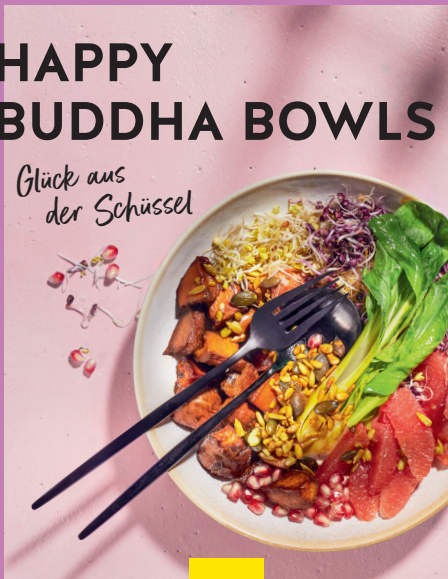


Martina Kittler

KÜCHENRATGEBER

HAPPY BUDDHA BOWLS

*Glück aus
der Schüssel*

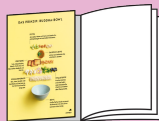


G|U

INHALT

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

DAS PRINZIP:
BUDDHA-BOWL



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
BUDDHA-BOWL
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
BOWLING-TIPPS
VOM PROFI

UNSER GUT
CLAU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit verblüf-
fendem 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 FRÜHSTÜCKS-BOWLS



20 VEGGIE BOWLS



44 BOWLS MIT FLEISCH UND FISCH

- 04 Die Autorin
- 05 Die schnellste Buddha Bowl
- 43 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 440 kcal, 11 g EW, 24 g F, 43 g KH

KOKOS-SMOOTHIE-BOWL

vegan

4 EL Cashewkerne
4 EL Walnusskerne
4 EL zarte Fünfkorn-Flocken
4 EL Kokoschips
600 g Kokosjoghurt (ungesüßt)
200 g Himbeeren
200 g Heidelbeeren
2 EL Ahornsirup
2 EL Limettensaft

- 1 Cashew- und Walnusskerne grob hacken. Die Nüsse mit Flocken und Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen den Joghurt gut durchrühren und in Bowls verteilen.
- 2 Himbeeren und Heidelbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Von den Beeren etwa ein Drittel zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Beeren mit Ahornsirup und Limettensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Fruchtpüree nach Belieben durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zurückzubehalten.
- 3 Das Püree mittig als Längsstreifen auf den Joghurt geben und mit einem Löffelstiel zu einer Seite hin spiralförmig verziehen. Die Smoothie-Bowl mit der Flocken-Nuss-Mischung bestreuen und mit den beiseitegelegten Beeren garniert servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 475 kcal, 11 g EW, 21 g F, 57 g KH

AVOCADO-KEFIR-BOWL

vitaminreich

8 EL kernige Haferflocken
4 EL Agavendicksaft
4 EL gepuffter Amarant
100 g Baby-Blattspinat
1 große Banane
1 große Avocado
3 Kiwis
200 g blaue kernlose Weintrauben
12 Physalis
500 g Kefir

- 1 Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Agavendicksaft zugeben und ca. 1 Min. unter Rühren einkochen lassen. Amarant unterrühren und die Mischung auf Backpapier auskühlen lassen.
- 2 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Banane schälen und grob zerteilen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Kiwis schälen. 2 Früchte in Stücke, die übrige Kiwi in Scheiben schneiden. Trauben waschen und in feine Scheiben schneiden. Physalis aus den Hüllblättern lösen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- 3 Spinat (bis auf einige Blätter zum Dekorieren), Banane, Avocado, Kiwistücke, Kefir und 100 ml Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Smoothie in Bowls füllen, mit Trauben, Kiwi und Physalis belegen. Mit Flocken und Spinat bestreut servieren.

Superfoods brauchen keine weite Anreise: Diese Bowl steckt voller regionaler Schätze, die jede Menge gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe haben und obendrein meist günstiger, frischer und vitalstoffreicher sind als die Exoten.



Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 335 kcal, 8 g EW, 15 g F, 41 g KH

SUPERFOOD-BOWL 🌿

vollwertig

FÜR DIE BOWL

200 g Natur-Reis
Salz
300 g Brokkoli
125 g Radieschen
4 EL Heidelbeeren
60 g Brunnenkresse (ersatzweise Baby-Blattspinat)

FÜR DAS DRESSING

4 EL Zitronensaft
1 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer
4 EL Leinöl
4 Stängel Petersilie

FÜR DAS TOPPING

2 EL Walnusskerne

BOWL: Den Reis in der 2,5 fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung in ca. 30 Min. garen. Dann abgießen, abtropfen und ca. 10 Min. abkühlen lassen.

Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen und diese längs halbieren. Die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, dann in ein Sieb gießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Heidelbeeren abbrausen und verlesen. Die Brunnenkresse waschen und trocken schütteln, harte Stängel entfernen.

DRESSING: Zitronensaft mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Leinöl nach und nach unterschlagen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter fein hacken und unterrühren. Den Reis mit dem Dressing vermischen.

TOPPING: Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Die Nüsse vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

ANRICHTEN: Den Reis in Bowls verteilen. Brokkoli, Radieschen, Heidelbeeren, Brunnenkresse und geröstete Walnüsse darauf anrichten. Die Bowls servieren.

THAI BUDDHA BOWL MIT TOFU

vegan

FÜR DIE BOWL

250 g roter Reis (ersatzweise Natur-Reis)
Salz
200 g Zuckerschoten
400 g Rotkohl
300 g Tofu
2 EL Erdnussöl

FÜR DAS DRESSING

100 ml Gemüsebrühe
200 g Kokosmilch (aus der Dose)
60 g Erdnussmus
2 TL rote Thai-Currypaste
2 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer

Gut zu wissen

Roter Reis wird vor allem in Asien, aber auch in der französischen Camargue angebaut. Der Natur-Reis mit leicht nussigem Geschmack ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen der B-Gruppe und Mineralstoffen.

BOWL: Den Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser in 30–40 Min. garen. Dann abgießen, abtropfen und ca. 10 Min. abkühlen lassen.

Inzwischen die Zuckerschoten waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Sek. blanchieren. In ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen, anschließend längs in feine Streifen schneiden. Rotkohl putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Kohlstreifen salzen und 2 Min. mit den Händen kräftig kneten. Den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Den Tofu darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. unter Wenden goldbraun braten. Den Topf abgedeckt warm halten.

DRESSING: Brühe und Kokosmilch in einem kleinen Topf aufkochen. Das Erdnussmus und die Currypaste unterrühren und alles 2–3 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Dressing mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN: Reis in Bowls verteilen. Zuckerschoten, Rotkohl und Tofu darauf anrichten. Die Hälfte der Erdnuss-Kokos-Sauce darüberträufeln. Das restliche Dressing dazu reichen.

POKÉ BOWL MIT ROHEM LACHS

aus Hawaii

FÜR DIE BOWL

250 g Risotto- oder Sushi-Reis
Salz
500 g Lachsfilet (ohne Haut;
Sushi-Qualität)
1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm)
1 Knoblauchzehe
5 EL Sojasauce
2 EL dunkles Sesamöl
2 kleine Avocados
1 Limette
3 Frühlingszwiebeln

FÜR DAS TOPPING

2 EL schwarzer Sesam (ersatzweise heller Sesam)

Gut zu wissen

»Poké« bedeutet aus dem Hawaiianischen übersetzt geschnitten oder gestückelt und ist ein Hinweis auf die Hauptzutat: in Stücke geschnittener Fisch. Wichtig: Der Fisch muss ganz frisch sein – in bester Sushi-Qualität.

BOWL: Den Reis in der 2,5fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung in ca. 20 Min. garen. Dann abgießen, abtropfen und ca. 10 Min. abkühlen lassen.

Inzwischen das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit der Sojasauce und dem Sesamöl in einer flachen Schale verrühren. Die Fischwürfel zugeben und mit der Marinade vermischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 10 Min. ziehen lassen.

Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Limette halbieren, den Saft auspressen und über die Avocados träufeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden.

TOPPING: Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Sesam auf einem Teller abkühlen lassen.

ANRICHTEN: Den Reis in Bowls verteilen. Die Lachswürfel abtropfen lassen und mit den Avocados und Frühlingszwiebeln darauf anrichten. Mit der übrigen Marinade beträufeln. Die Bowls mit Sesam bestreuen und sofort servieren.





RUND, BUNT, GLÜCKLICH

Buddha approved

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Buddha Bowls, in der jede Schüssel ein Fest der Farben, Aromen und Nährstoffe ist. Egal ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen – dieses Buch zeigt, wie Sie mit Leichtigkeit und Freude gesunde Gerichte zubereiten können, die das Herz und den Gaumen erfreuen! Von Frischkorn-Mango-Bowls über grüne Bulgur-Feta-Bowls bis hin zur klassischen Poké-Bowl ist alles dabei, was Buddhas Herz höherschlagen lässt.

**Löffeln Sie sich mit Ihrem Schüsselglück zum Nachmachen
einfach fit und gesund!**



PEFC

PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9658-3



9 783833 896583

€ 12,99 [D]

www.gu.de