliche und damit spannende Kombination. Der Käse ist im Genauen ein Grillkäse, der zusammen mit Tomaten, Rosenkohl und vielen weiteren Zutaten seinen vollen Geschmack entfalten kann. Durch die vielen Gewürze wird die Bowl erst recht ein Highlight!



4 Port.



40 Min.



mittel

### Zutaten für 4

#### Portionen

500 g Rosenkohl  
250 g Halloumi  
(Grillkäse)  
250 g Kirschtomaten  
200 g grüne Linsen  
1 Beet Kresse  
3 EL Öl  
250 g griechischer  
Joghurt  
1 Knoblauchzehe  
2 Schalotten  
4 Möhren  
2,5 EL Zitronensaft  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Currys  
etwas Muskat

#### Nährwerte pro Portion

450 kcal  
37 g Kohlenhydrate  
31 g Fett

**1** Heißen Sie den Ofen auf 200 °C Umluft vor.

Waschen Sie die Linsen und bereiten Sie sie nach Packungsanleitung zu.

**2** Schälen Sie den Knoblauch und die Schalotten und schneiden Sie beides in kleine Würfel. Putzen und waschen Sie den Rosenkohl, halbieren Sie ihn im Anschluss. Schälen und waschen Sie die Möhren, schneiden Sie sie dann in kleine Stücke. Waschen Sie die Tomaten. Schneiden Sie den Halloumi in Scheiben und tupfen Sie ihn vorsichtig trocken. Bepinseln Sie die Scheiben mit einem EL Öl.

**3** Verteilen Sie die Tomaten und den Halloumi auf einem mit Backpapier belegten Backblech und backen Sie beides für etwa zwölf Minuten. Erhitzen Sie zwei EL Öl in einer großen Pfanne und braten Sie den Kohl rundherum darin an. Braten Sie auch den Knoblauch und die Schalotten kurz mit. Löschen Sie alles dann mit 200 ml Wasser ab und würzen Sie das Ganze nach Belieben mit Salz und Pfeffer sowie Curry und Muskat.

**4** Geben Sie dann die Möhren hinzu und lassen Sie sie für sechs Minuten garen. Lassen Sie die Linsen abtropfen und geben Sie sie zum Rosenkohl. Schneiden Sie etwas Kresse vom Beet und pürieren Sie sie zusammen mit dem Joghurt. Schmecken Sie diese Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab. Richten Sie alles zusammen in Schüsseln an.

35 g Eiweiß

# 47. WÜRZIGE BOWL MIT LACHS

Lachs enthält viele gute Fette und Proteine. Hinzu kommen hier noch Reis, Gurken und Schalotten. Durch die vielen Gewürze und Soßen enthält die Bowl einen asiatischen Hauch und wird auch durch die Chiliflocken je nach Dosierung leicht scharf. Sie können Sie aber natürlich auch einfach weglassen.



4 Port.



30 Min.



leicht

## Zutaten für 4 Portionen

500 g Lachsfilet  
250 g Basmatireis  
1 Radicchio  
1 Salatgurke  
2 Schalotten  
4 EL Olivenöl  
2 EL heller Balsamico  
2 TL schwarzer Sesam  
1 EL helle Sojasoße  
1 TL Sesam  
1/4 TL Chiliflocken  
1 Bund Schnittlauch  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

623 kcal  
50 g Kohlenhydrate  
32 g Fett  
32 g Eiweiß

**1** Bereiten Sie den Reis nach Packungsanleitung zu. Waschen und putzen Sie die Gurke und schneiden Sie sie in Würfel. Putzen und waschen Sie den Radicchio, bevor Sie ihn in Streifen schneiden. Schälen Sie die Schalotten und schneiden Sie sie in dünne Ringe.

**2** Brausen Sie den Lachs ab und tupfen Sie ihn mit ein wenig Küchenpapier trocken. Vermischen Sie ihn vorsichtig mit dem Chili, dem Salz, dem Pfeffer, zwei EL Öl und der Sojasoße. Erhitzen Sie eine Pfanne und braten Sie den Lachs kurz darin an.

**3** Verquirlen Sie das restliche Öl mit dem Sesam und dem Balsamico. Lockern Sie den Reis auf und geben Sie ihn in Schüsseln. Richten Sie die restlichen Zutaten darauf an. Träufeln Sie das Dressing darüber. Schneiden Sie den Schnittlauch zu Röllchen und streuen Sie ihn über die Schüsseln.



## 48. GRÜNE QUINOA BOWL

Quinoa ist eine beliebte Zutat in vielen Bowls, aber in dieser kommt das Getreide nicht ein-fach nur hinein, sondern wird mit vielen grünen und gesunden Zutaten zu einer Masse vermengt. Salat, Gurke, Avocado, Petersilie, Limetten... Die Farbgebung ist klar. Getoppt wird alles aber von der gelben, fruchtigen Mango, durch die die Bowl besonders schmeckt.

		
4 Port.	30 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Garen Sie die Quinoa nach Packungsanleitung in Salzwasser, bevor Sie sie abgießen und dann abkühlen lassen.
300 g Quinoa		<b>2</b> In der Zwischenzeit können Sie die Limetten in zwei Hälften schneiden und den Saft herauspressen. Mischen Sie ihn mit dem Ahornsirup, dem Öl und dem Zimt. Würzen Sie das Ganze mit viel Salz und Pfeffer.
4 EL Olivenöl		<b>3</b> Waschen Sie die Gurke ab, putzen Sie diese und würfeln Sie sie klein. Die Avocados sollten Sie in zwei Hälften schneiden, die Kerne und Schale entfernen und das Fruchtfleisch dann in Streifen schneiden.
2 Limetten		<b>4</b> Waschen Sie den Salat und die Petersilie. Hacken Sie dann die Blättchen sowie etwa die Hälfte des Salats klein. Schälen Sie die Mango, entfernen Sie den Stein und würfeln Sie das Fruchtfleisch.
30 g Feldsalat		<b>5</b> Vermengen Sie den gehackten Salat, die Petersilie und die Quinoa miteinander. Heben Sie dann die Mango, die Gurke und den restlichen Salat unter. Garnieren Sie die Bowl mit der Avocado und träufeln Sie das Dressing darüber.
<b>Nährwerte</b>		
550 kcal		
61 g Kohlenhydrate		
27 g Fett		
11 g Eiweiß		

# 49. SPARGEL BOWL MIT QUINOA

Spargel ist eine tolle Zutat, die sich super mit anderen Gemüsesorten kombinieren lässt. Die-se Bowl ist eher typisch deutsch mit Eiern und Schalotten, erhält durch den Mangold aber auch das gewisse Extra. In der nächsten Spargelsaison sollten Sie dieses Rezept mal probieren!



4 Port.



40 Min.



mittel

## Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Mangold  
1 Bund grüner Spargel  
300 g bunte Quinoa  
2 Knoblauchzehen  
1 Schalotte  
4 Eier  
70 ml Öl  
2 EL heller Balsamico  
1/2 Bund Basilikum  
2 EL Senf  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

263 kcal  
5 g Kohlenhydrate  
23 g Fett  
9 g Eiweiß

**1** Kochen Sie die Quinoa nach Packungsanleitung in Salzwasser. Putzen und waschen Sie den Spargel. Schneiden Sie dann die holzigen Enden ab und schneiden Sie ihn schräg in Stücke. Waschen Sie den Mangold und schneiden Sie ihn zu Streifen. Schälen und hacken Sie den Knoblauch und die Schalotte.

**2** Erhitzen Sie einen EL Öl in einer Pfanne und braten Sie den Spargel darin, sodass er gar, aber auch bissfest wird. Nehmen Sie ihn dann heraus. Dünsten Sie die Schalotte, den Mangold und die Hälfte des Knoblauchs an, bis der Mangold zusammengefallen ist. Geben Sie dann den Spargel zurück und würzen Sie alles mit ein wenig Salz und Pfeffer.

**3** Kochen Sie die Eier wachsweich.

**4** Waschen Sie das Basilikum und schütteln Sie es trocken. Pürieren Sie es zusammen mit dem Balsamico, dem restlichen Knoblauch und 50 ml Öl. Würzen Sie alles mit ein wenig Salz und Pfeffer.

**5** Richten Sie die Quinoa mit dem Gemüse in Schalen an. Halbieren Sie die Eier und geben Sie sie darauf. Träufeln Sie das Dressing über alles und geben Sie zum Schluss noch etwas Senf zu den Eiern.

## 50. COUSCOUS SALAT (VEGAN)

Couscous ist eine großartige Quelle für Kohlenhydrate und lässt sich toll mit Gemüse zu einer Bowl zusammenstellen. Diese ist vegan und enthält viele gute und gesunde Zutaten. Sie können sie entweder warm genießen oder auch als schnelles, kaltes Mittagessen mitnehmen auf die Arbeit oder in die Schule.

			
4 Port.	20 Min. bis 110 Min.	mittel	
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>			
<b>Für den Salat:</b> 400 ml Gemüsebrühe 150 g Kichererbsen-Couscous 260 g gefrorene Erbsen 200 g gewürfelter Kräuter-Tofu 1 Handvoll gehackte Petersilie 40 g gehackte Walnüsse Für das Dressing: 3 EL Olivenöl 1 Frühlingszwiebel 1 Bund Basilikum 1 EL Ahornsirup 1 EL Apfelessig gepresster Saft einer Zitrone 3 EL Granatapfelkerne 1/2 TL Salz und Pfeffer			
<b>Nährwerte pro Portion</b> 571 kcal 43 g Kohlenhydrate 36 g Fett 18 g Eiweiß			
<p><b>1</b> Kümmern Sie sich zuerst um den Salat. Bringen Sie dafür die Gemüsebrühe zum Kochen und lassen Sie dann den Couscous hineinrieseln. Rühren Sie ihn um. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie den Couscous etwa zehn Minuten zugedeckt quellen. Lockern Sie ihn dann mit einer Gabel auf.</p> <p><b>2</b> Kochen Sie das Wasser erneut auf und geben Sie die Erbsen in das Wasser. Nehmen Sie sie nach zwei Minuten wieder heraus und blanchieren Sie sie für fünf Minuten in Eiswasser. Geben Sie nun den Couscous, die Petersilie, die Erbsen, den Kräuter-Tofu und die Walnüsse in eine Schale und vermischen Sie alles.</p> <p><b>3</b> Geben Sie nun für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie alles zu einer cremigen Masse. Schmecken Sie die Soße mit Salz und Pfeffer ab. Wenn Sie es warm servieren wollen, sollten Sie den Couscous und das Dressing mischen, alles in eine Schale geben und die Granatapfelkerne darüber streuen. Wenn Sie den Salat kalt servieren wollen, sollten Sie den Salat und Dressing separat für eineinhalb Stunden kühlen und dann vermischen und mit Granatapfelkernen bestreuen.</p>			

# 51. HIRTENSCHMAUS BOWL

Kartoffelfans aufgepasst! Das typisch deutsche Gemüse kann mehr, als man im ersten Moment denkt. In der Variante können Sie normale und Süßkartoffeln mit Feta und Spinat in einer Bowl wie in einer Almhütte genießen. Lassen Sie sich in die Berge ziehen!



4 Port.



75 Min.



mittel

## Zutaten für 4 Portionen

600 g festkochende Kartoffeln  
600 g Süßkartoffeln  
60 g Pekannusskerne  
2 Lauchzwiebeln  
5 EL Olivenöl  
6 EL heller Balsamicoessig  
100 g Feta  
50 g junger Blattspinat  
1/2 Bataviasalat

## Nährwerte pro Portion

550 kcal  
63 g Kohlenhydrate  
27 g Fett  
11 g Eiweiß

**1** Heizen Sie den Backofen auf 180 °C vor. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln und die Süßkartoffeln und schneiden Sie beides in Würfel.

Würzen Sie diese mit etwas Salz und Pfeffer und mischen Sie sie mit etwa drei EL Öl. Geben Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen Sie sie für eine halbe Stunde.

**2** Putzen und waschen Sie die Lauchzwiebeln und schneiden Sie sie in Ringe. Verrühren Sie vier EL Wasser, den Essig, einen Viertel TL Salz und Pfeffer und einen TL Zucker. Geben Sie dann zwei EL Öl darunter. Geben Sie die Lauchzwiebeln und die Kartoffeln zu diesem Dressing und lassen Sie beides etwa eine halbe Stunde durchziehen.

**3** Hacken Sie die Nüsse grob. Putzen und waschen Sie den Spinat und den Salat, bevor Sie beides trocken schütteln und dann in mundgerechte Stücke zupfen. Mischen Sie die Kartoffeln mit dem Spinat, dem Salat und den Pekannüssen. Schmecken Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer ab und geben Sie sie in Schüsseln. Zerbröseln Sie den Feta und verteilen Sie ihn obendrauf.

## 52. SCHNELLE QUINOA BOWL

Wer ein schnelles, sättigendes, vollwertiges Mittagessen sucht, ist bei dieser Bowl genau richtig. Süßkartoffeln und Quinoa sind die Basis, die dann mit viel Gemüse verfeinert wird. Das besondere Extra geben die Avocado, Pistazien und getrocknete Cranberrys.



4 Port.



30 Min.



einfach

### Zutaten

400 g Süßkartoffeln

200 g Quinoa

1 Dose Kidneybohnen

1/2 Bund Radieschen

5,5 EL Olivenöl

50 g Rucola

2 kleine rote  
Chilischoten

1 große Avocado

50 g Pistazien  
(geröstet und  
gesalzen)

3 EL Apfelessig

75 g getrocknete  
Cranberrys

1 TL Zimt  
etwas Zucker  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

### Nährwerte pro Portion

690 kcal

84 g Kohlenhydrate

**1** Bereiten Sie die Quinoa nach der Packungsanleitung zu und lassen Sie sie etwas abkühlen. Schälen und waschen Sie die Süßkartoffeln und schneiden Sie sie in Würfel. Erhitzen Sie zwei EL Öl in einer Pfanne und braten Sie die Süßkartoffeln darin für etwa fünf Minuten an. Putzen und waschen Sie die Radieschen, halbieren Sie sie dann und schneiden Sie sie in Spalten.

**2** Waschen Sie den Rucola und hacken Sie ihn klein. Spülen Sie die Bohnen in einem Sieb ab und lassen Sie sie abtropfen. Halbieren Sie die Avocado und entfernen Sie die Schale und den Kern, bevor Sie das Fruchtfleisch würfeln. Vermischen Sie alles miteinander.

**3** Putzen Sie die Chili und schneiden Sie sie längs auf. Waschen und entkernen Sie sie und hacken Sie sie fein. Verrühren Sie sie mit dem Essig und einem TL Zimt. Geben Sie das restliche Öl darunter und würzen Sie alles mit etwas Salz und Pfeffer sowie Zucker. Lösen Sie die Pistazien von der Schale und hacken Sie sie grob. Vermischen Sie die Quinoa und die Cranberrys mit den vermischten Zutaten.

**4** Träufeln Sie das Dressing darüber. Richten Sie den Salat in Schüsseln an und streuen Sie die gehackten Pistazien darüber.

<p>31 g Fett</p> <p>18 g Eiweiß</p>	
-------------------------------------	--

## 53. MITTELMEER BOWL

Die mediterrane Küche hat einige leckere Dinge zu bieten. Mit dem Geschmack dieser versetzen Sie sich direkt an die Küsten des Mittelmeers. Ob Tomaten oder Oliven, hier kommen verschiedene Regionen zusammen und ergeben zusammen eine leckere Bowl.



4 Port.



30 Min.



einfach

### Zutaten für 4 Portionen

400 g Kirschtomaten (bunt)  
250 g Quinoa (bunte)  
2 265 g Dosen Kichererbsen  
2 Zitronen  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
1 EL Tahini  
1 TL Instant-Gemüsebrühe (klar)  
1/2 TL Cumin  
2 gelbe Paprikaschoten  
1 Salatgurke  
3 Stiele Petersilie  
1 Glas Kalamata Oliven  
1 EL Sesam  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

### Nährwerte pro

**1** Spülen Sie die Quinoa in einem Sieb ab und garen Sie sie so, wie es die Packungsanweisung vorgibt. Gießen Sie währenddessen die Kichererbsen in einem Sieb ab. Schälen Sie den Knoblauch und hacken Sie ihn in kleine Stücke.

**2** Spülen Sie die Zitronen mit heißem Wasser ab und tupfen Sie sie trocken. Aus einer sollten Sie den Saft herauspressen und die andere sollten Sie in Spalten schneiden und zur Seite stellen.

**3** Lösen Sie die Gemüsebrühe in etwa 3 EL warmem Wasser auf. Geben Sie die Hälfte der Kichererbsen, den Zitronensaft, das Öl, den Knoblauch sowie das Tahini und Cumin in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie alles mit Hilfe eines Schneidestabes zu einer homogenen Masse. Schmecken Sie diese mit ein wenig Salz und Pfeffer ab. Fertig ist das Humus.

**4** Waschen Sie die Paprika ab, putzen Sie sie und schneiden Sie sie zu Streifen, nachdem Sie sie etwas haben abtropfen lassen. Auch die Kirschtomaten sollten Sie waschen, abtrocknen und halbieren. Entfernen Sie die Enden der Salatgurke, spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie zu Streifen. Gießen Sie die Kalamata Oliven ab.

**5** Rösten Sie den Sesam ohne Fett in einer beschichteten Pfanne für etwa drei Minuten an. Waschen Sie die Petersilie, schütteln Sie sie trocken und zupfen Sie die Blättchen ab, die Sie nach Belieben klein hacken können.

**Portion***650 kcal**71 g Kohlenhydrate**27 g Fett**22 g Eiweiß*

**6** Richten Sie die Tomaten, die Gurke, die Paprika, die Oliven und die übrig gebliebene Hälfte der Kichererbsen in einer Schale an. Dekorieren Sie sie mit dem Humus, dem gerösteten Sesam, der Petersilie und den Zitronenspalten. Den übrigen Humus können Sie dazu servieren.

## 54. VEGETARISCHE REISBOWL MIT EI

Wer Champignons mag, sollte unbedingt diese Bowl ausprobieren. Sie füllen diese Bowl, sorgen damit für das nötige Volumen und zudem für einen hervorragenden Geschmack. Aber Achtung, hier wird es scharf, denn es steckt auch eine Chilischote darin! Wenn Sie es nicht so scharf mögen, können Sie diese aber auch weglassen.

		
4 Port.	35 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Putzen Sie die Pilze und spülen Sie sie ab. Auch die Zucchini sollten Sie putzen sowie waschen, bevor Sie sie längs vierteln und in Stücke schneiden.
400 g Champignons 200 g Langkornreis 1 Zucchini 4 EL Sojasoße 3,5 EL Olivenöl 1 EL Sesamöl 2 EL Srirachasoße (oder scharfe Chilisoße) 50 g Erbsensprossen 4 Eier 1 rote Chilischote 1 Kästchen rote Shisokresse		<b>2</b> Bereiten Sie den Reis nach Packungsanleitung zu.
		<b>3</b> Erhitzen Sie 2,5 EL Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Pilze darin an. Geben Sie dann die Zucchini dazu und braten Sie beides für weitere vier Minuten. Rühren Sie dann drei EL Wasser zusammen mit der Sriracha- und Sojasoße sowie dem Sesamöl unter und lassen Sie das Ganze kurz aufkochen. Nehmen Sie die Pfanne dann vom Herd, halten Sie sie jedoch warm.
		<b>4</b> Verlesen Sie die Sprossen, spülen Sie sie ab und lassen Sie sie abtropfen. Putzen Sie die Chilischote, waschen Sie sie und schneiden Sie sie in Ringe, ohne die Kerne zu entfernen.
		<b>5</b> Erhitzen Sie einen weiteren EL Öl in einer separaten Pfanne und braten Sie darin die Eier zu Spiegeleiern, die Sie etwas salzen sollten. Schneiden Sie die Kresse vom Beet. Richten Sie den Reis und das Gemüse in einer Schale an und verteilen Sie dann die Sprossen und die Spiegeleiern darauf. Streuen Sie etwas Kresse sowie die Chilischote darüber.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
400 kcal 44 g Kohlenhydrate 17 g Fett 16 g Eiweiß		

# 55. ROTKOHL LINSEN BOWL

Rotkohl ist ein unterschätztes Gemüse, denn der deutsche Klassiker kann nicht nur langweilig sein, sondern auch interessant kombiniert werden. In dieser Bowl geben Kurkuma, Ingwer und Kokosmilch dem Ganzen eine exotische Note. Auch die Avocado und die Heidelbeeren finden Sie in einer spannenden Mischung.



4 Port.



40 Min.



einfach

## Zutaten für 4 Portionen

350 g Rotkohl  
350 g Möhren  
320 g rote Linsen  
1 TL Kurkuma  
10 g Ingwer  
300 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
1 Limette  
1 TL Zucker  
2 TL Leinöl  
5 EL Buchweizen  
2 EL Sonnenblumenöl  
100 g Heidelbeeren  
1,5 Avocados  
1 Handvoll  
Basilikumblättchen  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

515 kcal  
49 g Kohlenhydrate  
24 g Fett

**1** Brausen Sie die Linsen gründlich ab. Schälen Sie den Ingwer und reiben Sie ihn fein. Geben Sie beide Zutaten zusammen mit dem Kurkuma, der Kokosmilch und der Brühe in einen Topf und bringen Sie alles zum Kochen. Reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie das Ganze für 20 Minuten zugedeckt köcheln. Rühren Sie ab und zu um.

**2** Waschen Sie die Limette und reiben Sie sie trocken. Reiben Sie dann einen TL Haut ab und pressen Sie den Saft aus. Reiben Sie den Rotkohl in eine Schüssel. Vermengen Sie beides mit dem Leinöl und dem Zucker und kneten Sie es gut durch. Schmecken Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

**3** Putzen und schälen Sie die Möhren, halbieren Sie sie dann längs oder schneiden Sie sie zu Vierteln. Erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer Pfanne und rösten Sie die Möhren bei mittlerer Hitze darin für etwa zehn Minuten an.

**4** Rösten Sie den Buchweizen ohne Fett in einer Pfanne. Halbieren Sie die Avocados und entfernen Sie den Kern und die Schale. Schneiden Sie das Fruchtfleisch in Spalten. Verlesen und waschen Sie die Heidelbeeren.

**5** Schmecken Sie die Linsen mit Salz und Pfeffer ab und verteilen Sie sie auf Schüsseln. Geben Sie den Rotkohl, die Möhren, die Heidelbeeren, die Avocado und den Buchweizen

*24 g Eiweiß*

dazu. Streuen Sie am Ende noch Basilikumblätter darüber.

## 56. INDISCHE CURRY BOWL

Die indische Küche ist spannend und lecker und besonders Currys werden auch in Deutsch-land immer beliebter. Holen Sie sich den Geschmack Indiens nach Hause mit dieser exotischen Currybowl. Kokosmilch und Curtypaste sind die Basis und ein besonderes Extra sind die knackigen Erdnüsse.



4 Port.



45 Min.



einfach

### Zutaten für 4 Portionen

400 g Spaghetti  
400 ml Kokosmilch  
300 g Hähnchenbrust  
200 g Pilze  
200 g Brokkoli  
200 g Hokkaido-Kürbis  
4 EL gehackte Erdnüsse  
1 Bund Koriander  
2 EL rote Curtypaste  
4 EL Erdnussbutter  
1 Stück Ingwer  
1 kleine Zwiebel  
3 Sternanis  
2 EL Rohrzucker  
100 ml Wasser  
1 TL Kurkuma  
3 EL Kokosöl  
etwas Salz  
etwas schwarzer Pfeffer

**1** Bereiten Sie die Nudeln nach der Packungsanleitung zu. Schrecken Sie sie danach ab und stellen Sie sie zur Seite. Schneiden Sie das Hähnchen in Streifen und streuen Sie etwas Salz und Pfeffer darüber.

**2** Würfeln Sie die Zwiebel und schälen Sie den Ingwer, bevor Sie ihn dann in kleine Streifen schneiden. Schneiden Sie den Brokkoli, die Pilze und den Kürbis in mundgerechte Stücke. Putzen Sie auch die grünen Bohnen.

**3** Erhitzen Sie in einem größeren Topf drei EL Kokosöl bei mittlerer Hitze. Geben Sie die Zwiebel, den Ingwer, die Sternanis und das Kurkuma hinzu und braten Sie alles für ein bis zwei Minuten. Geben Sie dann die Kokosmilch und die Curtypaste dazu. Lassen Sie alles kurz aufkochen und würzen Sie es dann mit etwas Salz und Pfeffer.

**4** Rühren Sie die Erdnussbutter und den Zucker ein, geben Sie dann die grünen Bohnen und das Hähnchen dazu und lassen Sie alles fünf Minuten in der Soße köcheln. Geben Sie dann die Pilze und das restliche Gemüse dazu und lassen Sie alles weitere zehn Minuten köcheln. Sobald das Gemüse gar ist, sollten Sie auch die Nudeln noch ein paar Minuten in der Soße erwärmen.

**5** Verteilen Sie alles auf Schüsseln und streuen Sie die Erdnüsse und den Koriander darüber.

**Nährwerte pro**

**Portion**

*865 kcal*

*95 g Kohlenhydrate*

*38 g Fett*

*44 g Eiweiß*

# 57. GARNELEN-BOWL MIT KNOBLAUCH UND CHILI

Diese pikante Bowl hat ziemlich viel Feuer und insgesamt einen sehr rustikalen Geschmack. Die Garnelen geben dem Ganzen viele Proteine, also viel Eiweiß, ohne besonders viele Kalorien hinzuzufügen, weswegen diese Bowl für jede Diät geeignet ist. Das Besondere ist zudem der Bubikopfbasilikum, der zwar kleinere Blätter, aber einen kräftigeren Geschmack hat mit einem herben Aroma. Alternativ können Sie aber auch ganz normalen Basilikum verwenden.

		
4 Port.	35 Min.	mittel
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Falls Sie tiefgekühlte Garnelen verwenden wollen, sollten Sie diese zuerst auftauen lassen.
800 g Garnelen (ohne Kopf und Schale)		<b>2</b> Schälen Sie die Ananas, vierteln Sie sie in Längsrichtung und schneiden Sie sie in Scheiben. Die Paprika sollten Sie waschen, putzen und zu Streifen schneiden. Schneiden Sie die zuvor geschälten Zwiebeln in Ringe. Den Knoblauch sollten Sie schälen und dann in feine Stücke hacken. Waschen Sie die Garnelen und tupfen Sie sie mit ein wenig Küchenpapier trocken.
300 g Basmatireis		<b>3</b> Garen Sie den Reis je nach Packungsanleitung in ungefähr 600 ml Salzwasser. Erhitzen Sie währenddessen zwei EL Öl in einer großen Pfanne und braten Sie darin die Zwiebeln und die Paprika für etwa fünf Minuten an. Schieben Sie beides danach auf eine Seite der Pfanne und geben Sie die Ananas auf die andere. Wenden Sie sie häufig, während Sie sie für etwa zwei Minuten braten. Würzen Sie alles nach Belieben mit Salz und Pfeffer.
4 EL Öl		<b>4</b> Geben Sie zwei EL Öl in eine andere Pfanne und braten Sie die Garnelen darin für ungefähr drei Minuten an, bevor Sie dann den Knoblauch kurz dazugeben. Würzen Sie die Garnelen mit Salz. Gießen Sie jetzt die Chilisoße dazu und lassen Sie sie kurz aufkochen.
5 EL scharfe Chilisoße		
2 rote Zwiebeln		
2 rote Paprikaschoten		
4 Knoblauchzehen		
1 Babyananas		
4 Stiele		
Bubikopfbasilikum		
etwas Salz		
etwas Pfeffer		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
410 kcal		
49 g Kohlenhydrate		
9 g Fett		
30 g Eiweiß		

**5** Waschen Sie das Basilikum ab und tupfen Sie es vorsichtig trocken. Zupfen Sie die Blättchen ab.

**6** Richten Sie den Reis, die Garnelen, die Paprika und die Ananas in einer Schale an und streuen Sie das Basilikum darüber.

## 58. LACHS-BOWL MIT ERDNÜSSEN

Diese Bowl ist eher asiatisch orientiert und verwendet zum Beispiel Mini-Pak-Choi, einen chinesischen Grünkohl. Hinzu kommt noch Sesamöl und frischer Koriander. Ein besonderes Extra sind die Erdnüsse im Teigmantel, die hier extra Knusper in das Gericht bringen.

		
4 Port.	25 Min.	mittel
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Heizen Sie den Backofen auf 230 °C Umluft vor.
500 g Lachsfilet		<b>2</b> Hacken Sie die Nüsse in grobe Stücke. Kochen Sie anschließend etwa drei Liter Salzwasser auf. Waschen und putzen Sie die Lauchzwiebeln, bevor Sie sie zu Ringen schneiden. Auch den Pak-Choi sollten Sie abspülen, putzen und danach zu Streifen schneiden. Schälen Sie die Möhren und schneiden Sie sie ebenso zu Streifen. Waschen Sie den Koriander und tupfen Sie ihn vorsichtig mit Küchenpapier trocken. Dann können Sie ihn klein hacken. Verrühren Sie ihn mit dem Sesamöl, dem Agavendicksaft und der Sojasoße.
400 g Möhren		<b>3</b> Verrühren Sie die Möhren mit zwei EL dieser Soße und verteilen Sie sie auf der einen Hälfte des Backblechs. Spülen Sie den Lachs ab, trocknen Sie ihn vorsichtig ab und schneiden Sie ihn zu Scheiben von etwa zwei Zentimeter Breite. Geben Sie vier EL der Soße darüber und geben Sie ihn ebenfalls auf das Backblech. Die Möhren und der Lachs sollten etwa fünf Minuten im Ofen garen.
300 g Mini-Pak-Choi		<b>4</b> Bereiten Sie die Spaghettini nach Packungsanleitung zu und geben Sie kurz vor dem Ende der Garzeit den Pak-Choi dazu. Auch die Eier sollten für etwa sechs Minuten kochen, sodass Sie weich sind.
250 g Spaghettini		<b>5</b> Gießen Sie die Nudeln ab und geben Sie sie danach zurück in den Topf, wo Sie sie mit der restlichen Soße, den Möhren und dem Limettensaft verrühren sollten. Gießen Sie auch die Eier ab, bevor
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
740 kcal		
63 g Kohlenhydrate		
34 g Fett		
42 g Eiweiß		

Sie sie abschrecken und vorsichtig pellen und halbieren. Richten Sie die Nudeln, die Eier und den Lachs in einer Schüssel an. Streuen Sie die Lauchzwiebelringe und die Erdnüsse darüber.

## 59. REISSALAT BOWL MIT FRÜCHTEN

In dieser Bowl wird Reis mit Gewürzen zu einem leckeren Salat, der dann von frischem Obst wie Avocados, Mango und Bananen getoppt wird. Dieses Zusammenspiel von Süßem und Herhaftem ist eine aufregende Kombination, die Sie mal probiert haben sollten.



4 Port.



30 Min.



einfach

### Zutaten für 4 Portionen

200 ml Kokosmilch  
200 g Basmatireis  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Gemüsemais  
2 Avocados  
1 Mango  
1,5 EL Zitronensaft  
2 Bananen  
1 Bund glatte Petersilie  
40 g Butter  
2,5 EL Zucker  
300 g Vollmilchjoghurt  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
etwas grob  
gemahlener Pfeffer

**Nährwerte pro Portion**  
*820 kcal*

**1** Waschen Sie den Reis in einem Sieb und lassen Sie ihn abtropfen. Kochen Sie in einem Topf die Brühe, die Kokosmilch und einen halben TL Salz auf. Geben Sie dann den Reis hinzu und lassen Sie alles noch einmal aufkochen. Lassen Sie ihn dann zugedeckt für 12 Minuten bei geringer Hitze quellen.

**2** Gießen Sie die Bohnen und den Mais in ein Sieb, spülen Sie beides ab und lassen Sie es abtropfen. Schneiden Sie die Mango vom Stein, bevor Sie das Fruchtfleisch schälen und würfeln. Halbieren Sie die Avocados und entfernen Sie den Kern und die Schale. Schneiden Sie dann das Fruchtfleisch in dünne Spalten. Beträufeln Sie diese mit Zitronensaft und streuen Sie etwas Pfeffer darüber. Waschen Sie die Petersilie, schütteln Sie sie trocken und zupfen Sie die Blättchen ab. Hacken Sie die Hälfte davon klein.

**3** Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie zu dicken Scheiben. Lassen Sie den Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Fügen Sie 20 g Fett hinzu und braten Sie dann unter Wenden die Bananen im Karamell für etwa zwei Minuten. Geben Sie sie dann auf ein Backpapier.

**4** Schälen Sie den Knoblauch und hacken Sie ihn fein. Röhren Sie die Hälfte davon und die gehackte Petersilie unter den Joghurt und würzen Sie ihn mit etwas Salz. Erhitzen Sie 20 g Fett in einer Pfanne und dünsten Sie den restlichen Knoblauch darin.

*95 g Kohlenhydrate*

*41 g Fett*

*18 g Eiweiß*

Geben Sie den Mais, die Bohnen und den Reis hinein und braten Sie alles unter Wenden. Schmecken Sie die Pfanne mit Salz und Pfeffer ab. Verteilen Sie den Reis auf Schüsseln. Richten Sie die Avocados, die Mango, die Bananen, den Joghurt und die Petersilie darauf an.

# 60. LINSEN BOWL (VEGAN)

Diese Bowl hat einen indischen und asiatischen Touch mit Reis, Currys, Champignons und Garam Masala. Als Basis dienen Linsen, die viele Proteine enthalten und allgemein sehr gesund sind. Durch die Verwendung von Sojajoghurt ist sie sogar komplett vegan.



4 Port.



40 Min.



einfach

## Zutaten für 4 Portionen

500 ml Gemüsebrühe  
250 g Champignons  
150 g Naturreis  
250 g Sojajoghurt  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
300 g rote Linsen  
2 EL Rapsöl  
1 TL Curry  
1 TL Garam Masala  
1 Zitrone  
2 Avocados  
1 Dose gehackte Tomaten  
10 g Schnittlauch  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

600 kcal  
85 g Kohlenhydrate  
22 g Fett

**1** Bereiten Sie den Reis nach der Packungsanleitung zu. Schälen Sie den Knoblauch und die Zwiebel und hacken Sie sie klein. Putzen Sie die Champignons und achteln oder vierteln Sie sie.

**2** Erhitzen Sie einen EL Öl und schwitzen Sie die Hälfte des Knoblauchs und der Zwiebel an. Geben Sie den Curry, das Garam Masala und die roten Linsen hinzu und garen Sie alles kurz mit. Löschen Sie es dann mit der Gemüsebrühe ab. Geben Sie die gehackten Tomaten hinzu und lassen Sie alles für 20 Minuten köcheln, sodass die Linsen gar werden. Schmecken Sie alles mit etwas Salz, Pfeffer und Curry ab.

**3** Erhitzen Sie einen EL Öl und schwitzen Sie den Knoblauch und die restlichen Zutaten an. Geben Sie dann die Champignons dazu und braten Sie sie. Würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer. Halbieren Sie die Avocados und entfernen Sie die Schale und den Kern. Beträufeln Sie das Fruchtfleisch mit Zitronensaft.

**4** Schneiden Sie den Schnittlauch in Röllchen und rühren Sie ihn unter den Joghurt. Schmecken Sie ihn mit etwas Salz und Pfeffer ab. Richten Sie die Linsen, den Reis, die Champignons und die Avocado in Schüsseln an und servieren Sie es mit dem Joghurt.

28 g *Eiweiß*

# 61. GEGRILLTER LAUCH UND FETA BOWL

Lauch kann eine interessante Zutat sein, wenn man ihn auf interessante Weise zubereitet. Hier wird er gegrillt und dann mit Rosmarin, Feta und Granatapfelkernen serviert. Dieses einfache Rezept sollten Sie beim nächsten Grillen mal ausprobieren. Sie werden überrascht sein!

		
2 Port.	20 Min.	einfach
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Waschen Sie den Lauch und geben Sie ihn im Ganzen bei offenem Deckel auf den Grill. Dabei sollten Sie ihn regelmäßig wenden. Schlagen Sie die Granatapfelkerne heraus und stellen Sie sie zur Seite.
1/2 Granatapfel 1 Bund Lauch 3 Pimentkörner 3 Zweige Rosmarin 3 EL Olivenöl 1 EL heller Balsamico 1 Zitrone 100 g Feta etwas Salz etwas Pfeffer		<b>2</b> Bereiten Sie jetzt das Dressing zu. Schneiden Sie dafür den Rosmarin fein herunter und mörsern Sie die Pimentkörner. Vermengen Sie beides zusammen mit dem Abrieb der Zitrone. Geben Sie zum Schluss noch den Balsamico, das Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer dazu und wenden Sie den Lauch darin, nachdem Sie alles vermischt haben.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		<b>3</b> Schneiden Sie den Lauch nun kleiner und geben Sie ihn zusammen mit dem zerkleinerten Feta in Schüsseln. Streuen Sie zum Schluss die Granatapfelkerne darüber.
420 kcal 25 g Kohlenhydrate 31 g Fett 9 g Eiweiß		

## 62. BUNTE VEGANE GEMÜSEBOWL

Hier stecken viele verschiedene Farben drin und alle kommen von frischen, gesunden Gemüsesorten, die hier zusammen angerichtet werden. Dazu ist das Ganze auch noch vegan!

 4 Port.	 30 Min.	 einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		
1 kleiner Hokkaidokürbis 250 g Wirsingkohl 200 g Couscous 200 ml Gemüsebrühe 150 g entsteinte Datteln 2 EL Agavendicksaft 1 EL Sonnenblumenkerne 1 EL Leinsamen 1 EL Öl 1 Zwiebel 1 Salatgurke 1 Ringelbete 1 Granatapfel 1 TL Curry etwas Salz etwas Pfeffer		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
500 kcal 87 g Kohlenhydrate 8 g Fett 13 g Eiweiß		
<p><b>1</b> Heizen Sie den Backofen auf etwa 175 °C Umluft vor.</p> <p><b>2</b> Waschen Sie den Kürbis, bevor Sie ihn putzen und in Spalten schneiden. Vermengen Sie diese mit dem Agavendicksaft und etwas Salz und Pfeffer und lassen Sie sie für eine halbe Stunde im Ofen backen.</p> <p><b>3</b> Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie sie in zwei Hälften. Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und braten Sie die Zwiebel für etwa eine Minute. Streuen Sie dann das Currysüppchen darüber und löschen Sie alles mit der Brühe ab. Lassen Sie sie kurz aufkochen. Jetzt können Sie den Couscous dazugeben und alles verrühren. Der Couscous sollte jetzt für fünf Minuten im abgedeckten Topf quellen.</p> <p><b>4</b> Waschen und putzen Sie den Wirsing und schneiden Sie ihn in kleine, mundgerechte Stücke. Garen Sie ihn in kochendem Salzwasser für ungefähr fünf Minuten. Dann können Sie ihn abgießen und zur Seite stellen. Schälen Sie die Ringelbete und hobeln Sie sie in dünne Scheiben. Waschen und schälen Sie die Salatgurke, bevor Sie ebenfalls dünne Scheiben daraus schneiden. Halbieren Sie den Granatapfel und klopfen Sie die Kerne daraus. Schneiden Sie die bei Bedarf entkernten Datteln in kleine Stücke.</p> <p><b>5</b> Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und richten Sie sie an. Streuen Sie zum Schluss die</p>		

Sonnenblumenkerne und die Leinsamen darüber.

## 63. MEDITERRANE BOWL

Rund um das Mittelmeer gibt es viele interessante Zutaten und Geschmäcker. Versetzen Sie sich mit dieser an die Küsten und genießen Sie eine Mischung aus Roter Bete, Kichererbsen, Walnüssen und spannenden Gewürzen.

 2 Port.	 90 Min.	 mittel
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Gießen Sie die Kichererbsen ab, fangen Sie das Wasser jedoch auf. Pressen Sie den Saft einer halben Zitrone aus. Pürieren Sie die rote Beete mit der Knoblauchzehe, dem Agavendicksaft, dem Tahin und zwei EL Olivenöl, sodass eine glatte Masse entsteht. Verdünnen Sie sie ansonsten mit dem Kichererbsenwasser. Würzen Sie die Masse mit etwas Salz und Pfeffer.
2 Zitronen		<b>2</b> Kochen Sie die Dinkelkörner für 20 Minuten im Wasser bei geringer Hitze mit reichlich Salz weich und gießen Sie sie dann ab. Rösten Sie ohne Fett für etwa fünf Minuten die Walnüsse in einer Pfanne und hacken Sie sie danach grob. Vermischen Sie den Dinkel und die Walnüsse, salzen Sie das Ganze und schmecken Sie es mit etwas Walnussöl ab.
150 g Kichererbsen		<b>3</b> Heizen Sie den Backofen auf 170 °C Umluft vor. Schneiden Sie den Hokkaido mit der Schale in Halbmondform, entfernen Sie die Kerne mit einem Löffel und salzen Sie ihn, bevor Sie ihn in zwei EL Olivenöl wenden. Rösten Sie ihn im noch warmen Ofen auf einem Backblech für etwa zwölf Minuten.
150 g vorgegarte Rote Bete		<b>4</b> Hacken Sie die Knoblauchzehen und den Salbei klein. Waschen Sie die Zitrone, vierteln Sie sie und reiben Sie die Schale eines Viertels ab. Vermengen Sie sie mit dem Knoblauch und dem Salbei. Holen Sie den Kürbis aus dem Ofen und bestreichen Sie ihn damit, bevor Sie ihn weitere drei Minuten backen.
3 Knoblauchzehen		<b>5</b> Beträufeln Sie den Feldsalat mit dem Kernöl, bevor Sie die Chiasamen darüber streuen und ihn
1 TL Tahin		
1 TL Agavendicksaft		
80 g Dinkel		
4 EL Olivenöl		
1,5 EL Walnussöl		
20 g Walnüsse		
1 Zweig Salbei		
160 g Hokkaido-Kürbis		
1 TL Steirisches Kernöl		
10 g Feldsalat		
1/2 TL Chiasamen		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
872 kcal		
61 g Kohlenhydrate		
62 g Fett		

*12 g Eiweiß*

etwas salzen. Richten Sie alles zusammen in einer Schüssel an.

## 64 WINTERTLICHE BOWL

Der Winter ist die perfekte Jahreszeit, um sich mit einer Bowl unter die Decke aufs Sofa zu kuscheln und zu genießen. Frisches Obst und Gemüse stärkt Ihr Immunsystem, weswegen diese Bowl perfekt für winterliche Stimmung und die Gesundheit ist.



2 Port.



20 Min.



einfach

### Zutaten für 2 Portionen

200 g Rotkohl

2 Eier

1 Apfel

2 Karotten

50 g Feldsalat

100 g Gouda

120 g Cashewkerne

50 g Feldsalat

1/2 TL mittelscharfer

Senf

150 g milder Joghurt

1 EL Rapsöl

1 EL Weißweinessig

1 Packung

Granatapfelkerne

2 EL Orangensaft

etwas Salz

etwas Pfeffer

### Nährwerte pro

#### Portion

917 kcal

54 g Kohlenhydrate

**1** Kochen Sie die Eier wachsweich. Waschen Sie den Rotkohl, entfernen Sie die äußersten Blätter und schneiden Sie sie in feine Streifen. Schälen Sie die Möhren und ziehen Sie mit einem Sparschäler dünne Streifen ab. Waschen und halbieren Sie den Apfel. Dann können Sie die Kerne entfernen und den Apfel in Spalten schneiden.

**2** Würfeln Sie den Gouda. Putzen und waschen Sie den Feldsalat, bevor Sie ihn trockenschleudern. Rösten Sie die Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne, sodass sie leicht Farbe bekommen. Schälen und halbieren Sie die Eier.

**3** Verrühren Sie für das Dressing den Joghurt mit dem Essig, dem Senf, dem Rapsöl und dem Orangensaft und würzen Sie alles mit etwas Salz und Pfeffer.

**4** Richten Sie in einer Schale die Möhren, den Rotkohl, den Gouda, den Apfel und den Feldsalat an. Geben Sie die Cashew- und die Granatapfelkerne darüber, legen Sie die Eier in die Mitte und träufeln Sie das Dressing darüber.

58 g Fett  
38 g Eiweiß

## 65. GEBRATERE REIS BOWL

Reis gibt es in vielen Variationen. Besonders lecker ist er auch knackig in gebratener Form mit frischem Gemüse. Hier finden Sie vor allem Erbsen, Möhren und Sojasprossen. Zudem ist diese Bowl perfekt zum Variieren! Probieren Sie doch auch mal anderes Gemüse oder andere Gewürze aus!



4 Port.



50 Min.



mittel

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Basmatireis  
100 g Sojasprossen  
150 g tiefgekühlte Erbsen  
4 Eier  
3 EL Sesamöl  
1 kleines Stück Ingwer  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 Möhren  
1 Bund Koriander  
3 EL Sojasoße  
etwas Pfeffer

### Nährwerte pro Portion

459 kcal  
65 g Kohlenhydrate  
15 g Fett  
18 g Eiweiß

**1** Bereiten Sie den Reis nach der Packungsanleitung zu und lassen Sie ihn danach ausgiebig abkühlen.

**2** Schälen Sie den Ingwer und den Knoblauch und hacken Sie beides klein. Waschen und putzen Sie die Frühlingszwiebeln, bevor Sie sie in kleine Ringe schneiden. Schälen Sie die Möhren und schneiden Sie sie in Streifen. Lassen Sie die Erbsen auftauen. Brausen Sie die Sprossen in einem Sieb ab und lassen Sie sie abtropfen.

**3** Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne und braten Sie die Möhren und die Frühlings-zwiebeln darin an. Geben Sie dann die Erbsen, den Knoblauch und den Ingwer dazu und braten Sie alles für weitere zwei Minuten. Geben Sie dann den Reis hinein und braten Sie alles für drei Minuten unter Rühren.

**4** Schieben Sie die Reis-Gemüse-Mischung an die Seite der Pfanne. Verquirlen Sie die Eier und mischen Sie sie mit etwas Pfeffer und der Sojasoße. Gießen Sie sie in die Mitte der Pfanne und braten Sie sie. Vermischen Sie sie dann mit dem Reis. Streuen Sie dann die Sprossen dazu und würzen Sie alles mit Pfeffer.

**5** Geben Sie die Reismischung in Schüsseln. Waschen Sie den Koriander, schütteln Sie ihn trocken und zupfen Sie die Blättchen ab. Streuen Sie ihn über die Schüsseln.

## 66. SPINAT EIER PORRIDGE BOWL

Porridge kennen die meisten wohl eher als süßes Frühstücksgericht, aber das muss nicht sein. Man kann Porridge auch herhaft kochen, zum Beispiel in dieser leckeren Kombination mit Eiern, Spinat und Champignons. So erleben Sie den Brei mal von einer ganz anderen Seite!

 4 Port.	 30 Min.	 mittel	<p><b>Zutaten für 4 Portionen</b></p> <p>500 g Blattspinat (tiefgekühlt) 400 g Champignons 160 g zarte Haferflocken 2 Zwiebeln 4 Eier 2 Knoblauchzehen 2 EL Öl 1 EL Sesam 2 EL Butter 2 TL Gemüsebrühe etwas Salz etwas Pfeffer</p> <p><b>Nährwerte pro Portion</b></p> <p>370 kcal 29 g Kohlenhydrate 19 g Fett 18 g Eiweiß</p>
<p><b>1</b> Putzen Sie die Pilze und vierteln Sie sie im Anschluss.</p> <p><b>2</b> Schälen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln und hacken Sie beides klein. Dünsten Sie je eine Hälfte von beidem mit einem EL Butter in einem Topf an. Geben Sie dann fünf EL Wasser und den Spinat hinzu und lassen Sie das Ganze aufkochen. Anschließen sollten die Zutaten für etwa 10 Minuten zugedeckt dünsten. Würzen Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer.</p> <p><b>3</b> Lassen Sie die Eier für sieben Minuten kochen. Rösten Sie den Sesam. Braten Sie den übrigen Knoblauch und die Pilze in heißem Öl. Würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer.</p> <p><b>4</b> Dünsten Sie die restlichen Zwiebeln in einem EL Butter. Dünsten Sie dann die Haferflocken kurz mit. Fügen Sie die Brühe und 600 ml Wasser hinzu und lassen Sie die Haferflocken für etwa fünf Minuten quellen. Würzen Sie das Porridge mit Salz und Pfeffer.</p> <p><b>5</b> Schrecken Sie die Eier ab, pellen Sie sie vorsichtig und halbieren Sie sie. Richten Sie alles zusammen an und streuen Sie zum Schluss den Sesam und etwas Pfeffer darüber.</p>			

## 67. ASIATISCHE SEELACHS BOWL

Mangold und Reisnudeln sowie Sesamöl und Sojasoße lassen schon erkennen, wo die Reise hingeht: Diese Bowl ist Asien pur! Wer aber das volle geschmackliche Erlebnis genießen möchte, sucht Viktoriaseebarschfilet für ein besonderes Gericht.

		
4 Port.	30 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<p><b>1</b> Spülen Sie den Fisch ab, tupfen Sie ihn trocken und schneiden Sie ihn in Würfel. Waschen und putzen Sie die Paprika und den Mangold, bevor Sie beides in Streifen schneiden. Schälen Sie den Knoblauch, die Zwiebeln und den Ingwer und hacken Sie alles klein.</p>
800 g Mangold		<p><b>2</b> Erhitzen Sie das Sesamöl in einer Pfanne und braten Sie den Knoblauch und die Zwiebeln darin an. Geben Sie die Paprika und die Fischwürfel hinzu und braten Sie alles noch einen Moment. Geben Sie dann den Mangold dazu und garen Sie den Fisch fertig.</p>
600 g Viktoriaseebarschfilet		<p><b>3</b> Kochen Sie die Reisnudeln währenddessen nach Packungsanleitung, sodass sie al dente sind. Gießen Sie sie dann ab und geben Sie sie mit in die Pfanne. Würzen Sie alles mit der Sojasoße und ein paar gehackten Frühlingszwiebeln und richten Sie es dann in einer Schüssel an. Streuen Sie zum Schluss noch etwas Koriander darüber.</p>
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
675 kcal		
96 g Kohlenhydrate		
15 g Fett		
41 g Eiweiß		

# 68. MEXIKANISCHE TACO-BOWL

Lassen Sie sich nach Mexiko entführen! Diese Bowl vereint das Beste der mexikanischen Küche in einem Rezept: Tortillachips, Mais, Paprika, Tomate und Fleisch. Es wird würzig und lecker. Wenn Sie Zeit haben, sollten Sie dieses Rezept unbedingt ausprobieren!



4 Port.



5 Std.



schwer

## Zutaten für 4 Portionen

400 g Kirschtomaten  
5 EL Weißweinessig  
5 EL Apfelsaft  
4 EL Tomatenmark  
8 dünne Scheiben Schweinenacken  
2 rote Zwiebeln  
1 Maiskolben  
1 Avocado  
1 gelbe Paprika  
1 Minirömersalat  
1 Limette  
3 EL Öl  
1 Bund Koriander  
1 Packung Tortillachips  
2 lange Holzspieße  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Packung Tacogewürz

## Nährwerte pro Portion

690 kcal  
53 g Kohlenhydrate  
36 g Fett  
36 g Eiweiß

**1** Zuerst sollten Sie die Marinade zubereiten. Dazu verrühren Sie das Tacogewürz mit dem Apfelsaft, dem Essig, dem Tomatenmark und einem halben TL Salz. Marinieren Sie damit das zuvor trocken getupfte Fleisch und stellen Sie es für über vier Stunden kalt.

**2** Spülen Sie die Kirschtomaten ab. Waschen und putzen Sie die Paprika, bevor Sie sie in Würfel schneiden. Schneiden Sie die Maiskörner vom Kolben. Schälen Sie die Zwiebeln und schneiden Sie eine zu Spalten. Die anderen können Sie klein würfeln.

**3** Bereiten Sie nun die Guacamole zu. Waschen Sie dazu die Limette mit heißem Wasser, trocknen Sie sie und schneiden Sie sie in zwei Hälften. Die erste Hälfte sollten Sie auspressen, die anderen in Spalten schneiden. Schneiden Sie die Avocado auf, entfernen Sie den Kern und die Schale und zerdrücken Sie das Fruchtfleisch mit einer Gabel. Schmecken Sie die Guacamole mit dem Limettensaft sowie Salz und Pfeffer ab.

**4** Waschen und putzen Sie den Salat, bevor Sie ihn in Streifen schneiden. Spülen Sie den Koriander ab. Dann können Sie ihn trocken schütteln und klein hacken. Mischen Sie ihn mit den Zwiebelwürfeln.

**5** Legen Sie die Fleischscheiben übereinander und vierteln Sie die Stücke über Kreuz. Anschließend können Sie je zwei Stapel zusammen auf einen Holzspieß stecken. Erhitzen Sie zwei EL Öl in einer Pfanne und braten Sie dann rundherum für etwa zwölf Minuten die Spieße bei mittlerer Hitze an.

**6** Erhitzen Sie in einer weiteren Pfanne einen EL Öl und braten Sie für sechs Minuten darin die Paprika, die Tomaten und die Zwiebelspalten. Geben Sie den Mais nach etwa drei Minuten hinzu und würzen Sie alles nach Belieben mit Salz und Pfeffer.

**7** Schneiden Sie das Fleisch in dünne Streifen um die Spieße herum. Richten Sie es mit dem Gemüse, Salat, den Tortillachips und der

Guacamole an. Streuen Sie den Koriander darüber und dekorieren Sie die Bowl mit den Limettenspalten.

## 69. FRÜHLINGSBOWL

Wenn man an den Frühling denkt, denkt man an die ersten Knospen und frisches Gemüse. Sie finden in dieser Bowl einige Zutaten, die typisch für den Frühling sind: Möhren, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln. Außerdem geben die süßen Hörnchen nudeln allem eine gute Basis. Probieren Sie für ein frühlingshaftes Dessert doch die Karottenkuchen Bowl auf Seite 163.

		
4 Port.	30 Min.	mittel
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Lassen Sie etwa viereinhalb Liter Salzwasser aufkochen und garen Sie darin die Nudeln nach Packungsanleitung.
<b>Portionen</b>		<b>2</b> Rösten Sie in einer Pfanne den Sesam ohne Fett kurz an und nehmen Sie ihn dann heraus. Putzen Sie die Chili und halbieren Sie sie der Länge nach. Danach können Sie sie entkernen, waschen und in kleine Stücke hacken. Verrühren Sie die Chili, den Limettensaft, den Sesam, die Sojasoße und 2 EL Öl.
400 g Hörnchen nudeln		<b>3</b> Schälen und waschen Sie die Möhren, bevor Sie sie schräg in dünne Scheibchen schneiden. Waschen Sie die Zuckerschoten. Lassen Sie in einer Pfanne 100 ml Wasser und zwei EL Öl aufkochen. Dünsten Sie die Zuckerschoten und die Möhren darin für etwa viereinhalb Minuten an. Würzen Sie das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer.
400 g Möhren		<b>4</b> Schälen Sie die Papaya, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie das Fruchtfleisch in Scheiben. Putzen und waschen Sie die Lauchzwiebeln und schneiden Sie sie zu feinen Rin-gen. Schneiden Sie auch die Kresse vom Beet.
250 g Zuckerschoten		<b>5</b> Gießen Sie die Nudeln ab und richten Sie sie zusammen mit den Möhren, der Papaya, den Zuckerschoten, der Kresse und den Lauchzwiebeln an. Träufeln Sie zum Schluss die Sojasoße darüber.
4 EL Sesam		
4 EL Sonnenblumenöl		
3 EL Limettensaft		
1/2 Papaya		
2 EL Sojasoße		
2 Lauchzwiebeln		
1 kleine, rote Chilischote		
1 halbes Beet Kresse		
etwas Salz		
etwas Pfeffer		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
660 kcal		
108 g Kohlenhydrate		
14 g Fett		

21 g Eiweiß

# 70. DRACHEN BOWL

Diese Bowl ist asiatisch angehaucht mit den typischen Mienudeln, Champignons, Koriander und Petersilie. Frisches Rinderhack liefert wertvolles Eisen und viel Eiweiß. Dazu liefern Cashewkerne und Cashewmus einen nussigen Geschmack.

		
4 Port.	35 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Schälen und waschen Sie die Möhren, bevor Sie sie grob raspeln. Würzen Sie sie mit einer Prise Zucker und etwas Salz und stellen Sie sie dann zur Seite. Putzen und waschen Sie die Lauchzwiebeln, bevor Sie sie in Ringe schneiden.
500 g Möhren 400 g grüne Bohnen 300 g Kirschtomaten 250 g Champignons 400 g Rinderhack 300 g Vollmilchjoghurt 200 g Mienudeln 1/2 Bund Lauchzwiebeln 4 Eier 50 g Cashewkerne 3 EL Cashewmus 1 Bund glatte Petersilie 1 Bund Koriander 3 EL Öl etwas Salz etwas Pfeffer etwas Zucker		<b>2</b> Putzen Sie die Pilze und spülen Sie sie kurz ab. Dann können Sie sie nach eigenem Belieben vierteln oder halbieren. Waschen Sie auch die Tomaten und schneiden Sie sie in zwei Hälften. Putzen und waschen Sie die Bohnen und halbieren Sie sie ebenso. Waschen Sie die Kräuter und schütteln Sie diese trocken. Zupfen Sie die Blättchen ab.
<b>Nährwerte pro Portion</b> <b>782 kcal</b>		<b>3</b> Verrühren Sie das Cashewmus mit dem Joghurt und schmecken Sie es mit Salz ab. Garen Sie die Bohnen für zehn bis zwölf Minuten in kochendem Salzwasser. Garen Sie die Nudeln nach Packungsanleitung in einem weiteren Topf in etwa zwei Litern Salzwasser.
		<b>4</b> Rösten Sie die Cashewkerne in einer Pfanne und nehmen Sie sie dann wieder heraus. Erhitzen Sie dann einen EL Öl darin und braten Sie die Pilze, sodass sie goldbraun werden. Würzen Sie sie mit ein wenig Salz und Pfeffer und nehmen Sie sie dann heraus.
		<b>5</b> Erhitzen Sie einen EL Öl in der Pfanne und braten Sie das Hackfleisch anschließend krümelig darin an. Würzen Sie es mit Salz und Pfeffer. Gießen Sie auch die Bohnen ab und nehmen Sie anschließend kaltes Wasser, um sie abzuschrecken.
		<b>6</b> Erhitzen Sie einen EL Öl in einer Pfanne und braten Sie die Eier darin zu Spiegeleiern, die Sie salzen sollten. Wenden Sie die Eier, braten Sie sie noch kurz, bevor Sie sie herausnehmen und in Streifen schneiden sollten. Richten Sie die Nudeln mit dem Hackfleisch, den Pilzen, den Tomaten, den Möhren, den Lauchzwiebeln, den Eiern und den Bohnen in einer Schüssel an. Geben Sie die Soße und die

*56 g Kohlenhydrate  
40 g Fett  
46 g Eiweiß*

Cashewkerne darüber.

# 71. SPORTLER-BOWL

Wer viel Energie braucht, für den ist diese Bowl perfekt! Sie liefert nicht nur durch die Kohlenhydrate genug Energie, sondern enthält auch richtig viel Eiweiß, das wichtig für den Muskelaufbau sowie alle Prozesse im Körper ist! So lecker kann gesund sein!

 4 Port.	 35 Min.	 mittel
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Bereiten Sie zuerst die Soße zu. Gießen Sie dafür die Paprika in ein Sieb und lassen Sie sie eine Weile abtropfen. Schälen Sie in der Zwischenzeit den Knoblauch und hacken Sie ihn klein. Geben Sie ihn zusammen mit der Paprika, dem Limettensaft, vier EL Öl und den Mandeln in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie alles mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse. Würzen Sie sie mit etwas Salz und Pfeffer.
370 ml Röstpaprika 600 g Hähnchenfilet 250 g Kirschtomaten 200 g Couscous 200 g Feta 100 g junger Spinat 100 g schwarze Oliven ohne Stein 1 Zucchini 40 g Walnusskerne 50 g gemahlene Mandeln ohne Haut 2 Knoblauchzehen Saft einer Limette 5 EL Olivenöl etwas Salz etwas Pfeffer		<b>2</b> Spülen Sie das Fleisch ab und tupfen Sie es vorsichtig mit etwas Küchenpapier trocken, bevor Sie ein wenig Salz und Pfeffer darüber streuen. Erhitzen Sie einen EL Öl in einer Pfanne und braten Sie das Hähnchenfilet darin von allen Seiten an. Braten Sie es für etwa zwölf Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden. Dann können Sie es herausnehmen.
<b>Nährwerte pro Portion</b> <i>790 kcal 47 g Kohlenhydrate 43 g Fett 54 g Eiweiß</i>		<b>3</b> Bereiten Sie in der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsanleitung zu. Verlesen Sie den Spinat, spülen Sie ihn ab und lassen Sie ihn gut abtropfen. Waschen und putzen Sie auch die Zucchini, die Sie dann grob reiben können. Spülen Sie die Kirschtomaten ab und schneiden Sie sie in zwei Hälften. Zerbröseln Sie den Feta und hacken Sie die Walnüsse.
		<b>4</b> Schneiden Sie das Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke und lockern Sie den Couscous mit Hilfe einer Gabel auf. Richten Sie beides zusammen mit den Tomaten, dem Spinat, der Zucchini, dem Feta, den

Oliven, den Nüssen und etwas Soße an und reichen  
Sie die restliche Soße dazu.

# 72. CALIFORNIA ROLL BOWL (SUSHI BOWL)

Genau das Richtige für Sushifans. Vom Geschmack her ist es das Gleiche, aber in dieser Form haben Sie Sushi noch nie gegessen. Reis, Sojasoße, Lachsfilet, Wasabipaste... Alles ist dabei, um dem Original möglichst nahe zu kommen.

		
4 Port.	35 Min.	einfach

## Zutaten für 4 Portionen

250 g Basmatireis  
125 ml helle Sojasoße  
212 ml Sushi-Ingwer  
600 g frisches Lachsfilet  
(Sushiqualität)  
2 EL Reisessig (oder Weißweinessig)  
1/2 Salatgurke  
2 EL Sesam  
2 EL Limettensaft  
1 TL Wasabipaste  
1 TL brauner Zucker  
1 Avocado  
etwas Salz

## Nährwerte pro Portion

710 kcal  
59 g Kohlenhydrate  
35 g Fett  
42 g Eiweiß

**1** Bereiten Sie den Reis nach Packungsanleitung zu. Verrühren Sie die Sojasoße mit der Wasabipaste und dem braunen Zucker.

**2** Lassen Sie den Ingwer in einem Sieb abtropfen. Waschen und putzen Sie die Gurke und schneiden Sie sie in Würfel. Spülen Sie den Lachs ab und tupfen Sie ihn mit etwas Küchen-papier trocken. Schneiden Sie ihn in ein wenig breitere Streifen.

**3** Schneiden Sie die Avocado in zwei Hälften und entfernen Sie die Kerne und die Schale. Schneiden Sie das Fruchtfleisch in Spalten undträufeln Sie den Limettensaft darüber.

**4** Gießen Sie den Reis ab und rühren Sie den Reisessig darunter. Richten Sie den Reis, die Gurke, den Ingwer, die Avocado und den Lachs in einer Schale an. Streuen Sie den Sesam darüber und reichen Sie die Soße in separaten Schälchen dazu.

## 73. STOFFWECHSEL BOOSTER BOWL

Einige Lebensmittel gelten gerade deshalb als gesund, weil sie den Stoffwechsel und dadurch die Fettverbrennung anregen. Davon sind in dieser Bowl einige enthalten: Ingwer, Pfeffer, Chili, Bohnen... Dadurch ist dieses Rezept super zum Abnehmen und für Sportler.

		
4 Port.	15 Min.	leicht
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Verrühren Sie die Sojasoße und den Reiswein und vermengen Sie die Hälfte davon mit dem Hack.
8 EL Sojasoße 8 EL Reiswein 1 Stück Ingwer 400 g Rinderhack 1 EL Öl 2 Knoblauchzehen 1 EL Chili-Bohnen-Soße 1 TL grob gemahlener Szechuanpfeffer 3 TL Gemüsebrühe 1 kleiner Kopfsalat 1 Bund Schnittlauch 400 g Seidentofu		<b>2</b> Schälen Sie den Knoblauch und den Ingwer und hacken Sie beides klein. Erhitzen Sie in einem Wok das Öl und braten Sie den Knoblauch und den Ingwer unter Wenden darin an. Geben Sie den Szechuanpfeffer dazu und braten Sie alles für fünf Minuten. Rühren Sie die Chili-Bohnen-Soße ein, geben Sie dann noch einen Liter Wasser und den Rest der Soja-Reisweinsoße dazu. Kochen Sie alles auf und lassen Sie es für fünf Minuten köcheln. Rühren Sie die Stärke mit etwa eineinhalb EL kaltem Wasser glatt und rühren Sie sie dann ein. Lassen Sie alles aufkochen und dann eine Minute lang köcheln.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		<b>3</b> Waschen Sie den Schnittlauch und schütteln Sie ihn trocken. Schneiden Sie ihn zu Röllchen. Putzen und waschen Sie den Salat und lassen Sie ihn gut abtropfen. Zupfen Sie ihn in Stücke. Schneiden Sie den Tofu in Würfel und geben Sie ihn mit dem Schnittlauch in die Suppe. Erwärmen Sie alles für eine Minute unter Rühren.
400 kcal 6 g Kohlenhydrate 28 g Fett 27 g Eiweiß		<b>4</b> Verteilen Sie den Salat auf vier Schüsseln und gießen Sie die Suppe darüber.

## 74. KLASSISCHE BUDDHA BOWL

Buddha Bowls sind vegetarisch und voll mit gutem Gemüse und Getreide. Diese ist ein ganz typisches Beispiel für eine solche Bowl mit vielen verschiedenen Zutaten, die zusammen nebeneinander angerichtet werden. Perfekt für Einsteiger in das Kreieren von Bowls!



4 Port.



45 Min.



einfach

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Bowl:

200 g Kichererbsen  
200 g Quinoa  
1 TL Salz  
1 TL Chiliflocken  
2 Möhren  
1 Kugel Rote Bete  
1 Avocado  
150 g Räuchertofu  
1 Bund glatte Petersilie  
150 g Rotkohl  
1 Bund Dill  
50 g Erdnüsse  
1 Bund Koriander

#### Für das Dressing:

200 g fettarmer Joghurt  
1 EL Limettensaft  
1 EL Rapsöl  
1 TL rote Curtypaste  
etwas Salz

**1** Waschen Sie die Quinoa und bereiten Sie sie nach Packungsanleitung zu.

**2** Heizen Sie den Backofen auf 180 °C vor. Gießen Sie die Kichererbsen ab und waschen Sie sie kurz, bevor Sie sie abtrocknen lassen und dann in einer Schale mit dem Salz und den Chiliflocken mischen. Geben Sie sie dann auf ein Backblech, das mit Backpapier ausgelegt ist, und rösten Sie sie für etwa 22 Minuten im Ofen.

**3** Schälen und reiben Sie die Rote Bete und die Möhren. Schneiden Sie den Tofu in Würfel. Entfernen Sie von der Avocado die Schale und den Kern und schneiden Sie das Fruchtfleisch in Scheiben. Schneiden Sie den Rotkohl in Streifen. Die Kräuter sollten Sie waschen, dann trocken schütteln und zupfen. Hacken Sie die Erdnüsse grob.

**4** Verrühren Sie für das Dressing alle Zutaten miteinander. Geben Sie die Quinoa in eine Schüssel und richten Sie die restlichen Zutaten darauf an. Streuen Sie dann die Erdnüsse darüber und gießen Sie zum Schluss das Dressing obendrauf.

etwas Pfeffer

**Nährwerte pro  
Portion**

*575 kcal*

*66 g Kohlenhydrate*

*25 g Fett*

*25 g Eiweiß*

## 75. KLASSISCHE POKÉ BOWL

Poké Bowls sind asiatisch bis hawaiianisch angehaucht und enthalten meist auch Fisch, in diesem Fall ist das Lachs. Dazu kommen exotische Früchte wie Papaya und Mango und auch etwas Schärfe durch eine Chilischote und Tabasco. Besonders toll sind auch die Spargoli, eine Mischung aus Spargel und Brokkoli, die eine leckere Kombination darstellen.

			
2 Port.	15 Min.	leicht	
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Lassen Sie die Sobanudeln für drei Minuten in kochendem Salzwasser garen. Danach sollten Sie sie abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Garen Sie den Spargoli auch in kochendem Salzwasser für fünf Minuten. Im Anschluss sollten Sie ihn abgießen, abschrecken und ordentlich abtropfen lassen.	
200 g Sobanudeln		<b>2</b> Schälen Sie die Papaya und die Mango, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie beides zu mundgerechten Stücken.	
100 g Mango		<b>3</b> Entkernen Sie die Chilischote, schälen Sie die Gurke und schneiden Sie beides in Streifen.	
100 g Spargoli (Mischung aus Brokkoli und Spargel)		<b>4</b> Würfeln Sie den Lachs. Bereiten Sie eine Marinade aus dem Abrieb der Limette, dem Saft, der Fischsoße, der Sojasoße und dem Sesamöl und wenden Sie den Lachs darin. Rühren Sie den Joghurt zusammen mit dem Rote-Bete-Saft glatt und schmecken Sie ihn mit Salz, Pfeffer und Tabasco ab.	
100 g Papaya		<b>5</b> Richten Sie die Nudeln, den Spargoli, die Papaya, die Mango, die Gurke, den Chili und den Lachs in einer Schüssel an und streuen Sie die Kresse darüber. Gießen Sie die Rote-Bete-Soße darüber und streuen Sie noch etwas Sesam obendrauf.	
100 g Gurke			
1 Chilischote			
150 g Lachs			
1 Spritzer Fischsoße			
1 Spritzer Sojasoße			
2 Limetten			
5 EL Rote-Bete-Saft			
1 EL Sesamöl			
3 Spritzer Tabasco			
2 EL Naturjoghurt			
1 EL Sesam			
3 EL Kresse			
<b>Nährwerte pro Portion</b>			

*433 kcal*

*43 g Kohlenhydrate*

*19 g Fett*

*25 g Eiweiß*

## 76. SCHÖNE HAUT BOWL

Pflegeprodukte sind toll, aber man kann seine Haut mit einer guten Ernährung auch von Innen heraus stärken. Diese Bowl enthält beispielsweise durch die Linsen viel Zink, das gut für die Haare und die Haut ist. Auch Tomaten sind super für die Skin Care. Insgesamt enthält die Bowl auch viele wichtige Vitamine, die Ihrer Haut helfen.

		
4 Port.	45 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Garen Sie die Linsen für etwa 25 Minuten in kochendem Salzwasser. Heizen Sie den Ofen auf 200 °C Umluft vor. Schälen und waschen Sie die Süßkartoffeln, bevor Sie sie in Stücke schneiden. Schälen Sie die Zwiebeln und schneiden Sie sie in Spalten. Schälen Sie den Knoblauch und hacken Sie ihn fein.
500 g Süßkartoffeln		<b>2</b> Mischen Sie die Süßkartoffeln mit den Zwiebeln, der Hälfte des Knoblauchs, zwei EL Öl, etwas Salz und Pfeffer und je einem TL Kreuzkümmel und Chili. Verteilen Sie sie auf der Hälfte eines Backbleches, das mit Backpapier ausgelegt ist, und backen Sie sie für etwa 22 Minuten im Ofen.
200 g Linsen		<b>3</b> Putzen und waschen Sie den Rucola und lassen Sie ihn dann abtropfen. Waschen Sie die Tomaten. Spülen Sie das Fleisch ab und tupfen Sie es trocken. Erhitzen Sie in einer Pfanne einen EL Öl. Braten Sie die Filets für drei Minuten auf einer Seite an und dann für eine Minute auf der anderen. Würzen Sie sie mit etwas Salz und Pfeffer und legen Sie sie zusammen mit den Tomaten für etwa die letzten acht Minuten zu den Süßkartoffeln.
2 Knoblauchzehen		<b>4</b> Schneiden Sie den Ziegenkäse in vier Scheiben und streuen Sie einen halben TL Thymian und eine Messerspitze Chili darüber. Träufeln Sie noch zwei EL Honig obendrauf. Backen Sie den Ziegenkäse für drei Minuten im Ofen mit.
2 rote Zwiebeln		
1 Bund Rucola		
3 EL Olivenöl		
2 Hähnchenfilets		
250 g Kirschtomaten		
100 g Ziegenweichkäse		
1 EL Öl		
4,5 EL Balsamicoessig		
3,5 EL flüssiger Honig		
etwas Salz		
etwas Pfeffer		
ein paar Chiliflocken		
etwas gemahlener Kreuzkümmel		
etwas getrockneter Thymian		

**Nährwerte pro****Portion***590 kcal**48 g Kohlenhydrate**30 g Fett**32 g Eiweiß*

**5** Lassen Sie die Linsen abtropfen und mischen Sie sie mit dem restlichen Knoblauch, dem Essig, einem EL Oliven und 1,5 EL Honig. Schmecken Sie sie mit etwas Salz und Pfeffer ab. Schneiden Sie das Fleisch in Scheiben. Richten Sie alles zusammen in einer Schüssel an.

## 77. GRÜNKERN HÄHNCHEN BOWL

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel, der so gesund ist wie kaum ein anderes Getreide und dazu einen intensiven Geschmack hat. Er passt super zu Hähnchen und Spinat. Dazu geben Kresse und die Gemüsebrühe noch etwas Würze.

 4 Port.	 45 Min.	 einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		
400 ml Gemüsebrühe 300 g Möhren 300 g Hähnchenfilets 150 g Grünkern 100 g junger Spinat 2 Eier 2 EL Öl 1 Zwiebel 1 Beet Kresse 4 EL Leinsamen etwas Salz etwas Pfeffer		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
400 kcal 31 g Kohlenhydrate 17 g Fett 26 g Eiweiß		
<p><b>1</b> Waschen Sie den Grünkern und lassen Sie ihn gründlich abtropfen. Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie sie in feine Würfel. Erhitzen Sie in einem Topf einen EL Öl und dünsten Sie die Zwiebelwürfel darin an. Fügen Sie dann den Grünkern hinzu und löschen Sie nach kurzer Zeit alles mit der Gemüsebrühe ab. Lassen Sie es etwa zehn Minuten lang köcheln, bevor Sie es für 20 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.</p> <p><b>2</b> Waschen Sie das Fleisch ab und tupfen Sie es vorsichtig trocken. Geben Sie etwas Salz darüber. Erhitzen Sie einen EL Öl in einer Pfanne und braten Sie das Fleisch für etwa sieben Minuten von jeder Seite an.</p> <p><b>3</b> Garen Sie die Eier für acht Minuten in kochendem Wasser. Schrecken Sie sie nach dem Abgießen ab und entfernen Sie vorsichtig die Schale. Schälen Sie die Möhren und raspeln Sie sie in grobe Stücke. Würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer und stellen Sie sie zur Seite. Waschen Sie den Spinat, verlesen Sie ihn und lassen Sie ihn gründlich abtropfen.</p> <p><b>4</b> Nehmen Sie das Fleisch aus der Pfanne und wenden Sie es im Leinsamen. Dann können Sie es in Scheiben schneiden. Schneiden Sie die Kresse aus dem Beet und die Eier in Scheiben. Verteilen Sie die Grünkerne in den Schalen und geben Sie die Möhren, das Fleisch, die Eier, den Spinat und die Kresse darauf.</p>		

## 78. WASSERMELONEN BOWL

An einem heißen Sommertag geht doch nichts über eine saftige, leckere Wassermelone. Diese wird hier zusammen mit frischer Gurke, Feta und Minze zu einer sommerlichen Erfrischung, die Sie zum Beispiel bei einem Picknick genießen können.

		
4 Port.	15 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Hacken Sie die Mandeln klein und rösten Sie sie in einer Pfanne.
200 g pflanzlicher Feta		<b>2</b> Schneiden Sie den Feta und die Wassermelone in Würfel, die Gurke hingegen in Scheiben. Geben Sie die drei Zutaten in eine Schale. Geben Sie das Leinöl und die Minze darüber und lassen Sie das Ganze kurz ziehen. Streuen Sie dann noch die gerösteten Mandeln darüber und servieren Sie das Gericht.
1 Gurke		
1/2 Wassermelone		
2 EL Leinöl		
etwas frische Minze (geschnitten)		
1 Handvoll Mandeln		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
<i>291 kcal</i>		
<i>48 g Kohlenhydrate</i>		
<i>8 g Fett</i>		
<i>15 g Eiweiß</i>		

# 79. ASIATISCHE BOWL

In dieser Bowl finden Sie eine ganze Bandbreite an asiatischen Zutaten und Geschmäckern vereint: Neben Ingwer, Koriander und Thai-Basilikum gibt es auch Sobanudeln und Mungobohnensprossen. Wer die asiatische Küche mag, für den ist dieses Rezept genau das Richtige!

		
4 Port.	30 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Bereiten Sie die Nudeln nach Packungsanleitung zu. Spülen Sie die Sprossen ab und waschen und putzen Sie die Möhren und Zucchini, bevor Sie sie in Scheiben hobeln. Schneiden Sie auch die Wasserkastanien in Scheiben.
200 g Sobanudeln		<b>2</b> Waschen Sie die Kräuter und zupfen Sie die Blättchen ab. Gießen Sie die Nudeln ab und lassen Sie sie gut abtropfen. Richten Sie alles zusammen an.
80 g Mungobohnensprossen		<b>3</b> Braten Sie die Steaks im Öl für etwa zweieinhalb Minuten von beiden Seiten an und würzen Sie sie mit etwas Salz und Pfeffer. Schälen Sie den Knoblauch und den Ingwer und hacken Sie beides klein. Verrühren Sie beide Zutaten mit der Sojasoße, dem Limettensaft und dem Honig. Geben Sie die Steaks und die Nüsse auf den Salat und gießen Sie das Dressing darüber.
1 Dose Wasserkastanien		
1 Stück Ingwer		
4 Stiele Koriander		
4 Stiele Thai-Basilikum		
2 Möhren		
2 Zucchini		
5 EL Limettensaft		
3 EL geröstete Erdnüsse (ungesalzen)		
1 Knoblauchzehe		
2 Rumpsteaks		
2 EL Sojasoße		
2 EL Öl		
1 EL flüssiger Honig		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
510 kcal		
54 g Kohlenhydrate		
15 g Fett		
36 g Eiweiß		

# 80. BUNTE REGENBOGEN BOWL

Optisch ist diese Bowl ein Highlight. Gemüse in allen verschiedenen Farben können so angeordnet werden, dass sich ein hübscher Regenbogen ergibt, aber auch geschmacklich hat dieses Rezept einiges zu bieten. Frisches Gemüse macht es gesund und lecker.

		
4 Port.	1 Std.	mittel
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Schälen Sie die Süßkartoffeln und schneiden Sie sie in Würfel. Mischen Sie sie in einer Schale mit etwas Salz und Pfeffer sowie Chili und drei EL Öl. Geben Sie die Kartoffelstücke auf ein Backblech und stellen Sie sie für eine halbe Stunde bei 175 °C Umluft in den Backofen.
500 g Süßkartoffeln 200 g Zuckerschoten 150 g Puy-Linsen 9 EL Öl 1 TL Chiliflocken 75 g getrocknete Tomaten in Öl 1 gelbe Paprika 2 EL Weißweinessig 1 Avocado 1 Granatapfel 60 g Pinienkerne 12 EL Zitronensaft 1 Dose weiße Bohnen 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 3 Stiele Minze 1/2 Bund Petersilie 200 g saure Sahne etwas Salz etwas Pfeffer etwas Paprikapulver (edelsüß) etwas Zucker		<b>2</b> Bereiten Sie die Linsen nach Packungsanleitung zu. Waschen und putzen Sie die Zuckerschoten und blanchieren Sie sie für eine Minute in kochendem Salzwasser. Schrecken Sie sie danach mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie gründlich abtropfen. Schneiden Sie sie dann in kleine Stücke.
<b>Nährwerte pro Portion</b> 620 kcal 47 g Kohlenhydrate 40 g Fett 16 g Eiweiß		<b>3</b> Halbieren Sie die Paprika, bevor Sie sie waschen, putzen und in Würfel schneiden. Lassen Sie die Tomaten abtropfen und fangen Sie zwei EL Öl davon auf. Schneiden Sie die Tomaten in kleine Würfel. Vermengen Sie sie dann mit der Paprika, dem Essig und dem Tomatenöl. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.
		<b>4</b> Vierteln Sie den Granatapfel und lösen Sie die Kerne heraus. Entfernen Sie dabei auch die weißen Trennhäute. Halbieren Sie die Avocado und entfernen Sie die Schale und den Kern, bevor Sie das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Würzen Sie es mit ein wenig Salz und Pfeffer und träufeln Sie zwei EL Zitronensaft darüber. Gießen Sie nun auch die Linsen ab, bevor Sie sie abschrecken und gut abtropfen lassen.
		<b>5</b> Rösten Sie die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne. Danach können Sie sie herausnehmen und abkühlen lassen. Spülen Sie die Bohnen in einem Sieb ab und lassen Sie sie abtropfen. Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch und hacken Sie beides klein. Spülen Sie auch die Kräuter ab und schütteln Sie sie trocken. Zupfen Sie dann die Blätter ab und hacken Sie sie klein.
		<b>6</b> Geben Sie den Knoblauch, die Kräuter, die Bohnen, die saure Sahne und etwa die Hälfte der Pinienkerne in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie alles mit einem Pürierstab. Alternativ können Sie auch einen Standmixer verwenden. Geben Sie vier EL Zitronensaft hinzu und schmecken Sie es mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver ab.
		<b>7</b> Verquirlen Sie sechs EL Zitronensaft mit ein wenig Salz, Pfeffer und Zucker. Geben Sie dann vorsichtig sechs EL Öl dazu. Geben Sie etwa 2/3 der Soße unter die Linsen und den Rest unter die Zuckerschoten. Ein wenig des Dips können Sie auch in die Mitte der großen Schüssel geben. Richten Sie alle Zutaten in der größeren Schale an und streuen Sie die übrigen Pinienkerne sowie etwas

Paprikapulver darüber. Den restlichen Dip können Sie dazu servieren.

# 81. KALIFORNISCHE BOWL

Kalifornien ist der Sonnenstaat der USA an der Westküste. Diese Bowl trifft das hippe Geschmacksbild Hollywoods mit Blumenkohl, Avocado, Tabasco und Limette. Ein paar Gewürze und Cashewkerne machen ein richtiges Highlight aus dieser Bowl.



1 Port.



1 Std.



mittel

## Zutaten für 1 Portion

1 Limette  
1 Avocado  
60 ml Milch  
1 Zweig Basilikum  
1/2 TL Tabasco  
7 EL natives Olivenöl  
1 Zweig Minze  
80 g Quinoa  
1,5 EL neutrales Öl  
100 g Blumenkohl  
2 EL Balsamico Bianco  
2 Karotten  
5 Zweige Koriander  
20 g Cashewkerne

## Nährwerte pro Portion

838 kcal  
45 g Kohlenhydrate  
65 g Fett  
12 g Eiweiß

**1** Entkernen Sie die Avocado und geben Sie das Fruchtfleisch in eine Schale. Reiben Sie die Schale der Limette ab und pressen Sie den Saft heraus. Geben Sie die Hälfte des Saftes zusammen mit der Milch, den eineinhalb EL Olivenöl, fünf Basilikumblättern und dem Tabasco zu der Avocado in die Schale. Pürieren Sie alles mit einem Pürierstab zu einer homogenen Creme. Schmecken Sie diese mit etwas Salz ab.

**2** Bereiten Sie die Quinoa nach Packungsanleitung bissfest zu und gießen Sie sie ab. Schmecken Sie sie mit kleingehackter Minze, Olivenöl, etwas Salz und dem halben Limettenabrieb ab. Halten Sie sie warm und heizen Sie den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vor.

**3** Schneiden Sie den Blumenkohl in kleine Röschen und wenden Sie diese im neutralen Öl. Geben Sie etwas Salz darüber, legen Sie sie auf ein Blech und backen Sie sie für etwa zwölf Minuten goldbraun.

**4** Hobeln Sie die Karotten oder schneiden Sie diese zu dünnen Streifen. Marinieren Sie sie mit etwas Essig, Salz, Olivenöl und dem restlichen Limettenabrieb. Rösten Sie die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett, sodass sie goldbraun werden. Hacken Sie sie danach klein. Waschen Sie den Koriander und zupfen Sie die Blätter ab. Geben Sie diese zusammen mit den Cashewkernen unter den Möhrensalat.

**5** Geben Sie die Quinoa in eine Schüssel und

richten Sie sie mit dem Möhrensalat, dem Blumenkohl und der Avocadocreme an.

## 82. OFENGEMÜSE BOWL MIT LINSEN

Ofengemüse ist leicht gemacht und kann durch die verschiedenen Kombinationen an Gemüsesorten immer wieder geschmacklich verändert werden. Dazu gibt es Vollmilchjoghurt, Linsen und frische Gewürze. So erleben Sie Ofengemüse mal in einer anderen Form.

		
4 Port.	50 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		
300 ml Milch		
250 g und noch etwas mehr Polenta		
300 g Kirschtomaten		
2 TL Gemüsebrühe		
1 Blumenkohl		
2 Knoblauchzehen		
2 rote Zwiebeln		
1 Aubergine		
250 g Vollmilchjoghurt		
5 EL Olivenöl		
Saft von 1,5 Zitronen		
1 TL Tahin		
2 Lauchzwiebeln		
4 Stiele Petersilie		
1 Dose Linsen		
100 ml Sonnenblumenöl		
etwas Salz		
etwas Pfeffer		
ein paar Chiliflocken		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
<b>1</b> Legen Sie zuerst zwei eckige Auflaufformen mit Backpapier aus.		
<b>2</b> Kochen Sie die Milch mit der Gemüsebrühe, einem TL Salz und 300 ml Wasser auf, bevor Sie den Topf vom Herd nehmen und unter Rühren 250 g Polenta hineinrieseln lassen. Geben Sie die Masse in die Backformen und drücken Sie sie bis auf einen halben Zentimeter flach. Lassen Sie das Ganze abkühlen und stellen Sie es dann für 20 Minuten in den Kühlschrank.		
<b>3</b> Heizen Sie nun den Ofen auf 200 °C Umluft vor. Waschen und putzen Sie den Blumenkohl. Dann können Sie ihn in Röschen teilen. Waschen und halbieren Sie die Tomaten. Schälen Sie die Zwiebeln und schneiden Sie sie in Spalten. Auch den Knoblauch sollten Sie schälen und klein hacken. Putzen Sie die Auberginen, waschen Sie diese und würfeln Sie sie grob. Vermischen Sie alles auf einem Backblech und geben Sie vier EL Olivenöl darüber. Nun können Sie das Ganze kräftig mit Salz und einem halben TL Chiliflocken würzen. Lassen Sie das Gemüse für etwa eine halbe Stunde backen.		
<b>4</b> Verrühren Sie den Joghurt mit dem Tahin und der Hälfte des Zitronensaftes und würzen Sie ihn mit etwas Salz und Pfeffer. Waschen Sie die Petersilie und schütteln Sie sie trocken. Pürieren Sie sie dann mit der Hälfte des Joghurtdips. Putzen und waschen Sie die Lauchzwiebeln und schneiden Sie Ringe daraus.		
<b>5</b> Schneiden Sie die Polenta in Pommesform. Erhitzen Sie etwas Öl in einer Pfanne und braten Sie dann die Polentapommes darin nacheinander rundherum für etwa sechs Minuten knusprig an. Lassen Sie sie auf etwas Küchenpapier abtropfen. Spülen Sie die Linsen ab und lassen Sie sie gut abtropfen. Braten Sie sie im Anschluss in einem EL Öl an. Mischen Sie sie mit dem restlichen Zitronensaft und dem Gemüse.		
<b>6</b> Richten Sie die Gemüsemischung in Schalen an und streuen Sie die Lauchzwiebeln darüber. Reichen Sie den Joghurtdip und die Pommes		

*550 kcal*

*35 g Kohlenhydrate*

*36 g Fett*

*17 g Eiweiß*

dazu.

## 83. RAINBOW GEMÜSE BOWL

Gemüse bietet alle möglichen Farben und kann dadurch richtig hübsch in einer Bowl hergerichtet werden. So finden Sie hier alle möglichen Farben und Geschmäcker. Frische Mango gibt noch eine fruchtige Note dazu und Chili sorgt für die Schärfe, die Sie aber natürlich auch einfach weglassen können.



4 Port.



35 Min.



einfach

### Zutaten für 4 Portionen

1 Dose Kidneybohnen  
3 Knoblauchzehen  
75 g brauner Zucker  
1 rote Chilischote  
60 ml Fischsoße  
Saft von 2 Limetten  
2 EL Öl  
80 ml Öl  
1 reife Mango  
1 rote Paprika  
500 g Süßkartoffeln  
1 Bund glatte Petersilie  
200 g weiße Quinoa  
750 g Spitzkohl  
40 g Kokoschips  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

**Nährwerte pro Portion**  
810 kcal  
100 g Kohlenhydrate

**1** Kümmern Sie sich als Erstes um die Soße.

Schälen Sie dafür den Knoblauch und hacken Sie ihn klein. Putzen Sie die Chili, bevor Sie sie längs aufschneiden, die Kerne entfernen und klein schneiden. Geben Sie beides zusammen mit dem Limettensaft, der Fischsoße, dem Zucker und den 80 ml Öl in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie alles mit einem Stabmixer. Alternativ können Sie auch einen Standmixer verwenden.

**2** Schälen und waschen Sie die Süßkartoffeln, bevor Sie sie klein würfeln. Putzen und waschen Sie die Paprika und schneiden Sie sie in Würfel. Schälen Sie die Mango, bevor Sie das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Putzen und waschen Sie den Spitzkohl, halbieren Sie ihn und schneiden Sie ihn in Streifen. Waschen Sie die Petersilie, schütteln Sie sie trocken, zupfen Sie die Blättchen ab und hacken Sie diese klein. Spülen Sie die Bohnen ab und lassen Sie sie gut abtropfen.

**3** Geben Sie die Quinoa in ein Sieb, spülen Sie sie ab und lassen Sie sie abtropfen. Lassen Sie etwa 400 ml Salzwasser aufkochen und rühren Sie die Quinoa ein. Lassen Sie sie für eine Viertelstunde bei geringer Hitze köcheln.

**4** Erhitzen Sie die zwei EL Öl in einer Pfanne und braten Sie unter Wenden für etwa sieben Minuten die Süßkartoffeln an. Würzen Sie sie mit etwas Salz und Pfeffer. Blanchieren Sie den Spitzkohl kurz in kochendem Wasser, bevor Sie ihn abgießen

*36 g Fett  
20 g Eiweiß*

und abschrecken. Rühren Sie die Petersilie unter. Lockern Sie die Quinoa mit einer Gabel auf.

**5** Richten Sie alle vorbereiteten Zutaten mit den Kokoschips in einer Schale an und reichen Sie die Soße dazu.

## 84. LACHS POKÉ BOWL

Wie Sushi in einer Schale schmeckt diese Bowl, denn genau das ist sie auch: Lachs, Reis, Avocado, Gurke, Sesam... Wer Sushi mag, sollte dieses Rezept probieren, denn es gibt den typischen Geschmack in einer anderen Form wieder.



4 Port.



45 Min.



mittel

### Zutaten für 4 Portionen

500 g frisches Lachsfilet ohne Haut (Sushiqualität)  
250 g Basmatireis  
4 EL Öl  
2 EL Reisessig  
1 Avocado  
1 Mango  
1 Salatgurke  
2 Möhren  
2 Limetten  
1 Bund Radieschen  
1 EL schwarzer Sesam  
2 Lauchzwiebeln

### Nährwerte pro Portion

750 kcal  
67 g Kohlenhydrate  
36 g Fett  
34 g Eiweiß

**1** Bereiten Sie den Reis nach Packungsanleitung zu. Schälen Sie die Mango und entfernen Sie den Stein, bevor Sie das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Halbieren Sie die Avocado und entfernen Sie die Schale und den Kern. Dann können Sie es in Spalten schneiden.

**2** Schälen Sie auch die Möhren und raspeln Sie sie. Waschen Sie die Radieschen sowie die Gurke und putzen Sie beides. Schneiden Sie die Radieschen in Scheiben und die Gurke in Würfel.

**3** Gießen Sie den Reis ab. Halbieren Sie die Limetten und pressen Sie den Saft heraus. Verrühren Sie ihn mit dem Essig und etwas Salz und Pfeffer. Rühren Sie dann das Öl unter. Tupfen Sie den Lachs trocken und schneiden Sie ihn in kleine Würfel. Lockern Sie den Reis und geben Sie alle Zutaten in Schüsseln, bevor Sie das Dressing darüberträufeln. Putzen und waschen Sie die Lauchzwiebeln. Dann sollten Sie sie in Ringe schneiden. Bestreuen Sie die Bowl mit den Lauchzwiebeln und dem Sesam.

## 85. ORIENT BOWL MIT FALAFEL

Geschmacklich hat der Orient einiges zu bieten, aber man kann es auch hübsch anrichten. Wenn Sie etwas Zeit haben, probieren Sie doch einmal, mit diesem Rezept Falafel selbst herzustellen und mit Salat und Gemüse anzurichten. Geschmacklich kommen Sie damit dem Orient schon sehr nahe!

			4 Port. 1 Std. mittel
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>			
400 g Rotkohl 500 g Vollmilchjoghurt 2 Dosen Kichererbsen 2 EL Olivenöl 2 EL Essig 3 Strauchtomaten 1 Salatgurke 1 Römerherz 1 Bund Minze 1 Bund Koriander 2 Knoblauchzehen 1 Eigelb 1 Zwiebel 1 EL Mehl 1 EL Paniermehl 250 ml Gemüsebrühe 125 g Couscous 50 g Mandeln ohne Haut 3 EL Orangensaft etwas Salz etwas Pfeffer etwas Kreuzkümmel etwas Öl zum Frittieren			
<b>Nährwerte pro Portion</b>			
687 kcal 64 g Kohlenhydrate			
<p><b>1</b> Halbieren Sie den Rotkohl. Dann können Sie ihn waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Geben Sie ihn in eine große Schale. Geben Sie je einen TL Olivenöl, Essig und Salz hinzu und kneten Sie alles gut durch. Putzen und waschen Sie das Römerherz und geben Sie es in Form von kleinen Streifen zum Rotkohl. Vermengen Sie beides.</p> <p><b>2</b> Waschen Sie die Tomaten, tupfen Sie sie mit etwas Küchenpapier trocken, vierteln Sie sie, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie sie dann in Würfel. Schälen Sie die Gurke und vierteln Sie sie. Entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie die Stücke in Würfel. Zupfen Sie etwas Minze und Koriander von den Stielen und hacken Sie beides klein. Vermengen Sie ein Drittel der Kräuter mit den Gurken- und Tomatenwürfeln. Geben Sie etwas Salz und Pfeffer dazu.</p> <p><b>3</b> Gießen Sie die Kichererbsen ab, spülen Sie sie kurz ab und lassen Sie sie gut abtropfen. Schälen Sie den Knoblauch und die Zwiebel und würfeln Sie beides fein. Pürieren Sie alles zusammen zu einem Humus. Dieses sollten Sie dann mit dem Mehl, Paniermehl und dem Eigelb vermengen. Geben Sie noch einen TL Salz und eine Messerspitze Kreuzkümmel hinzu.</p> <p><b>4</b> Gießen Sie zu dem Couscous den Orangensaft und die kochende Brühe. Lassen Sie es für zehn Minuten abgedeckt stehen. Erhitzen Sie das Frittieröl in einem hohen Topf auf 180 °C. Verrühren Sie in der Zwischenzeit den Joghurt und ein Drittel der Kräuter und schmecken Sie es mit ein wenig Salz und Pfeffer ab.</p> <p><b>5</b> Formen Sie aus der Falafelmasse 40 Bällchen und frittieren Sie diese nacheinander im Fett, bis sie goldbraun sind. Lassen Sie sie auf etwas Küchenpapier abtropfen. Mengen Sie die restlichen Kräuter und den Couscous unter.</p> <p><b>6</b> Richten Sie alles zusammen an und hacken Sie am Schluss die Mandeln klein, bevor Sie sie darüberstreuen.</p>			

$33 \text{ g Fett}$
$25 \text{ g Eiweiß}$

## 86. DEUTSCHE BOWL

Das Beste der deutschen Küche vereint in einer Schüssel: Rotkohl, Knollensellerie, Karotte, Graupen und vieles mehr sorgen für einen authentischen, traditionellen, deutschen Geschmack. Die deutsche Hausmannskost schmeckt doch immer, kann hier aber in einer moderneren Form serviert werden.

			2 Port.	100 Min.	schwer
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>					
1 Zwiebel					
230 g Knollensellerie					
100 ml naturtrüber Apfelsaft					
15 g Butter					
110 g Tellerlinsen					
50 g Crème fraîche					
5 Nelken					
1 Gemüsezwiebel					
1 Karotte					
2 Lorbeerblätter					
80 g Graupen					
4 Knoblauchzehen					
1 Kräuterseitling					
etwas Walnussöl					
1 EL neutrales Öl					
50 g Rotkohl					
50 g Wirsing					
1 Limette					
2 Zweige Petersilie					
1 Prise Zucker					
2 EL natives Olivenöl					
1,5 EL Balsamico Bianco					
etwas Salz					
etwas Pfeffer					
<b>Nährwerte pro Portion</b>					
687 kcal					
96 g Kohlenhydrate					
19 g Fett					
25 g Eiweiß					
<b>1</b> Bereiten Sie als Erstes die Selleriecreme zu. Schälen Sie dafür den Knollensellerie und schneiden Sie ihn in mittelgroße Würfel. Schälen Sie auch die Zwiebel und schneiden Sie diese klein. Erhitzen Sie in einer Pfanne die Butter, sodass sie schäumt. Geben Sie dann die Zwiebel und den Sellerie hinzu und rühren Sie beides für eine Minute um. Löschen Sie die Pfanne mit Apfelsaft ab. Geben Sie Salz und Pfeffer hinzu und garen Sie alles für 20 Minuten bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel.					
<b>2</b> Nehmen Sie die Pfanne dann vom Herd. Geben Sie Crème fraîche dazu und pürieren Sie alles zu einer feinen Konsistenz. Schmecken Sie es mit etwas Salz ab.					
<b>3</b> Setzen Sie die Tellerlinsen in etwa 250 ml kaltem Wasser an. Spicken Sie die Gemüsezwiebel mit den Lorbeerblättern und den Nelken. Waschen Sie die Karotte und schneiden Sie sie in grobe Stücke. Schälen Sie drei Knoblauchzehen und geben Sie sie im Ganzen zusammen mit der Karotte und der Zwiebel zu den Linsen. Garen Sie alles für 20 Minuten bei mittlerer Hitze und rühren Sie dabei gelegentlich um. Gießen Sie dann die Flüssigkeit ab, lassen Sie die Karotten und die Tellerlinsen abkühlen und nehmen Sie die Gemüsezwiebel heraus.					
<b>4</b> Garen Sie die Graupen nach Packungsanleitung. Gießen Sie das Wasser weg und spülen Sie die Graupen ab. Vermengen Sie sie mit den Tellerlinsen und schmecken Sie diese Mischung mit etwas Walnussöl sowie Salz und Pfeffer ab.					
<b>5</b> Schneiden Sie den Kräuterseitling sehr dünn längs auf und geben Sie Salz darüber. Braten Sie ihn in neutralem Öl in einer Pfanne für zwei Minuten auf beiden Seiten. Geben Sie ein Viertel der Limetten mit einer zerdrückten, geschälten Knoblauchzehe in die Pfanne und schwenken Sie die Pilzstücke damit. Lassen Sie sie im Anschluss auf einem Teller abkühlen.					
<b>6</b> Schneiden Sie beide Kohlsorten zu feinen Streifen. Geben Sie etwas Salz, Pfeffer und Zucker dazu und kneten Sie sie kurz durch. Waschen Sie die Petersilie, zupfen Sie zehn Blätter ab und geben Sie sie mit dem Olivenöl und dem Balsamico Bianco zum Kohl. Lassen Sie alles über zehn Minuten ziehen. Richten Sie dann alle Teile zusammen in Schüsseln an.					

# 87. SALAT BOWL MIT COUSCOUS

Eine eher klassische Bowl mit Couscous und Gemüse. Dazu gibt es Joghurt und Mandeln als Toppings. Ein besonderes Highlight sind die Weintrauben und die pochierten Eier, für die man ein bisschen Feingefühl braucht. Probieren Sie es doch mal aus!



4 Port.



20 Min.



schwer

## Zutaten für 4 Portionen

200 g Couscous  
400 ml Orangensaft  
2 Tomaten  
1 EL Rapsöl  
1 Gurke  
50 g Weintrauben  
150 g Feldsalat  
1 Avocado  
3 EL Joghurt  
2 EL Essig  
2 Eier  
2 EL Mandeln  
1/2 Bund Schnittlauch  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

517 kcal  
59 g Kohlenhydrate  
23 g Fett  
21 g Eiweiß

**1** Geben Sie den Orangensaft mit dem Rapsöl und etwas Salz und Pfeffer in einen Topf und erhitzen Sie ihn. Geben Sie den Couscous in eine Schüssel und gießen Sie den kochenden Orangensaft dann darauf. Decken Sie die Schüssel ab und stellen Sie sie zur Seite.

**2** Waschen Sie die Tomaten und entfernen Sie den Strunk, schneiden Sie sie dann in Würfel. Auch die Gurke sollten Sie zunächst waschen, bevor Sie sie halbieren, die Kerne entfernen und Sie dann längs in dünne Streifen schälen.

**3** Spülen Sie den Feldsalat ab und entfernen Sie die Wurzeln. Trocknen Sie ihn danach auf einem Küchentuch.

**4** Waschen Sie die Weintrauben und halbieren Sie sie. Halbieren Sie die Avocado und entfernen Sie die Schale und den Kern. Schneiden Sie das Fruchtfleisch anschließend in Streifen. Geben Sie all das Gemüse und Obst in Schüsseln.

**5** Geben Sie den Essig in einen Topf und füllen Sie ihn mit Wasser auf. Erhitzen Sie beides bis kurz bevor das Wasser kocht. Schlagen Sie dann die Eier erst in eine Kelle und lassen Sie sie dann in das Wasser gleiten. Das Eigelb sollte dabei in intakt bleiben und das Wasser nicht kochen.

**6** Rösten Sie die Mandeln ohne Fett bei mittlerer Hitze an. Nehmen Sie die Eier nach ungefähr vier Minuten heraus und geben Sie sie zusammen mit

den Mandeln und dem Joghurt auf den Salat.  
Schneiden Sie noch den Schnittlauch und garnieren  
Sie den Salat damit.

## 88. PERSISCHE BOWL

Die persische Küche ist in Deutschland nicht so geläufig, was schade ist, da sie geschmacklich einiges zu bieten hat. Mit dieser Bowl können Sie sich einen ersten geschmacklichen Eindruck verschaffen!

		
2 Port.	135 Min.	mittel
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Bereiten Sie als Erstes das Rotkohl-Püree zu. Schälen und hacken Sie dafür den Ingwer und die Knoblauchzehe. Pressen Sie die Orangen aus und reiben Sie die Schale ab. Schneiden Sie den Rotkohl kleiner.
12 Blätter Rucola 10 g Ingwer 1 Knoblauchzehe 120 g Rotkohl 2 Orangen 20 ml Rotwein 5 EL Olivenöl 1 TL Honig 1 Messerspitze gemahlener Zimt 60 g Couscous 1 Bund Petersilie 3 Messerspitzen Ras el Hanout 150 g Knollensellerie 1 Zweig Minze 20 g Haselnüsse 1 TL neutrales Öl etwas Balsamico 1 Stange Lauch etwas Salz etwas Pfeffer		<b>2</b> Erhitzen Sie drei EL Olivenöl in einem kleinen Topf und schwitzen Sie den Ingwer und den Knoblauch darin an. Geben Sie die Hälfte des Orangensaftes und Orangenabriebs, den Rotkohl, den Zimt, den Rotwein und den Honig dazu und lassen Sie alles mit Deckel bei geringer Hitze für mindestens eine Stunde köcheln. Dabei sollten Sie zwischendurch umrühren. Pürieren Sie im Anschluss alles zu einer homogenen Masse und schmecken Sie diese mit Salz und Pfeffer ab.
		<b>3</b> Geben Sie den Couscous mit etwas Salz und Ras el Hanout in eine Schüssel und gießen Sie das Ganze mit 70 ml kochendem Wasser auf. Lassen Sie alles für acht Minuten abgedeckt quellen.
		<b>4</b> Waschen Sie die Kräuter und hacken Sie diese klein. Heben Sie den übrigen Orangensaft und den Orangenabrieb sowie zwei EL Olivenöl unter den Couscous. Schmecken Sie alles mit Salz ab.
		<b>5</b> Heizen Sie den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vor. Schälen Sie den Knollensellerie und schneiden Sie ihn zu mundgerechten Stücken. Wälzen Sie diese in einem TL neutralem Öl und geben Sie sie auf ein Blech mit Backpapier. Geben Sie nach zehn Minuten die Haselnüsse dazu und lassen Sie beides weitere fünf Minuten rösten. Lassen Sie beide Zutaten dann abkühlen und hacken Sie die Nüsse klein.
		<b>6</b> Kümmern Sie sich zuletzt um den Lauchsalat. Erhitzen Sie dafür Salzwasser in einem kleinen Topf. Nehmen Sie etwa 40 g vom hellen Teil des Lauchs und schneiden Sie ihn in kleine Ringe, bevor Sie diese blanchieren. Marinieren Sie sie mit etwas Essig, Salz und Pfeffer.
		<b>7</b> Richten Sie alles zusammen in einer Schüssel an und streuen Sie den Rucola darüber.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
584 kcal 59 g Kohlenhydrate 35 g Fett 11 g Eiweiß		

## 89. GARNELEN SPINAT BOWL

Diese Bowl mit leichter asiatischer Schärfe ist perfekt für alle, die Garnelen mögen. Daneben gibt es Spinat, Avocado und Reis, sodass sie nicht nur schmeckt, sondern auch sättigt.



4 Port.



30 Min.



mittel

### Zutaten für 4 Portionen

450 g tiefgekühlter Blattspinat  
250 g tiefgekühlte Garnelen  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
3 EL Pflanzenöl  
2 Beutel Langkornreis  
1 Avocado  
1 gehäufter EL Sesam  
2 EL Limettensaft  
4 EL Sojasoße  
1 TL Chilisoße  
1 TL Sesamöl  
1/2 Bund Koriander  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

### Nährwerte pro Portion

500 kcal  
51 g Kohlenhydrate

**1** Schälen Sie den Knoblauch und die Zwiebel und hacken Sie beides klein. Erhitzen Sie einen EL Öl in einem Topf und dünsten Sie beide Zutaten darin glasig. Geben Sie dann vier EL Wasser und den Spinat hinzu und lassen Sie ihn unter Rühren bei mittlerer Hitze auftauen. Würzen Sie mit etwas Salz und Pfeffer. Garen Sie dann den Reis nach Packungsanleitung.

**2** Spülen Sie die Garnelen ab und lassen Sie sie dann abtropfen. Erhitzen Sie zwei EL Öl in einer Pfanne. Braten Sie darin für etwa vier Minuten die Garnelen von allen Seiten an. Geben Sie dann den Sesam dazu und braten Sie ihn kurz mit. Würzen Sie die Garnelen mit etwas Salz und Pfeffer.

**3** Halbieren Sie die Avocado und entfernen Sie den Kern und die Schale. Schneiden Sie dann das Fruchtfleisch zu Spalten.

**4** Verrühren Sie den Limettensaft, die Sojasoße, das Sesamöl und die Chilisoße. Waschen Sie den Koriander und schütteln Sie ihn trocken, bevor Sie die Blättchen vorsichtig von den Stielen zupfen.

**5** Verteilen Sie den Reis, den Spinat, die Garnelen und die Avocado auf Schüsseln und gießen Sie die Soße darüber. Streuen Sie zum Schluss den Koriander obendrauf.

<p>24 g Fett</p> <p>22 g Eiweiß</p>	
-------------------------------------	--

## 90. ROSENKOHL QUINOA BOWL

Rosenkohl ist sehr gesund und dank der Kidneybohnen enthält diese Bowl zudem richtig viel Eiweiß! Die fruchtige Note zu dem Gemüse ist eine spannende Kombination, die Sie probieren sollten!

 4 Port.	 30 Min.	 leicht
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Waschen Sie die Quinoa gründlich ab und kochen Sie sie dann mit etwas Salz und einem halben Liter Wasser für eine Viertelstunde gar.
600 g tiefgekühlter Rosenkohl 400 g Kidneybohnen 200 g Quinoa 120 g Grünkohl 2 Orangen 1 Granatapfel 6 EL Olivenöl 1 Stück Ingwer 6 EL TAHIN etwas Salz etwas Pfeffer		<b>2</b> Kochen Sie in der Zwischenzeit den Rosenkohl in Salzwasser gar. Waschen Sie den Grün-kohl und reißen Sie ihn in kleine Stücke. Entfernen Sie dabei die harten Strünke und kneten Sie ihn dann für etwa zwei Minuten mit etwas Salz.
		<b>3</b> Entkernen Sie den Granatapfel. Rühren Sie aus dem TAHIN, dem geriebenen Ingwer und Wasser ein Dressing an.
		<b>4</b> Geben Sie die Quinoa in Schüsseln und richten Sie den Grünkohl, den Rosenkohl und die Granatapfelkerne darauf an.
		<b>5</b> Entfernen Sie großzügig die Schale der Orangen, schneiden Sie sie dann in Scheiben und halbieren Sie diese noch einmal, bevor Sie sie auf die Bowl legen.
<b>Nährwerte pro Portion</b> 823 kcal 131 g Kohlenhydrate 31 g Fett 42 g Eiweiß		<b>6</b> Waschen Sie die Kidneybohnen und geben Sie sie dazu. Gießen Sie das Olivenöl über die Bowl und würzen Sie alles noch mit etwas Salz und Pfeffer. Zum Schluss können Sie noch das TAHIN darüber geben.

# 91. CHICKEN TERIYAKI BOWL

Hähnchen ist eine tolle Proteinquelle, aber trotz des hohen Eiweißgehaltes ist diese Bowl relativ kalorienarm. Damit ist sie perfekt für Sportler und Abnehmende.

		
4 Port.	1 Std.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Bereiten Sie den Reis nach Packungsanleitung zu. Putzen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden Sie sie in feine Streifen. Schwitzen Sie sie zusammen mit dem Rohrohrzucker in einer Pfanne an und lassen Sie sie karamellisieren. Nehmen Sie sie dann heraus.
100 g Frühlingszwiebel 250 g Basmatireis 600 g Hähnchenbrustfilet 1 EL Rohrohrzucker 4 Knoblauchzehen 3 cm Ingwer 100 ml Sojasoße 2 kleine Schalotten 20 ml Reiswein 1 TL Honig 1 TL Speisestärke 4 EL Sesamöl etwas Sesam etwas Salz etwas Pfeffer		<b>2</b> Putzen Sie das Hähnchenbrustfilet und geben Sie es in kleine Würfel geschnitten in einen Topf. Schälen Sie den Knoblauch, den Ingwer und die Schalotten und schneiden Sie alles in kleine Würfel.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		<b>3</b> Verrühren Sie in einer Schüssel die Sojasoße, den Honig, den Reiswein und etwas Pfeffer. Fügen Sie dann die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer hinzu und gießen Sie die Soße über das Fleisch.
545 kcal 64 g Kohlenhydrate 15 g Fett 40 g Eiweiß		<b>4</b> Lassen Sie alles für eine halbe Stunde auf niedriger Stufe köcheln. Nehmen Sie dann das Fleisch heraus. Lösen Sie die Stärke in kaltem Wasser auf und geben Sie sie zur Soße. Lassen Sie das Ganze kurz aufkochen, sodass die Soße andickt. Geben Sie dann das Fleisch zurück und vermischen Sie alles.
		<b>5</b> Geben Sie den Reis in Schüsseln und richten Sie das Hähnchen darauf an. Geben Sie noch etwas Sesam, Sesamöl und die Frühlingszwiebeln darüber.

## 92. SÜSSKARTOFFEL AVOCADO BOWL

Diese Bowl ist simpel und schnell und damit perfekt für stressige Tage. Deswegen ist sie aber trotzdem nicht langweilig, sondern kreativ und originell.

		
2 Port.	20 Min.	einfach
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und bereiten Sie die Süßkartoffelpfannen nach Packungsanleitung zu.
2 Packungen Süßkartoffelpfanne		<b>2</b> Schälen und entkernen Sie die Avocado und schneiden Sie das Fruchtfleisch in Spalten. Zerbröseln Sie die Chips. Waschen Sie die Tomaten und vierteln Sie sie. Waschen Sie auch den Koriander, bevor Sie ihn trocken schütteln und klein hacken.
50 g Tortillachips		<b>3</b> Richten Sie die Süßkartoffelpfanne, die Avocado, den Quark, die Tomaten und den Koriander zu einer Bowl an und streuen Sie die Tortillachips darüber.
1 EL Öl		
1 Avocado		
150 g Kräuterquark		
1/2 Bund Koriander		
10 Cocktailltomaten		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
575 kcal		
82 g Kohlenhydrate		
21 g Fett		
19 g Eiweiß		



# Desserts

## 93. EIWEISS SNICKERS BOWL

Auch bei gesunder Ernährung möchte der süße Zahn mal gestillt werden. Dafür ist diese Bowl perfekt geeignet. Sie liefert ganz viel Eiweiß und schmeckt lecker nach Schokolade und Karamell. Wer Snickers mag, sollte diese Bowl probieren!

		
4 Port.	1 Std.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Schmelzen Sie die Zartbitterschokolade in einem Wasserbad. Geben Sie den Schokoladenpudding in eine Schale.
300 g Magerquark		<b>2</b> Rühren Sie in einer weiteren Schüssel den Magerquark mit dem Wasser, sodass er cremig wird. Geben Sie nach Belieben Süßstoff oder Alternativen dazu. Verteilen Sie den Magerquark auf dem Schokoladenpudding. Geben Sie danach den Karamellpudding obendrauf.
200 g High Protein Pudding Karamell		<b>3</b> Nun sollten Sie sich um das Topping kümmern. Zerbröseln Sie dafür die Butterkekse und streuen Sie sie oben drüber. Verteilen Sie darauf die geschmolzene Schokolade und geben Sie eine Prise Salz über jede Schüssel.
200 g High Protein Pudding Schokolade		<b>4</b> Lassen Sie alles mindestens für eine Stunde im Kühlschrank stehen, sodass die Schokolade fest wird.
25 g Zartbitterschokolade		
20 g Erdnüsse (geröstet und gesalzen)		
2 Prisen Salz		
3 Butterkekse		
etwas Süßstoff oder andere Süßungsmittel		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
434 kcal		
29 g Kohlenhydrate		
15 g Fett		
42 g Eiweiß		

## 94. KOKOS-HIMBEER BOWL

Himbeerdesserts sind sehr beliebt, was diese Bowl zu einem Highlight auf Partys oder bei anderen Gästen macht. Kokos passt perfekt dazu und gibt dem Ganzen eine exotische Note. Dieses Duo überzeugt immer wieder!

		
4 Port.	20 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Legen Sie etwa zwölf Himbeeren für das Topping zur Seite. Vermengen Sie die restlichen mit dem Vanillezucker.
300 ml kalte Milch 200 g Himbeeren 1 Päckchen Kokoscremepulver 1 Päckchen Vanillezucker ein paar Kokoschips		<b>2</b> Geben Sie das Cremepulver mit der kalten Milch in einen Rührbecher und vermengen Sie beides mit einem Rührstab auf niedriger Stufe. Schlagen Sie es dann auf höchster Stufe für drei Minuten cremig. Geben Sie den Großteil der gezuckerten Himbeeren dazu und rühren Sie sie unter die Creme.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		<b>3</b> Geben Sie die Creme in Schüsseln und garnieren Sie sie mit den gezuckerten Himbeeren, den restlichen Himbeeren und den Kokoschips.
<i>208 kcal 23 g Kohlenhydrate 11 g Fett 4 g Eiweiß</i>		

## 95. KNOPPERS BOWL

Auch die bekannten quadratischen Süßigkeiten lassen sich zu einer größeren Bowl verarbeiten. Diese kommt geschmacklich dicht dran an das Original und wird aus verschiedenen Cremes gemacht, die Sie schichten oder zusammengeben können.



4 Port.



20 Min.



einfach

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Pudding:

1 Päckchen

Schokoladenpuddingpulver

300 ml Milch

2 EL gemahlene, geröstete

Haselnüsse

#### Für die Joghurtcreme:

3 EL Agavendicksaft

200 g Skyr

2 EL Milch

#### Außerdem:

1 TL Speiseöl

50 g Vollmilchkuvertüre

4 Feine Butterwaffeln

4 Miniknoppers

### Nährwerte pro Portion

411 kcal

50 g Kohlenhydrate

18 g Fett

12 g Eiweiß

**1** Lassen Sie die Milch sprudelnd aufkochen und nehmen Sie dann den Topf vom Herd. Geben Sie unter Rühren das Cremepulver mit einem Schneebesen hinzu und rühren Sie etwa eine Minute kräftig weiter. Lassen Sie den Pudding etwa drei Minuten stehen, bevor Sie noch einmal umrühren. Bedecken Sie die Puddingoberfläche mit Frischhaltefolie und lassen Sie den Pudding erkalten.

**2** Verrühren Sie für die Joghurtcreme die Milch mit dem Skyr und dem Agavendicksaft.

**3** Geben Sie beide Massen nach Belieben geschichtet oder in Form einer Marmorierung in Schüsseln und streuen Sie die Haselnüsse darüber.

**4** Schmelzen Sie die Kuvertüre in einem Wasserbad und verrühren Sie sie mit dem Speiseöl. Bestreichen Sie die Waffeln dünn mit der geschmolzenen Kuvertüre. Wenn diese fest ist, können Sie die Waffelstücke auf die Schüsseln geben. Stellen Sie die Schüsseln bis zum Verzehr kalt. Halbieren Sie die Knoppers und geben Sie sie obendrauf.

## 96. ACAI BOWL

Dieses Grundrezept ist simpel und schnell und kann nach Belieben variiert und persönlich angepasst werden. Probieren Sie verschiedene Toppings aus und finden Sie ihre liebsten!

		
1 Port.	10 Min.	einfach

### Zutaten für 1

#### Portion

200 g Obst nach Wahl  
1 gefrorene Banane  
200 ml Sojamilch  
1 TL Acaipulver

### Nährwerte pro

#### Portion

623 kcal  
67 g Kohlenhydrate  
23 g Fett  
35 g Eiweiß

**1** Lassen Sie das Obst eine Weile antauen und geben Sie es dann mit der Milch, der Banane und dem Acaipulver in einen Standmixer und pürieren Sie es. Alternativ können Sie auch die Zutaten in ein geeignetes Gefäß geben und sie mit einem Pürierstab pürieren.

**2** Nehmen Sie eigene Zutaten für das Topping und geben Sie sie oben drüber. Dafür sind besonders frisches Obst, Nüsse, Samen, Müsli oder Schokoladenstückchen geeignet.

## 97. SCHWARZE MILCHREIS BOWL

Viele Menschen mögen Milchreis, aber haben Sie ihn schon einmal aus schwarzem Reis zu-bereitet? Lassen Sie sich von der Optik nicht abschrecken, auch geschmacklich hat diese fruchtige Bowl einiges zu bieten!

		
2 Port.	1 Std.	mittel
<b>Zutaten für 2 Portionen</b>		<b>1</b> Geben Sie den Reis in ein Sieb und waschen Sie ihn gründlich ab. Geben Sie ihn dann zusammen mit der Kokosmilch, dem Wasser und dem Salz in einen Topf und bringen Sie alles zum Kochen.
250 ml Wasser		<b>2</b> Reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie den Reis für eine Dreiviertelstunde köcheln.
150 g schwarzer Reis		<b>3</b> Verteilen Sie den Milchreis auf zwei Schüsseln und garnieren Sie ihn mit den Mangostücken und etwas Kokosjoghurt. Verteilen Sie den Kokosblütenzucker darüber.
200 ml Kokosmilch		
160 g Mangostücke		
1/2 TL Salz		
1 TL		
Kokosblütenzucker		
etwas Kokosjoghurt		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
484 kcal		
73 g Kohlenhydrate		
19 g Fett		
7 g Eiweiß		

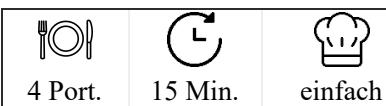
## 98. CHOCO CROSSIES BOWL

Schokolade und etwas knuspriger Krokant schmecken zusammen nach einem leckeren Dessert. Mit diesem ahmen Sie die beliebte Süßigkeit nach und als Extra gibt es noch leckere Banane dazu!

		
6 Port.	20 Min.	einfach
<b>Zutaten für 6 Portionen</b>		<b>1</b> Zerkleinern Sie die Choco Crossies grob und stellen Sie etwa sechs EL zur Seite. Geben Sie 100 g Schlagsahne und die Milch in einen Rührbecher. Geben Sie das Cremepulver dazu und verrühren Sie alles kurz auf niedriger Stufe mit einem Rührstab. Schlagen Sie das Ganze dann auf höchster Stufe für drei Minuten auf.
200 g kalte Schlagsahne 200 ml kalte Milch 1 Päckchen Schokocremepulver 1 - 2 Bananen 150 g Choco Crossies 6 EL Schokoladensoße etwas Krokant		<b>2</b> Schlagen Sie die restliche Sahne steif. Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in Scheiben.
<b>Nährwerte pro Portion</b> <i>408 kcal 47 g Kohlenhydrate 21 g Fett 5 g Eiweiß</i>		<b>3</b> Geben Sie die Creme in Schüsseln und garnieren Sie das Ganze mit dem Krokant, den Bananenscheiben und den Choco Crossies. Stellen Sie die Schüsseln bis zum Verzehr in den Kühlschrank und geben Sie kurz zuvor noch etwas Schokoladensoße darüber.

## 99. JOGHURT NUSS BOWL

Es wird fruchtig und nussig mit dieser leckeren Bowl. Vollmilchjoghurt passt perfekt sowohl zu Früchten als auch zu Nüssen. Hier gibt es neben Haselnusskernen und Dinkelkleie auch Apfelsaft, Heidelbeeren und frische Grapefruit. Etwas Zimt rundet das Ganze geschmacklich ab - für ein Dessert, das zu jeder Jahreszeit schmeckt.



### Zutaten für 4 Portionen

500 g Vollmilchjoghurt  
300 ml Apfelsaft  
80 g Haselnusskerne  
150 g gefrorene Heidelbeeren  
10 EL Dinkelkleie  
2 Pink Grapefruits  
2 EL geschrotete Leinsamen  
4 EL Honig (flüssig)  
etwas Zimt

### Nährwerte pro Portion

390 kcal  
37 g Kohlenhydrate  
20 g Fett  
10 g Eiweiß

**1** Verrühren Sie den Apfelsaft und die Dinkelkleie und stellen Sie das Ganze für über eine Stunde abgedeckt in den Kühlschrank, sodass die Dinkelkleie quellen kann. Tauen Sie die Beeren im Kühlschrank auf.

**2** Hacken Sie die Nüsse kleiner und zerdrücken Sie bei Bedarf die Leinsamen in einem Mörser. Verteilen Sie den Joghurt, die Nüsse, den Dinkelbrei, die Heidelbeeren und die Leinsamen auf Schalen.

**3** Schälen Sie die Grapefruit und lösen Sie die Filets heraus. Geben Sie sie auf die Schalen. Träufeln Sie etwas Honig darauf und streuen Sie ein wenig Zimt darüber.

# 100. STOLLEN BOWL

Diese Bowl gehört eindeutig in den Winter. Abends vor dem Kamin oder einfach nur eingekuschelt in eine warme Decke schmeckt dieses weihnachtliche Dessert besonders. Mandarinen, Stollen und Zimt versetzen einen sofort in die richtige Stimmung, egal, ob draußen Schnee liegt oder nicht. Auch als Nachspeise an Weihnachten ist dieses Dessert wunderbar geeignet.

		
6 Port.	40 Min.	einfach
<b>Zutaten für 6 Portionen</b>		
<b>Für den Pudding:</b>		
250 ml Milch		
40 g Zucker		
150 g Joghurt		
200 g Schlagsahne		
1 Päckchen		
Vanillepuddingpulver		
<b>Außerdem:</b>		
3 Mandarinen		
200 g Weihnachtsstollen		
etwas gemahlener Zimt		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
345 kcal		
37 g Kohlenhydrate		
19 g Fett		
6 g Eiweiß		
<b>1</b> Mischen Sie das Puddingpulver mit dem Zucker und geben Sie nach und nach mindestens sechs EL Milch hinzu und rühren Sie das Ganze glatt. Lassen Sie die restliche Milch und die Sahne aufkochen, nehmen Sie dann den Topf vom Herd und rühren Sie das Pulver mit einem Schneebesen ein. Lassen Sie den Pudding mindestens eine Minute kochen und rühren Sie dabei ständig um. Füllen Sie ihn in eine Schüssel und legen Sie eine Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche des Puddings. Lassen Sie diesen erkalten.		
<b>2</b> Schneiden Sie die Stollen in grobe Stücke. Schälen Sie die Mandarinen und halbieren Sie die Spalten. Rühren Sie den Pudding auf geringster Stufe cremig und rühren Sie dann den Joghurt unter.		
<b>3</b> Geben Sie die Puddingcreme in Schüsseln und richten Sie die Stollenstücke und die Mandarinenspalten darauf an. Streuen Sie ein wenig Zimt darüber.		

# 101. SCHOKO-BANANEN-BOWL

Schokolade und Bananen passen geschmacklich wunderbar zusammen. Diese Bowl ist leicht und schnell gemacht und besteht aus leckerem Schokoladenpudding mit Bananen und als besonderes Highlight gibt es noch Schokomüsli, das mit der knusprigen Konsistenz noch eine andere Textur hinzufügt.

		
6 Port.	20 Min.	einfach
<b>Zutaten für 6 Portionen</b>		<b>1</b> Geben Sie die Sahne und die kalte Milch in einen Rührbecher. Geben Sie das Puddingpulver hinzu und verrühren Sie alles kurz auf der geringsten Stufe. Schlagen Sie das Ganze dann auf der höchsten Stufe für etwa drei Minuten cremig.
1 - 2 Bananen 250 ml Milch 1 Päckchen Puddingpulver Schokolade 200 g kalte Schlagsahne 2 EL Schokomüsli		<b>2</b> Geben Sie die Creme in Schüsseln. Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Geben Sie sie zusammen mit dem Schokomüsli über die Creme.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
<i>268 kcal 29 g Kohlenhydrate 15 g Fett 4 g Eiweiß</i>		

## 102. GESUNDE KINDER COUNTRY BOWL

Auch diese bekannte Süßigkeit kann man in einer größeren Bowl anrichten. Dabei ist dieses Rezept aber viel gesünder als das Original. Es kommt ohne Zucker aus und enthält viele Proteine. Der Geschmack muss dabei aber nichts einbüßen. Diese Bowl kann man sich auch in der Diät und nach dem Sport gönnen!



4 Port.



30 Min.



mittel

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Schokoladenpudding:

500 ml Erbsendrink (oder andere Pflanzendrinks)

2 EL Maisstärke

140 g dunkle, zuckerfreie Schokolade

2 EL Proteinpulver mit Schokoladengeschmack

#### Für die Creme:

500 g Naturskyr

1 EL stilles Mineralwasser

1 EL Ahornsirup

#### Außerdem:

2 EL gehackte Haselnüsse

6 EL gepufftes Getreide

### Nährwerte pro Portion

297 kcal

31 g Kohlenhydrate

10 g Fett

20 g Eiweiß

**1** Bereiten Sie zuerst den Schokoladenpudding zu. Erwärmen Sie dafür die Schokolade und die Milch unter Rühren bei kleiner Hitze, sodass die Schokolade schmilzt. Geben Sie dann das Proteinpulver und die Stärke dazu und rühren Sie alles ein, sodass der Pudding ein-dickt. Geben Sie alles in eine Schale und lassen Sie es abkühlen.

**2** Verrühren Sie für die Creme alle Zutaten in einer Schale und geben Sie die Creme auf den Schokoladenpudding. Garnieren Sie alles mit den gehackten Nüssen und dem gepufften Getreide.

# 103. SCHOKO BON BOWL

Diese Bowl erinnert geschmacklich an die bekannten Schoko Bons und ist besonders bei Kindern ein Hit. Sie ist einfach, schnell gemacht und kann hübsch angerichtet auch optisch ein Highlight sein. Probieren Sie sich aus und zaubern Sie Ihren Gästen ein Lächeln ins Gesicht!

		
4 Port.	20 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4</b>		
<b>Portionen</b>		
150 g Schoko Bons 300 ml kalte Milch 1 TL Kakao 50 g geröstete, gehackte Haselnüsse 1 Päckchen Dessertpulver Stracciatella		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
422 kcal 39 g Kohlenhydrate 26 g Fett 8 g Eiweiß		
<b>1</b> Legen Sie etwa zwölf Schoko-Bons zur Seite und zerkleinern Sie den Rest, bevor Sie sie mit den Haselnüssen und dem Kakao mischen.		
<b>2</b> Geben Sie die kalte Milch mit dem Dessertpulver in einen Rührbecher und pürieren Sie beides auf niedrigster Stufe. Schlagen Sie alles für etwa drei Minuten auf der höchsten Stufe cremig. Geben Sie die Hälfte in eine Schale und stellen Sie die Creme zur Seite.		
<b>3</b> Geben Sie die Haselnussmischung bis auf einen gehäuften EL unter die restliche Paradies-creme. Stellen Sie diese Creme ebenfalls zur Seite.		
<b>4</b> Geben Sie beide Cremes nach Belieben geschichtet oder in Form einer Marmorierung in Schüsseln. Verteilen Sie dann die restliche Haselnussmischung obendrauf und stellen Sie die Bowl bis zum Verzehr in den Kühlschrank. Geben Sie zum Schluss noch die übrigen Schoko-Bons obendrauf.		

# 104. KAROTTEKUCHEN BOWL

Möhrenkuchen sind besonders im Frühling sehr beliebt. Wie wäre es mit einer etwas anderen Form des bekannten Klassikers? Überraschen Sie Ihre Gäste und servieren Sie zum Bei-spiel an Ostern als Dessert diese Bowl als optisches und geschmackliches Highlight!

			
4 Port.	1 Std.	einfach	
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Heizen Sie den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vor. Reiben Sie die Möhren klein und mischen Sie das Ei mit dem Zucker und dem Öl in einer Schale. Heben Sie das Mehl, das Backpulver, eine Prise Zimt und etwas Salz unter. Geben Sie noch die gemahlene Haselnüsse und die Hälfte der Möhren dazu und rühren Sie gut um.	
100 g Zucker 100 g Frischkäse 100 g Mehl 100 ml Rapsöl 200 g Möhren 1 Prise Salz 1 TL Backpulver 50 g ganze, geschälte Haselnüsse 1 TL Agavendicksaft 1 Apfel 1 Ei etwas Zimt		<b>2</b> Geben Sie den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form und lassen Sie ihn für eine halbe Stunde im Ofen backen und anschließend auskühlen.	
		<b>3</b> Kümmern Sie sich währenddessen um das Frosting. Verrühren Sie dafür den Agavendicksaft mit dem Frischkäse. Rösten Sie die ganzen Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb. Waschen Sie den Apfel und vierteln Sie diesen. Entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie die Viertel in Spalten.	
		<b>4</b> Schneiden Sie den Kuchen in kleine Würfel und verteilen Sie diese auf vier Schüsseln. Geben Sie das Frosting dazu und dann die geriebenen Möhren, die Apfelspalten und die Haselnüsse darüber. Streuen Sie zum Schluss über alles noch etwas Zimt.	

# 105. GESUNDE SCHOKOPUDDING BOWL (VEGAN)

Diese Bowl ist als Grundrezept für alle möglichen Schokoladendesserts gedacht. Sie schmeckt pur schon himmlisch nach Schokolade, kann aber durch verschiedene Toppings noch andere Noten bekommen. Probieren Sie verschiedene Früchte und Beeren aus, Soßen, Samen und Nüsse und finden Sie Ihren Lieblingsgeschmack!

		
4 Port.	2.5 Std.	einfach

## Zutaten für 4 Portionen

400 ml Haferdrink  
50 g Chiasamen  
3 EL Ahornsirup  
20 g Kakaopulver  
25 g Cashewmus  
1 Prise Meersalz

## Nährwerte pro Portion

165 kcal  
20 g Kohlenhydrate  
9 g Fett  
6 g Eiweiß

- 1 Geben Sie die Chiasamen in einen Mixer und zerkleinern Sie sie, sodass sie wie Mehl werden. Sie können alternativ einen Mörser oder eine Kaffeemühle verwenden.
- 2 Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie alles zu einer homogenen Masse. Sie können alles auch in ein geeignetes Gefäß geben und mit einem Pürierstab bearbeiten. Vermeiden Sie dabei Klumpen.
- 3 Stellen Sie den Pudding für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank. Anschließend können Sie die Bowl nach eigenem Belieben mit Beeren, Früchten, Nüssen oder Samen und Kernen garnieren.

# 106. EISIGE BEEREN BOWL MIT FRÜCHTEN

Gerade im Sommer kann an einem warmen Nachmittag eine kalte Erfrischung genau das Richtige für einen sein. Diese Bowl ist kühl und fruchtig, erfrischt und liefert neue Energie. Mit Beeren und frischem Obst enthält Sie zudem viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.

		
4 Port.	20 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Lassen Sie die Beeren für eine Viertelstunde antauen. Rösten Sie die Mandeln ohne Fett für etwa vier Minuten in einer Pfanne. Schälen Sie die Orange und entfernen Sie dabei die weiße Haut vollständig. Würfeln Sie das Fruchtfleisch.
300 g gefrorene Beerenmischung 4 Kiwis 1 Orange 100 g Mandeln 2 große Bananen 1 Granatapfel 5 EL Mandelmilch 1 Apfel		<b>2</b> Schälen Sie die Kiwis und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Schneiden Sie auch den Granatapfel in grobe Stücke und lösen Sie die Kerne heraus. Legen Sie etwa ein Viertel der Granatapfelkerne sowie ein paar Beeren für das Topping zur Seite.
<b>Nährwerte pro Portion</b> <i>330 kcal 38 g Kohlenhydrate 15 g Fett 9 g Eiweiß</i>		<b>3</b> Schälen Sie die Bananen und geben Sie sie mit den restlichen Granatapfelkernen, der Milch, einem Teil der Kiwistücke und den Beeren in einen Standmixer und pürieren Sie alles. Alternativ können Sie auch ein geeignetes Gefäß und einen Pürierstab verwenden.
		<b>4</b> Hacken Sie die Mandeln kleiner. Spülen Sie den Apfel ab, bevor Sie ihn in Viertel schneiden, die Kerne entfernen und ihn in Spalten schneiden. Richten Sie die Smoothiecreme in Schüsseln an und verteilen Sie die Mandeln und die restlichen Früchte darauf.

# 107. APFELPFANNKUCHEN BOWL

Apfelpfannkuchen mal anders. Den altbekannten Geschmack finden Sie hier in einer neuen Form und können ihn beliebig mit verschiedenen Zutaten garnieren. Als Süßungsmittel wird hier Kokosblütenzucker verwendet und Dinkelmehl sorgt für zusätzliche Nährstoffe.

		
4 Port.	15 Min.	mittel
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Mischen Sie den Kokosblütenzucker, das Backpulver, das Dinkelmehl, das Sojamehl und das Salz. Geben Sie dann das Öl und das Wasser dazu und vermengen Sie alles zu einem glatten Teig. Lassen Sie diesen für fünf Minuten stehen.
200 ml Wasser		<b>2</b> Waschen Sie die Äpfel, schneiden Sie sie in Viertel und entfernen Sie das Kerngehäuse. Schneiden Sie die Stücke dann in Scheiben und wenden Sie diese im Teig. Erhitzen Sie das Kokosöl in einer Pfanne und braten Sie die Pfannkuchen für zwei Minuten von beiden Seiten.
150 g Dinkelmehl		<b>3</b> Schneiden Sie die Pfannkuchen auf einem Teller in kleine Stücke und geben Sie diese in Schüsseln. Verrühren Sie sie leicht und garnieren Sie die Pfannkuchen nach Belieben mit Joghurt, Nüssen, Früchten oder Ahornsirup.
2 Äpfel		
2 TL Backpulver		
2 TL		
Kokosblütenzucker		
1 EL Öl		
1 Prise Salz		
1 TL Kokosöl zum Backen		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
249 kcal		
47 g Kohlenhydrate		
5 g Fett		
7,5 g Eiweiß		

# 108. ERDBEER DESSERT BOWL

Dieses klassische Dessert als Bowl ist geschmacklich nicht besonders exotisch und wird da-her fast jedem schmecken. Es eignet sich super für Partys oder als Highlight für den nächsten Besuch. Erdbeeren, Kekse und Quark ergeben eine harmonische Kombination, die simpel, aber lecker ist.



6 Port.



1 Std.



einfach

## Zutaten

300 g Erdbeeren  
250 g Magerquark  
200 g Sahne  
80 g Butterkekse  
50 g Zucker  
50 g weiche Butter  
2 EL Puderzucker  
1 Päckchen  
Vanillezucker

## Nährwerte pro

### Portion

326 kcal  
28 g Kohlenhydrate  
20 g Fett  
8 g Eiweiß

**1** Schmelzen Sie bei geringer Temperatur die Butter in einem Topf. Zerkleinern Sie in der Zwischenzeit die Butterkekse und vermischen Sie beides miteinander.

**2** Waschen und putzen Sie die Erdbeeren und geben Sie dann 100 g davon mit dem Puder-zucker in einen Standmixer. Pürieren Sie beides gründlich und stellen Sie es zur Seite. Schneiden Sie die restlichen Erdbeeren in Scheiben.

**3** Schlagen Sie die Sahne steif und verrühren Sie sie im Anschluss mit dem Quark. Geben Sie dann den Vanillezucker und den restlichen Zucker dazu. Verteilen Sie die Creme auf die Schüsseln. Garnieren Sie sie mit den Erdbeeren und den Butterkeksskrümeln. Gießen Sie zum Schluss die Soße darüber.

# 109. MARACUJA PFIRSICH BOWL

Der Sommer in einer Schüssel. Griechischer Joghurt wird zu einer leckeren Creme verarbeitet und mit einer leckeren Fruchtsoße verfeinert. Damit bekommen Sie einen süßen und sauren Geschmack in einer Schüssel für ein Highlight auf jeder Sommerparty.



6 Port.



40 Min.



einfach

## Zutaten für 6 Portionen

### Für die Creme:

400 g griechischer Joghurt  
200 g kalte Schlagsahne  
150 ml Milch  
1 Päckchen Dessertsoßenpulver mit Vanillegeschmack  
1 Päckchen Sahnesteif  
Für die Fruchtsoße:  
100 ml Maracujanektar  
250 g Pfirsichhälften  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Päckchen Sahnesteif

### Außerdem:

2 Maracujas

## Nährwerte pro Portion

311 kcal

32 g Kohlenhydrate

19 g Fett

g Eiweiß

**1** Verrühren Sie in einer Schüssel den Joghurt, die Milch, den Zucker und das Dessertsoßenpulver. Schlagen Sie die Sahne mit dem Sahnesteif steif und heben Sie sie unter die Creme.

**2** Lassen Sie die Pfirsiche abtropfen und pürieren Sie sie dann mit dem Sahnesteif, dem Maracujanektar und dem Vanillezucker.

**3** Geben Sie die Creme in Schüsseln und verteilen Sie die Fruchtsoße darüber. Sie können das Ganze auch nach Belieben schichten. Stellen Sie das Dessert bis zum Verzehr kalt. Halbieren Sie die Maracujas und löffeln Sie das Fruchtfleisch heraus. Geben Sie es als Dekoration über die Schüsseln.

---

# 110. OBSTSALAT BOWL MIT JOGHURT

Diese Bowl besteht zum Großteil aus frischem Obst, das Sie sich selbst zusammenstellen können. Sie können auch eine Obstmischung aus dem Supermarkt verwenden. Diese ergibt zusammen mit dem Joghurt einen gesunden Nachtisch.



1 Port.



45 Min.



einfach

## Zutaten für 1 Portion

### Für die Joghurtcreme:

300 g griechischer Joghurt

100 ml Kokosnussdrink

1 EL Limettensaft

1 Päckchen Quarkfein (Vanillegeschmack)

### Für den Obstsalat:

350 g gemischtes Obst nach Wahl

1 TL Ahornsirup

etwa 1 EL Limettensaft

### Außerdem:

etwas abgeriebene

Limettenschale

ein paar Kokoschips

etwas Minze

## Nährwerte pro Portion

243 kcal

35 g Kohlenhydrate

10 g Fett

4 g Eiweiß

**1** Geben Sie den Kokosnussdrink in ein geeignetes Gefäß und verrühren Sie ihn mit Hilfe eines Schneebesens mit dem Dessertpulver. Rühren Sie dann den Limettensaft und den Joghurt unter. Verteilen Sie die Creme auf Schalen und stellen Sie es kalt.

**2** Putzen, waschen und schälen Sie das Obst je nach Bedarf und schneiden Sie es in kleine Würfel. Verrühren Sie es mit ein wenig Limettensaft und Ahornsirup und verteilen Sie es auf dem Joghurt.

**3** Garnieren Sie das Ganze mit etwas Limettenschale, Kokoschips und frischer Minze.

# 111. AFGHANISCHE BOWL

Die Küche Afghanistans ist in Deutschland nicht besonders bekannt, aber diese Bowl ist geschmacklich ziemlich gut. Sie ist simpel und schnell gemacht und schmeckt bekannt und fremd zugleich. Probieren Sie sie doch einfach einmal aus!

		
4 Port.	20 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Lassen Sie die Milch in einem Topf aufkochen und nehmen Sie den Topf vom Herd. Rühren Sie die Stärke mit eineinhalb EL Wasser glatt und geben Sie sie unter ständigem Rühren zur Milch. Stellen Sie den Topf wieder auf den Herd und geben Sie den Zucker dazu. Lassen Sie alles erneut aufkochen.
80 g Speisestärke 50 g Mandelstifte 1 l Vollmilch 25 g gehackte Pistazien 1 TL Kardamom 5 EL Zucker		<b>2</b> Lassen Sie diesen Pudding bei geringer Hitze für eine Viertelstunde köcheln und rühren Sie gelegentlich um. Geben Sie zum Schluss noch den Kardamom hinzu.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		<b>3</b> Füllen Sie den Pudding in Schüsseln und streuen Sie die Pistazien und die Mandeln darüber.
403 kcal 46 g Kohlenhydrate 19 g Fett 13 g Eiweiß		

## 112. ERDEBEER CHEESECAKE BOWL

Der amerikanische Cheesecake wird im Gegensatz zum Käsekuchen nicht mit Quark, sondern mit Frischkäse zubereitet. Diese Bowl präsentiert ihn in einer anderen Form, aber der leckere Geschmack bleibt erhalten. In dieser Variante wird er mit Erdbeeren serviert, aber Sie können nach Belieben andere Zutaten, zum Beispiel Himbeeren oder Heidelbeeren, ausprobieren.

		
4 Port.	165 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Geben Sie die Haferkekse in einen Gefrierbeutel und zerbröseln Sie sie mit Hilfe einer Teigrolle.
500 g Erdbeeren 450 g Naturjoghurt 125 g Haferkekse 50 g weiße Schokolade 175 g Frischkäse 1/2 Zitrone 6 EL brauner Zucker eine Messerspitze gemahlene Tonkabohne		<b>2</b> Waschen und putzen Sie die Erdbeeren und legen Sie ein paar zur Seite. Geben Sie die restlichen zusammen mit drei EL Wasser und drei EL Zucker in einen Topf und lassen Sie das Ganze aufkochen. Lassen Sie alles auf niedriger Hitze köcheln, sodass die Erdbeeren zu einem Kompott eingekocht werden. Spülen Sie die Zitrone heiß ab, reiben Sie sie trocken und reiben Sie die Schale ab. Schmecken Sie das Erdbeercompott mit der Zitronenschale ab.
<b>Nährwerte pro Portion</b> 544 kcal 50 g Kohlenhydrate 31 g Fett 14 g Eiweiß		<b>3</b> Verrühren Sie den Joghurt mit dem Frischkäse zu einer glatten Masse. Reiben Sie die Tonkabohne fein und rühren Sie sie zusammen mit dem restlichen Zucker unter. Hobeln Sie die Schokolade in Späne. Dafür können Sie einen Sparschäler verwenden.
		<b>4</b> Verteilen Sie die Creme auf die Gläser. Geben Sie die Kekskrümel darüber und dann das Kompott obendrauf. Lassen Sie das Ganze zwei Stunden ziehen. Würfeln Sie währenddessen die restlichen Erdbeeren und geben Sie sie dann dazu. Streuen Sie zum Schluss die Schokospäne darüber.

# 113. SCHOKOLADEN SPEKULATIUS BOWL

Diese Bowl ist winterlich lecker. Sie braucht zwar ein bisschen Zeit, aber wenn Sie diese haben, erhalten Sie ein schokoladiges Dessert, das Sie auch gut an Weihnachten als Nachspeise servieren oder zur nächsten Weihnachtsfeier mitbringen können.



4 Port.



2.5 Std.



mittel

## Zutaten für 4 Portionen

300 g Soja-Schlagcreme  
200 g Zartbitterschokolade  
1/2 Päckchen Sahnesteif  
10 Spekulatius

## Nährwerte pro Portion

434 kcal  
33 g Kohlenhydrate  
32 g Fett  
5 g Eiweiß

**1** Schlagen Sie die Schlagcreme etwa drei Minuten lang auf und geben Sie dabei das Sahne-steif nach und nach dazu. Stellen Sie die Creme kalt.

**2** Lassen Sie die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und rühren Sie den Vanillezucker unter. Nehmen Sie etwa 2/3 der Creme und vermengen Sie sie vorsichtig mit Hilfe eines Schneebesens mit der flüssigen Schokolade. Verteilen Sie diese Mousse auf vier Schüsseln und stellen Sie sie für zwei Stunden kalt.

**3** Zerbröseln Sie sechs Spekulatius und geben Sie sie unter die restliche Schlagcreme. Geben Sie diese auf die Schokoladencreme. Zerkleinern Sie die restlichen Spekulatius in grobe Stücke und geben Sie diese ebenfalls obendrauf.

# 114. KÄSEKUCHEN BOWL MIT OBST

Diese Bowl ist geschmacklich wie der klassische Käsekuchen von Oma zusammen mit frischem Obst und Pistazien. Wenn Sie etwas Zeit haben, erhalten Sie mit dieser Bowl ein kalorienreiches, aber leckeres, fruchtiges und sommerliches Dessert.

		
4 Port.	2 Std.	mittel
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Heizen Sie den Ofen auf 160 °C
370 g Magerquark		Ober-/Unterhitze vor. Trennen Sie die Eier und schlagen Sie das Eiweiß steif. Schlagen Sie auch die Sahne steif. Verrühren Sie den Quark mit dem Zucker, dem Zitronensaft, der Stärke und den Eigelben. Heben Sie die Sahne und den Eischnee unter und verteilen Sie die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech. Backen Sie den Cheesecake für eine Stunde und lassen Sie ihn im Anschluss auskühlen.
125 g Sahne		<b>2</b> Schmelzen Sie in einem Topf die Butter und lassen Sie sie etwas abkühlen. Zerbröseln Sie die Kekse und vermischen Sie beides in einer Schüssel. Legen Sie eine Form mit Backpapier aus und drücken Sie die Masse zu einem glatten Boden. Stellen Sie ihn für eine halbe Stunde kalt. Dann können Sie ihn in Würfel schneiden.
2 Eier		<b>3</b> Pürieren Sie die tiefgefrorenen Himbeeren zusammen mit dem Puderzucker mit Hilfe eines Pürierstabes. Spülen Sie die Brombeeren und die frischen Himbeeren ab. Schälen Sie die Kiwis und schneiden Sie sie in Scheiben.
1 EL Zitronensaft		<b>4</b> Geben Sie in Schüsseln die Creme- und die Teigwürfel sowie die Kiwis und die Beeren. Streuen Sie am Ende die Kokoschips und die Pistazien darüber.
75 g Zucker		
100 g Butter		
25 g Speisestärke		
300 g tiefgefrorene Himbeeren		
200 g Vollkornbutterkekse		
250 g Brombeeren		
250 g frische Himbeeren		
30 g Puderzucker		
25 g gehackte Pistazien		
4 Kiwis		
50 g Kokoschips		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
926 kcal		
96 g Kohlenhydrate		
54 g Fett		
26 g Eiweiß		

## 115. SPEKULATIUS BOWL

Winter pur! Diese Bowl enthält neben dem Klassiker Spekulatius auch Zimtsterne und frischen Zimt. All diese winterlichen Zutaten werden auf einer leckeren Creme angerichtet und sind so eine super Bowl für kalte Tage oder das Weihnachtsfest. Probieren Sie es nächsten Winter unbedingt aus, wenn Sie weihnachtliche Rezepte mögen!

		
4 Port.	10 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Verrühren Sie die Mascarpone mit dem Quark. Kratzen Sie das Mark der Vanilleschote heraus und geben Sie es zusammen mit dem Zimt und dem Zucker unter die Masse.
250 g Mascarpone		<b>2</b> Zerbröseln Sie die Spekulatius. Geben Sie die Creme in Schüsseln und verteilen Sie die Brösel darüber. Bestäuben Sie das Ganze mit etwas Kakaopulver. Geben Sie je einen Zimt-stern in jede Schale.
250 g Quark		
4 TL Zucker		
1 Vanilleschote		
120 g Spekulatius		
1 Prise Zimt		
4 Zimtsterne		
2 EL Kakaopulver		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
525 kcal		
36 g Kohlenhydrate		
36 g Fett		
16 g Eiweiß		

# 116. HEIDELBEER JOGHURT BOWL

Diese Bowl ist ein Klassiker. Heidelbeeren und Joghurt passen super zusammen und ergeben hier mit Keksen und Baiser ein Dessert, das immer wieder schmeckt. Sie können auch mal Himbeerjoghurt und frische Himbeeren verwenden.

		
4 Port.	135 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Verrühren Sie die Mascarpone und den Joghurt. Rühren Sie dann den Vanillezucker unter. Zerbröseln Sie die Kekse und das Baiser.
500 g Heidelbeerjoghurt		<b>2</b> Geben Sie den Joghurt in Schüsseln und verteilen Sie die Kekse, das Baiser und die Beeren darauf. Stellen Sie die Schalen für zwei Stunden kalt. Streuen Sie etwas Puderzucker darüber.
100 g Dinkelbutterkekse		
250 g Mascarpone		
1 Päckchen Vanillezucker		
300 g Heidelbeeren		
50 g Baiser Tropfen		
etwas Puderzucker		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
571 kcal		
62 g Kohlenhydrate		
32 g Fett		
11 g Eiweiß		

# 117. LIMETTEN GURKEN BOWL

Diese Bowl ist definitiv nicht langweilig! Haben Sie schon einmal Wackelpudding aus Limonade hergestellt? Dieser ist die Grundlage für diese fruchtige, grüne Bowl, die einen frischen Geschmack hat und auch Kinder überzeugt.

 4 Port.	 5.5 Std.	 einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		
200 g Frischkäse 500 ml Gurke-Limette-Minze-Brause 200 g Sahne 6 Blatt Gelatine 1 Päckchen Vanillezucker 1 Päckchen Sahnesteif 2 Limetten 150 g Joghurt		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
431 kcal 20 g Kohlenhydrate 32 g Fett 15 g Eiweiß		
<b>1</b> Geben Sie die Brause in einen Topf und lassen Sie sie köcheln, bis die Kohlensäure weg ist. Weichen Sie die Gelatine in Wasser ein, wie es die Packungsanleitung vorgibt, drücken Sie sie aus und erhitzen Sie sie in einem Topf, bis sie flüssig ist. Rühren Sie dann die Limo ein. Geben Sie die Wackelpuddingmasse in Schüsseln und stellen Sie sie für etwa fünf Stunden in den Kühlschrank.		
<b>2</b> Schlagen Sie währenddessen die Sahne mit dem Vanillezucker und dem Sahnesteif steif. Verrühren Sie den Saft einer Limette mit dem Frischkäse und dem Joghurt und heben Sie diese Mischung unter die Sahne. Schneiden Sie die andere Limette in vier Scheiben.		
<b>3</b> Holen Sie die Schüsseln aus dem Kühlschrank und geben Sie die Frischkäsecrème obendrauf. Garnieren Sie das Ganze mit einer Scheibe Limette und stellen Sie die Schüssel bis zum Verzehr in den Kühlschrank.		

## 118. MARSHMALLOW HIMBEER BOWL

Diese süßen Marshmallows schmecken nicht nur gegrillt, sondern auch in Kombination mit Himbeeren und einer leckeren Joghurtcreme. Diese Bowl ist sehr süß und pink, perfekt für einen Kindergeburtstag, aber auch Erwachsenen schmeckt sie. Vielleicht auch das richtige Dessert für einen romantischen Abend am Valentinstag?

		
4 Port.	35 Min.	einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		<b>1</b> Lassen Sie die Himbeeren auftauen und stellen Sie einen Teil zur Seite. Schneiden Sie die Marshmallows klein.
150 g Marshmallows 400 g tiefgefrorene Himbeeren 250 g Sahne 350 g Naturjoghurt 1 Päckchen Vanillezucker 75 g Zucker 2 Eier		<b>2</b> Schlagen Sie die Sahne steif. Pürieren Sie den Vanillezucker und die Himbeeren und heben Sie beides unter den Joghurt. Heben Sie dann vorsichtig die Sahne unter. Geben Sie die Creme in eine Schüssel und die Marshmallows obendrauf.
<b>Nährwerte pro Portion</b>		<b>3</b> Trennen Sie die Eier und schlagen Sie das Eiweiß steif, bevor Sie den Zucker langsam hinzugeben. Geben Sie diese Eiweißmasse auf die Schüsseln und flämmen Sie sie mit einem Bunsenbrenner ab. Garnieren Sie alles mit den vorher zur Seite gelegten Himbeeren.
515 kcal 62 g Kohlenhydrate 23 g Fett 9 g Eiweiß		

# 119. BIENENSTICH BOWL

Bienenstich ist ein absoluter Klassiker, der hier in neuer Form auftritt. Wenn Sie das Original schon mögen, sollten Sie diese Variante probieren!

 8 Port.	 40 Min.	 mittel
<b>Zutaten für 8 Portionen</b>		
<b>Für die Creme:</b>		
500 ml Milch 1 Päckchen Puddingpulver mit Vanillegeschmack 200 g Schlagsahne 60 g Zucker		
<b>Für das Krokant:</b>		
20 g Butter 40 g Zucker 50 g gehobelte Mandeln Außerdem: 2 süße Hefebrotchen		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
271 kcal 26 g Kohlenhydrate 17 g Fett 4 g Eiweiß		
<b>1</b> Kochen Sie das Puddingpulver zusammen mit dem Zucker und der Milch in einem Topf. Decken Sie dann den heißen Pudding sofort mit Frischhaltefolie ab und lassen Sie ihn erkalten.		
<b>2</b> Kümmern Sie sich währenddessen um das Mandelkrokant. Schmelzen Sie dafür in einer beschichteten Pfanne den Zucker bei mittlerer Hitze und lassen Sie ihn braun werden. Geben Sie dann die Butter dazu und verrühren Sie beides. Geben Sie im Anschluss die Mandeln mit hinein und bräunen Sie sie unter Rühren. Verstreichen Sie die Masse nun gleichmäßig auf einem Backpapier und lassen Sie sie erkalten.		
<b>3</b> Schlagen Sie die Sahne in einem geeigneten Gefäß steif. Rühren Sie den kalten Pudding ordentlich durch und heben Sie dann vorsichtig die Sahne unter.		
<b>4</b> Schneiden Sie die Brötchen in kleine Stücke. Geben Sie die Creme in Schüsseln und verteilen Sie die Brötchenstücke darauf. Brechen Sie das Mandelkrokant grob kleiner und verteilen Sie diese Stücke ebenfalls auf der Creme. Stellen Sie das Dessert bis zum Servieren in den Kühlschrank.		

# 120. DONAUWELLEN BOWL

Marmorkuchen, Schokolade und Sauerkirschen schmecken automatisch nach Donauwelle. Probieren Sie doch mal diese modernere Variante!



6 Port.



40 Min.



mittel

## Zutaten für 6 Portionen

### Für die Creme:

30 g Zucker  
1 Päckchen  
Puddingpulver mit Vanillegeschmack  
200 g Schlagsahne  
250 ml Milch

### Außerdem:

50 g Zartbitterkuvertüre  
175 g fertiger Marmorkuchen  
370 g Sauerkirschen

### Nährwerte pro Portion

397 kcal  
43 g Kohlenhydrate  
22 g Fett  
5 g Eiweiß

**1** Mischen Sie das Puddingpulver mit dem Zucker. Rühren Sie beides mit mindestens sechs EL Milch nach und nach zu einer glatten Masse. Kochen Sie die restliche Milch mit der Schlagsahne auf und nehmen Sie sie dann vom Herd. Geben Sie die Puddingpulvermasse mit Hilfe eines Schneebesens dazu und rühren Sie sie ein. Kochen Sie den Pudding für mindestens eine Minute und rühren Sie dabei ständig um. Decken Sie den heißen Pudding dann mit Frischhaltefolie ab und lassen Sie ihn erkalten. So entsteht keine Haut.

**2** Schmelzen Sie die Kuvertüre in einem Gefrierbeutel in einem Wasserbad. Schneiden Sie dann eine Ecke des Beutels ab und geben Sie Kleckse auf ein Backpapier. Streichen Sie diese mit einem Backpinsel aus und lassen Sie sie fest werden.

**3** Lassen Sie die Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen und fangen Sie die Flüssigkeit auf. Schneiden Sie den Marmorkuchen in grobe Stücke.

**4** Rühren Sie noch einmal durch den Pudding und geben Sie ihn dann in Schüsseln. Verteilen Sie die Kuchenstücke und die Sauerkirschen darauf. Dekorieren Sie das Ganze mit dem Schokoladendekor und träufeln Sie noch etwas Kirschflüssigkeit darüber.

# 121. OREO MANGO BOWL

Oreos und Mango? Was sich zuerst wie eine seltsame Kombination anhört, überzeugt doch mit einem einzigartigen Geschmack! Diese interessante Mischung sollten Sie mal probieren!

 8 Port.	 40 Min.	 einfach	<p><b>Zutaten für 8 Portionen</b></p> <p><b>Für die Creme:</b></p> <p>1 Päckchen Dessertcreme weiße Schokolade 300 ml kalte Milch</p> <p><b>Außerdem:</b></p> <p>10 Oreo Kekse 1 halbe Mango ein paar Mikados etwas Schokodekor</p> <p><b>Nährwerte pro Portion</b></p> <p><i>212 kcal 29 g Kohlenhydrate 9 g Fett 3 g Eiweiß</i></p>
<p><b>1</b> Schälen Sie die Mango und schneiden Sie sie klein. Zerkleinern Sie die Oreo Kekse grob.</p> <p><b>2</b> Geben Sie das Cremepulver mit der Milch in einen Rührbecher und verrühren Sie beides kurz auf niedriger Stufe. Schlagen Sie die Creme dann auf höchster Stufe für drei Minuten auf.</p> <p><b>3</b> Geben Sie die Creme in Schüsseln und garnieren Sie sie mit den Mangostücken, den Oreo Keksen, dem Schokodekor und den Mikados.</p>			

## 122. KARAMELL BOWL

Diese Bowl ist ein Dessertklassiker. Karamell, Schokolade und Erdnüsse sind eine sichere Kombination, mit der man nichts falsch machen kann.

 4 Port.	 20 Min.	 einfach
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>		
1 Päckchen Dessertcreme Sahne-Karamell		
300 ml Milch		
50 g Raspelschokolade		
50 g gesalzene Erdnüsse		
20 g dunkle Schokolade		
<b>Nährwerte pro Portion</b>		
279 kcal		
27 g Kohlenhydrate		
15 g Fett		
8 g Eiweiß		
<b>1</b> Hacken Sie die Erdnüsse kleiner.		
<b>2</b> Geben Sie die Milch und das Cremepulver in einen Rührbecher und verrühren Sie beides auf niedriger Stufe mit einem Rührgerät. Schlagen Sie die Creme dann auf höchster Stufe für drei Minuten auf. Rühren Sie die Schokoraspeln und die Erdnüsse unter.		
<b>3</b> Geben Sie die Creme in Schüsseln. Schmelzen Sie die Schokolade in einem Gefrierbeutel in einem Wasserbad. Schneiden Sie dann eine Ecke ab und geben Sie sie über die Schalen. Stellen Sie das Dessert in den Kühlschrank, bis Sie es servieren.		

# 123. TOFFIFEE BOWL

Nougat und Karamell, das sind Toffifee. Jetzt können Sie den leckeren Geschmack aber nicht nur in kleinen Häppchen genießen, sondern sogar als ganze Bowl servieren!

 4 Port.	 20 Min.	 einfach	
<b>Zutaten für 4 Portionen</b>			<b>1</b> Hacken Sie die Zartbitterschokolade klein und schmelzen Sie beides zusammen bei geringer Hitze in einem Wasserbad. Legen Sie vier Toffifee zur Seite und zerkleinern Sie die restlichen.
300 ml kalte Milch			<b>2</b> Geben Sie die Milch mit dem Dessertpulver in einen Rührbecher und verrühren Sie beides kurz auf geringster Stufe. Schlagen Sie es dann auf höchster Stufe cremig. Stellen Sie die Hälfte davon zur Seite.
75 g Nuss-Nougat			<b>3</b> Mischen Sie die geschmolzene Schokolade unter die restliche Creme und geben Sie beide zusammen in Klecksen in Schüsseln. Fahren Sie mit einer Gabel hindurch, sodass eine Marmorierung entsteht. Geben Sie die zerkleinerten und die ganzen Toffifee darauf und stellen Sie das Dessert kalt.
<b>Nährwerte pro Portion</b>			
426 kcal			
50 g Kohlenhydrate			
22 g Fett			
7 g Eiweiß			

Weitere Informationen und Bücher von Kitchen King erhalten Sie auf der Autorenseite bei Amazon oder auf [www.kitchenkingbooks.de](http://www.kitchenkingbooks.de)

1. Öffnen Sie die Kamera-App und richten Sie diese auf den QR-Code
2. Klicken Sie auf den angezeigten Link und schon werden Sie auf die Website weitergeleitet

### Autorenseite Amazon



<https://t1p.de/wvy5>

### Verlagsseite von Kitchen King



[www.kitchenkingbooks.de](http://www.kitchenkingbooks.de)

*„Wir freuen uns auf Ihren Besuch“*

# Impressum

Autor: KK - Kitchen King



Herausgeber: Malik & Mähleke GmbH

Kontakt: Malik & Mähleke GmbH / Stresemannstraße 84 / 22769 Hamburg

Coverfoto: Shutterstock

## **Haftungsausschluss:**

Die Nutzung dieses Buches und die Umsetzung der enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeglicher Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor 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 grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Dieses Werk wurde sorgfältig erarbeitet und niedergeschrieben. Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben vom Autor übernommen werden.

Die bereitgestellten Analysen, Vorschläge, Ideen, Meinungen, Kommentare und Texte sind ausschließlich zur Information bestimmt und können ein individuelles Beratungsgespräch nicht ersetzen. Alle Informationen dieses Buches entsprechen dem Kenntnisstand zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Buches. Eine Haftung für mittelbare und unmittelbare Folgen aus den Informationen dieses Buches ist somit ausgeschlossen.

Informieren Sie sich weitläufig aus unterschiedlichen Quellen und bedenken Sie, dass am Ende nur Sie für Ihre Handlungen verantwortlich sind.

## **Urheberrecht:**

Das Werk einschließlich aller Inhalte, wie Informationen, Strategien und Tipps ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung werden rechtliche Schritte eingeleitet.