

Nico Stanitzok

KÜCHENRATGEBER

HAPPY FITNESS BOWLS



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
FITNESS BOWL



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
BAU DIR DEINE
BOWL!



Immer griffbereit:

MEAL-PREP FÜRS
BOWLING

UNSER
GU-
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 SÜSSE BOWLS



18 FLEISCH, GEFLÜGEL & FISCH



38 VEGAN & VEGETARISCH

- 04 Der Autor
- 05 Schnelle Bowl
- 47 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 675 kcal, 16 g E, 20 g F, 107 g KH

GOLDENE-MILCH-BOWL

herbstlich

800 ml Hirsedrink (ersatzweise ungesüßter Mandeldrink)
 300 g Hirseflocken
 4 TL gemahlene Kurkuma
 2 TL Zimtpulver
 1 TL gemahlener Ingwer
 ½ TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
 1 Msp. gemahlener Kardamom
 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
 100 g Mandeln
 400 g blaue kernlose Weintrauben
 4 Kakis

- 1 Hirsedrink mit 200 g Flocken und den Gewürzen in einem Topf verrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Mandeln grob hacken und mit den restlichen Flocken (100 g) in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Trauben gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Kakis waschen, halbieren und in dünne Spalten schneiden.
- 3 Hirsebrei in Bowls verteilen. Mit Trauben und Kakis belegen, den gerösteten Mandel-Flocken-Mix darüberstreuen. Sofort servieren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Auftauen • Pro Portion ca. 520 kcal, 18 g E, 21 g F, 65 g KH

SMOOTHIE-BOWL MIT TOFU

laktosefrei

500 g TK-Himbeeren
500 g Seidentofu
2 EL Honig
100 g zarte Haferflocken
2 rote Drachenfrüchte
(Pitahayas; ersatzweise
250 g Erdbeeren)
2 Bananen
4 EL Weizenkleie
4 EL Kokos-Chips
4 EL gehackte Pistazienkerne

- 1** Die TK-Himbeeren ca. 1 Std. auftauen lassen, dann zusammen mit dem Seidentofu in einen Mixer geben und fein pürieren. Honig und Haferflocken einrühren und den Smoothie auf Bowls verteilen.
- 2** Drachenfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher aus der Schale heben. Fruchtfleischreste klein schneiden. Die Bananen schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
- 3** Zum Servieren die Bananenscheiben kreisförmig in die Mitte auf den Smoothie legen. Mit je 1 EL Weizenkleie, Kokos-Chips und Pistazien garnieren. Drachenfruchtstücke darum herum anrichten.



QUINOA-BOWL MIT GLASIERTEM HÄHNCHEN

günstig

200 g Quinoa
680 ml Hühnerbrühe
500 g Brokkoli
2 rote Paprika
4 Knoblauchzehen
4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
Salz
Pfeffer
4 EL Rapsöl
80 g Honig
4 EL Apfelessig
4 EL Sojasauce

- 1** Quinoa waschen, mit 600 ml Brühe aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen. Danach vom Herd nehmen und weitere 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.
- 2** Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Paprika halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprika waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in je drei Stücke schneiden. Kräftig salzen und pfeffern.
- 3** 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Brokkoliröschen und Paprikastreifen darin ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze rührbraten. Mit 1 TL Salz würzen. Das Gemüse in Bowls verteilen. Dann das restliche Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin pro Seite ca. 2 Min. bei großer Hitze anbraten.
- 4** Das Fleisch auf eine Seite der Pfanne schieben. Den Knoblauch dazugeben und kurz anbraten, bis er Farbe bekommt. Restliche Brühe (80 ml) mit Honig, Essig und Sojasauce angießen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. dickflüssig einkochen. Das Fleisch dabei mehrmals darin wenden.
- 5** Die Quinoa durchrühren und neben dem Gemüse in den Bowls anrichten. Je drei Stücke Fleisch mittig daraufsetzen und 2–3 EL Sauce darüber geben. Sofort servieren.



BUDDHA-BOWL

gut vorzubereiten

200 g Sojaghurt
2 EL Tahin (Sesampaste)
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz
Pfeffer
600 g Brokkoli
500 g Möhren
500 g mehligkochende Kartoffeln
200 g bunte Quinoa
3 rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl
frisch geriebene Muskatnuss

1 Sojaghurt, Tahin, Paprikapulver, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in einer Schale verrühren, abdecken und kühl stellen. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Diese ca. 5 Min. in 500 ml kochendem Salzwasser garen, dann abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Beides in den Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 1 TL Salz zugeben und das Gemüse in ca. 20 Min weich garen.

3 In einem weiteren Topf 500 ml Wasser mit Salz aufkochen. Quinoa waschen, ins kochende Wasser geben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen. In ein Sieb abgießen.

4 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren in ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den abgetropften Brokkoli dazugeben, alles verrühren und mit 1 Prise Muskatnuss würzen.

5 Kartoffeln und Möhren abgießen, wieder in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Mit 2 Prisen Muskatnuss würzen. Das Püree in Bowls geben, daneben die abgetropfte Quinoa anrichten. Den Brokkoli in die Mitte setzen und mit je 2 EL Dip garnieren. Sofort servieren.



BUNTE BOWLS, VOLLER POWER

Gesunde Hingucker sind diese Bowls alle mal! Dazu sind sie reich an Protein, Mineral- und Ballaststoffen – perfekt für deinen healthy Lifestyle. Ob als Pre-Snack vor dem Gym, zum Energie tanken nach dem Sport oder einfach als ausgewogenes Meal am Abend sind die Bowls einfach perfekt. Mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder für das Zucker-Craving – jedes Bedürfnis wird versorgt!

Schnapp' dir eine Schüssel und bowle dich fit!

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0289-5

