



CLEA



# VEGGIE BOWLS

**Frühstück, Hauptmahlzeiten, Snacks & Desserts –  
Alles aus einer Schale**

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

# INHALT

Einführung **6** · Eine kleine Geschichte der Essschale **8**  
Ihre Veggie Bowl zusammenstellen **10** · Die Komponenten zubereiten **11**

## VEGGIE BOWLS ZUM FRÜHSTÜCK

- Protein-Power **14**
- Gute-Laune-Frühstück **16**
- Super Bowl **17**
- Glutenfrei genießen **18**
- Crunchy Bowl **20**
- Frischer Start in den Tag **22**

## VEGGIE BOWLS ALS HAUPTGERICHT

- Klassische Veggie Bowl **24**
- Orientalisch **26**
- Chirashi Sushi **28**
- Fruchtige Curry Bowl **30**
- Für Yogis **32**
- Aromatische Chili Bowl **34**
- Für Locavoren **36**
- Mediterran **38**
- Vegetarisches Korma **40**
- Marokkanisch **42**





## VEGGIE BOWL SNACKS

- Yankee Style **44**
- Pasta Bowl **46**
- Für gemütliche Stunden **48**
- Rohköstliche Tagliatelle-Bowl **50**
- Ein gesunder Snack **52**
- Bowl Cake pikant **54**

## VEGGIE BOWL DESSERTS

- Bowl Cake süß **56**
- Seelentröster-Bowl **58**
- Crumble Bowl **60**
- Kokos-Frucht-Schale **61**
- Schoko-Bowl **62**



# Einführung

Für die Veggie Bowls in diesem Buch brauchen Sie keine festlich hergerichtete Tafel, keine Servietten und nicht einmal Teller. Sie kommen ohne das übliche Tischdecken aus und auch auf ein raffiniertes Dressing können Sie verzichten.

*Veggie Bowls* ist kein Kochbuch für 5-Sterne-Köche. Mit den leckeren Gerichten in diesem Buch werden Sie Ihre Schwiegermutter vermutlich nicht beeindrucken, denn hier wird alles aus einem Topf oder genauer gesagt aus einer Schale gegessen.

## Essen als heimeliger Genuss

In diese Schale können Sie geben, was Ihnen beliebt und mundet: rohe und gekochte Zutaten, Süßes oder Salziges, proteinreiche Kost ebenso wie Ihre Lieblingsauce. Dann schnappen Sie sich eine Gabel oder für manche Veggie Bowls auch einen Löffel und setzen sich zum Essen entweder wie gewohnt an den Tisch oder machen es sich auf dem Sofa gemütlich.

Sie werden schon bald feststellen: Ist man erst einmal auf den Geschmack gekommen, fällt es schwer, sich das Essen aus der Schale wieder abzugewöhnen. Zum genusslichen Verspeisen der Veggie Bowls brauchen Sie kein mehrgängiges Menü aus Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Damit ersparen Sie sich das mehrfache Auf- und Abdecken während der Mahlzeit und halten

stattdessen einfach eine warme Schale voll mit leckerem, gesundem Inhalt auf Brusthöhe in der Hand. Ansonsten können Sie Ihre Schale mit allem füllen, was Ihr Herz begehrt, was natürlich nicht bedeutet, dass Sie einfach irgendetwas zusammenrühren.

## Der klassische „Eintopf“ in neuem Gewand

In englischsprachigen Ländern wird diese Art der Zubereitung auch *Bowl Food* oder *Comfort Food*, also „Essen aus der Schale“ oder „Essen für die Seele“ genannt. Und im deutschsprachigen Raum gibt es den altbewährten „Eintopf“, der vielfältige Zutaten enthält und in tiefen Tellern serviert wird. Vor allem in der chinesischen Küche hat das Prinzip des Alles-aus-einer-Schüssel-Essens eine lange Tradition. Mit den leckeren Rezepten in diesem Buch können Sie sich diese schöne Zubereitungstradition auf kreative und obendrein gesunde Weise aneignen.

Selbst in Gesellschaft können Sie aus einer Schüssel essen, ohne als unkultiviert zu gelten, denn Sie müssen Ihre guten Manieren dabei nicht aufgeben. Und auch auf ausgewogene, nährstoffreiche sowie vielfältige Kost müssen Sie beim Verzehr von Veggie Bowls nicht verzichten. Wenn Sie ein paar Grundregeln beherzigen, haben Sie im Nu eine leckere Veggie Bowl zusammengestellt.

## Einfach vegetarisch genießen

Die vegetarische Küche, die traditionell großen Wert auf hochwertige Zutaten legt, eignet sich hervorragend für die Zubereitung in der Essschale. Und was den Genuss angeht, kommen Sie mit den Veggie Bowls garantiert nicht zu kurz, denn Sie können mischen, was auch immer Ihr Herz begehrt: knackig frische Zutaten mit gekochten, Getreidebällchen mit leckeren Saucen oder Knuspriges mit Cremigem. Lassen Sie sich überraschen und gehen Sie mit mir und den leckeren Veggie Bowls in diesem Buch auf eine kulinarische Entdeckungsreise.

## Ein simples Prinzip – unglaublich viele Möglichkeiten!

Sie können Ihr Frühstück aus der Essschale genießen, ebenso wie das Mittag- oder Abendessen oder auch den schnellen Snack für zwischendurch. Sobald Sie das Grundprinzip der Veggie Bowls verinnerlicht haben, wird es Ihnen leichtfallen, aus dem, was Ihr Kühlschrank gerade hergibt, eine wunderbare Mahlzeit zu zaubern.

Und da eine köstlich gefüllte Essschale zum Plaudern anregt, können Sie sie auch gleich Ihren Freunden servieren, wenn Sie sie das nächste Mal zum Diner einladen. Stellen Sie sämtliche Zutaten in die Mitte des Tisches, dann kann jeder Gast sich seine eigene Veggie Bowl zusammenstellen.

Sind Sie bereit? Dann weihe ich Sie nun mit Vergnügen in die Geheimnisse der Zusammenstellung von unglaublich leckeren Veggie Bowls ein.



## EINE KLEINE GESCHICHTE DER ESSSCHALE

In den meisten asiatischen und afrikanischen Ländern ist das Essen aus einer Schale oder Schüssel eine altbewährte Tradition. Dabei wird entweder gemeinsam aus der großen Schüssel gegessen oder jeder hat seine eigene Schale.

**In Afrika** teilen sich die Menschen die gemeinsame Mahlzeit aus einer großen Schüssel. Diese wird auf den Tisch gestellt und jeder nimmt sich einfach, was er möchte. Und in manchen Ländern wird das Essen in einer Halbschale serviert, die aus der Frucht des Kalebassenbaums hergestellt wird.

Besonders **in Nordindien** bringt man das sogenannte *Thali* auf den Tisch. Die Beilagen werden in kleinen Schälchen auf einem Metallteller aus Silber oder Kupfer angerichtet. Diese Schalen aus Edelstahl und Kupfer nennt man *Katori*. In ihnen werden Beilagen zu Reis oder Fladenbrot gereicht. Jeder Gast verzehrt, was er auf seinem Metallteller hat. Und es gilt als unhöflich, es mit anderen zu teilen oder ein Schälchen gegen ein anderes auszutauschen.

**In Asien** und vor allem in Japan werden die einzelnen Gänge einer Mahlzeit in kleinen Schalen serviert, die auf einem Tablett gereicht werden. Die größte Schale enthält meist Reis, der als Grundlage der Mahlzeit gilt. Diesen füllt man in seine Ess-

schale und gibt dann die Beilagen aus den Schälchen dazu. Die Schüssel mit der Miso-Suppe ist meist durch einen Deckel geschützt, der immer wieder aufgesetzt wird, damit die Suppe nicht auskühlt.

Japanisches Geschirr besteht gewöhnlich aus Steingut oder lackiertem Holz. Die kleinen Schalen dienen vor allem zur Trennung der einzelnen Beilagen, doch es gibt durchaus auch Gerichte, wie z. B. *Chirashi Sushi*, bei denen alles in einer Schale gereicht wird. Auf einem Bett aus Reis sind alle Sushi-Zutaten (Algen, Fisch und rohes Gemüse) dekorativ angerichtet. Beim *Katsudon* ruhen auf dem Reisbett paniertes Fleisch und ein halbbrohes, verrührtes Ei. Ein ähnliches Gericht ist auch in Korea bekannt. Das berühmte *Bibimbap* besteht aus Reis mit verschiedenen Zutaten wie etwa Rindfleisch, gekochtes oder rohes Gemüse, ein Ei sowie *Kimchi* (den würziger fermentierter Kohl), die erst nach dem Servieren vermengt werden.

Wenn man in Asien aus einer Schale isst, gilt es als unhöflich, diese beim Essen auf dem Tisch abzustellen. Stattdessen wird sie auf Höhe des Kehlkopfs in der Hand gehalten.

Der Begriff *ōryōki* bedeutet „dem Anlass angemessen“. Damit ist eine achtsame, meditative Form des gemeinsamen Essens gemeint, die in Zen-Klöstern Japans und auch in China praktiziert wird. Dabei genießen die buddhistischen Mönche

ihre Mahlzeit schweigend. Das Essen wird in drei Schalen aus lackiertem Holz aufgetragen. Die größte, das Symbol der Weisheit, heißt „Buddha-Schale“. Diese Art zu essen inspirierte in den 1970er-Jahren im Westen die Vegetarierbewegung, deren direktes Erbe die neue Liebe zur Veggie Bowl ist. In englischsprachigen Blogs werden Veggie Bowls daher häufig als „Buddha Bowls“ bezeichnet. Sie haben eines gemein: Auf einem Bett aus Getreide oder Nudeln werden die restlichen Zutaten – wie etwa Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen oder Gemüse – angerichtet.

Wenn wir heute genüsslich eine Veggie Bowl zu uns nehmen, tun wir dies gewöhnlich, ohne an die geradezu heilige Symbolkraft zu denken, die die Essschale durch die Jahrhunderte begleitete. Doch das soll uns nicht daran hindern, das darin Enthaltene achtsam zu genießen und uns innerlich bei den Menschen zu bedanken, die geholfen haben, all diese Leckereien in unsere Schüssel zu bringen. Das gilt nicht zuletzt auch für uns selbst.

### Wählen Sie die geeignete Essschale

Die Beschaffenheit der Essschale ist natürlich von entscheidender Bedeutung. Sorgen Sie dafür, dass Sie eine Auswahl von unterschiedlichen Essschalen zur Verfügung haben:

- Breite, tiefe Schalen in der Form eines Suppentellers sind gut für komplette Mahlzeiten.
- Breite sowie flache Schalen eignen sich am besten fürs Frühstück.

- Breite, tiefe Schalen sind ideal für Suppen oder Nudelgerichte.
- Und kleine, tiefe Schalen verwenden Sie am besten für schnelle Mahlzeiten oder Snacks.

## Heilsame Schalen für Meditation und Entspannung

### Die tibetische Klangschale

In der Himalajaregion gibt es seit jeher sogenannte Klangschalen. Traditionelle Klangschalen bestehen aus einer Legierung aus sieben Metallen (die jeweils für ein Chakra im Körper oder einen Planeten des Sonnensystems stehen). Heutzutage werden sie aus Bronze oder Kupfer gegossen. Wenn man sie anreibt, entsteht ein sanfter Ton. Schlägt man sie mit einem Holzklöppel an, erklingt ein reiner Ton wie von einer Glocke, der mit seinen Schwingungen den Körper harmonisiert.

### Ayurvedische Massageschalen

Ayurveda wird auch als die „Wissenschaft von der Lebenskraft“ bezeichnet. Diese ganzheitliche traditionelle Medizin Indiens umfasst Ernährung, Yoga und Massagen. Die Fußmassage gilt als die wichtigste unter ihnen. Sie wird mit Ghee (geklärter Butter) und einer kleinen Kupferschale ausgeführt, die auch *Kaash* genannt wird. Sie fördert inneren Frieden und Wohlbefinden und stimuliert die Reflexzonen, was sich positiv auf unsere Augen, die Verdauung und den Schlaf auswirkt.

# IHRE VEGGIE BOWL ZUSAMMENSTELLEN

## Eine ausgewogene Ernährung ...

... besteht aus Proteinen, Kohlehydraten, ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen. Für eine gelungene Veggie Bowl brauchen Sie also von allem etwas. Das gilt jedoch nicht für die Frühstücksschale, denn sie sollte vor allem Ballaststoffe und Proteine enthalten.

## Das Grundrezept:

- eine Portion Getreide oder Pseudogetreide (ungegart 50 bis 60 Gramm pro Person): Reis, Hafer, Gerste, Einkorn, Buchweizen, Quinoa oder auch Nudeln etc.;
- eine Portion Proteine: Kichererbsen, Linsen, Spalterbsen (halbe Schälerbsen), getrocknete Bohnen oder frische Puffbohnen, Tofu, Tempeh, Eier, Käse ...;
- eine Portion rohköstliches Gemüse;
- die doppelte Menge gekochtes Gemüse und dazu
- eine sämige Sauce zum Binden sowie ein paar Nüsse oder Samen zum Darüberstreuen.

Getreide mit Hülsenfrüchten sichert Ihnen eine ausgewogene Versorgung mit essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. So können Sie gut auf Fleisch verzichten. In vielen Ländern ist diese Kombination ein fester Bestandteil der traditionellen Küche, z. B. Reis mit Linsen, Couscous mit Kichererbsen, Mais mit Bohnen, Reis mit Soja.

## Dieses Grundrezept können Sie nach Belieben abwandeln:

- Getreide und Kichererbsen können einfach nur gekocht, aber auch im Risotto oder Pilaw, als Zutat für Bratlinge oder kleine Bällchen und in Currys oder als Salat verwendet werden.
- Spielen Sie mit der Form der Zutaten, schneiden Sie sie in Stifte, Würfel, Scheiben, Fadennudeln, breite oder dünne Spiralen ...
- Probieren Sie verschiedene Garmethoden für Ihr Gemüse aus, indem Sie es dämpfen, schmoren, im Backofen oder in der Pfanne braten, sautieren etc.
- Kreieren Sie Saucen aus Avocadofleisch, pürierten Hülsenfrüchten, Nuss-, Mandel- oder Sesammus, Joghurt, püriertem Gemüse ...
- Und vergessen Sie den krönenden Abschluss nicht: Geben Sie über Ihre Veggie Bowl geröstete Nüsse oder Mandeln, Algenflocken, sauer eingelegtes Gemüse, Gomasio, Käsewürfel, Croûtons, kleine Krackerstücke, salziges Granola (Knuspermüsli) oder auch eingelegtes Gemüse.

## Die Qual der Wahl

Natürlich passt nicht alles zu allem! Wählen Sie am besten ein „Motto“ für Ihre Veggie Bowl und bereiten Sie Ihre Schale japanisch, indonesisch, indisch, mexikanisch oder typisch provenzalisch zu. Bleiben Sie auch beim Würzen und bei der Auswahl der Kräuter bei Ihrem Motto. Und halten Sie das Ganze so einfach wie möglich!

Verwenden Sie am besten frische Zutaten aus biologisch-organischem Anbau. Eine Veggie Bowl mit



saisonaalem Gemüse, gebraten oder gedämpft, auf einem Bett aus Reis und Linsen bzw. Couscous und Kichererbsen ist eine ebenso einfache wie ausgewogene und wohlschmeckende Mahlzeit.

## DIE KOMponentEN ZUBEREITEN

### Sie können Ihre Veggie Bowl auf zwei Arten zubereiten:

- Entweder Sie bereiten alle Bestandteile parallel frisch zu oder
- Sie kochen Getreide und Hülsenfrüchte vor, um sie portionsweise einzufrieren und bei Bedarf aufzutauen. Auch Pickles, Chutney, mariniertes Gemüse, Pesto etc. können Sie im Voraus zubereiten.

Im Gefrierschrank halten sich die frisch eingefrorenen Zutaten 3 Monate.

### Getreide kochen

Bestimmte Getreidesorten müssen vorher eingeweicht werden (Einkorn, Hafergrütze, Vollkornreis). Andere müssen nur 5 bis 20 Minuten gekocht werden.

#### Garzeiten:

- Kascha (gerösteter Buchweizen), Soba: 3 Minuten
- Couscous, vorgegarte Polenta: 5 Minuten
- Nudeln: durchschnittlich 8 Minuten
- Quinoa: 10 Minuten

- Hirsekörner, geschälter Buchweizen: 20 Minuten
- Reis: je nach Sorte 20 bis 45 Minuten
- Einkorn, Hafergrütze (eingeweicht): 35 Minuten

### Hülsenfrüchte kochen

Manche Hülsenfrüchte müssen vor dem Kochen eingeweicht werden. Das macht sie bekömmlicher und sie werden schneller gar. Waschen Sie sie unter fließendem kaltem Wasser und weichen Sie sie 8 bis 12 Stunden ein. Andere Hülsenfrüchte (wie die folgenden) müssen nicht eingeweicht werden:

#### Garzeiten:

- Dal-Linsen: 15 Minuten
- Grüne Linsen: 25 Minuten
- Spalterbsen (halbe Schälerbsen): 1 Stunde
- Azukibohnen: 1½ Stunden
- Kichererbsen: 2½ Stunden
- Weiße oder rote Bohnen: 2 Stunden

### Leckere Pickles

Pickles bestehen aus Gemüse, das in einer Marinade aus Essig sowie etwas Zucker und Meersalz eingelegt wurde. Als kleine Beigabe zu unseren Bowls bringen sie säuerliche Frische und knackigen Biss in die Schale. In Asien sind Pickles sehr beliebt, z. B. aus Rettich, Gurke oder Karotten. Im Vorderen Orient hingegen setzt man auf Zitronen, Auberginen und Rote Bete.

Sie können schnelle Pickles zubereiten, um sie anschließend in die Veggie Bowl zu geben oder Sie bewahren Ihre Pickles in sterilisierten Gläsern auf.

- **Schnelle Japan-Pickles:** 2 Esslöffel Reisessig mit 1 Esslöffel Rohrohrzucker und 2 Teelöffeln Meersalz verrühren. Fein geschnittenes Gemüse (Gurke, Karotten, Weißkohl etc.) darin 2 Stunden ziehen lassen.
- **Schnelle Gemüse-Pickles:** Gemüse (Karotten, Rote Bete, Gurke, Fenchel, Rettich) fein schneiden oder grob raspeln. In einer Salatschüssel mit etwas Meersalz vermengen. Einige Minuten ziehen lassen, unter kaltem Wasser abspülen und in ein Einmachglas geben. Wasser, Zucker, Meersalz und Cidre- oder Apfelessig zum Kochen bringen und das Gemüse damit überbrühen. Vor dem Servieren 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- **Traditionelle Pickles mit rohem Gemüse:** Blumenkohl, Karotten, Gurke, Knollensellerie, Rettich, Mairübchen ... schälen, in Stifte schneiden und in einer Schüssel mit etwas Zucker und Meersalz vermengen. Einige Stunden ziehen lassen. Unter kaltem Wasser abspülen und in ein sterilisiertes Glas geben. Zucker, Meersalz, Wasser und Essig zum Kochen bringen, dann über das Gemüse ins Glas geben. Verschließen.
- **Traditionelle Pickles mit gekochtem Gemüse,** z. B. mit Auberginen oder Roter Bete: Rote Bete ganz in einen flachen Topf geben. Mit Wasser bedecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Schälen, in Scheiben schneiden und in ein sterilisiertes Einmachglas füllen. Verrühren Sie 1 Trinkglas der Garflüssigkeit mit Essig, etwas Zucker und Meersalz. Zum Kochen bringen und die Flüssigkeit bis zum Rand in das Einmachglas füllen. Anschließend fest verschließen.

- **Eingelegte Salzzitronen:** Ein 500-Milliliter-Glas mit Deckel mit kochend heißem Wasser ausspülen. Abtropfen lassen und mit einem sauberen Küchentuch abtrocknen. Dann 3 Bio-Zitronen waschen und in Viertel schneiden. Mit 50 Gramm grobem Meersalz bestreuen und gut vermengen. Die Zitronenviertel mit dem Salz in das Einmachglas geben und mit dem Saft von 1 Zitrone beträufeln. Anschließend 250 Milliliter Wasser mit etwas Zucker aufkochen. Das Glas mit der Flüssigkeit bis zum Rand füllen und fest verschließen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor der Verwendung 3 Wochen ziehen lassen. Die eingelegten Zitronen halten sich im Kühlschrank einige Wochen.

### Aromatische Chutneys

Das Aroma dieser süßsauren Würzsaucen auf der Basis von Obst oder Gemüse (Mango, Feigen, Tomaten, Zwiebeln, Rote Bete), mit etwas Pfeffer, Essig und Zucker wird häufig durch Gewürze oder Trockenfrüchte intensiviert. (Nur den besten Cidre- oder Apfelessig sowie Vollrohrzucker verwenden.)

- **Mango-Chutney:** Für 2 Gläser Chutney 1 Mango schälen und in Stücke schneiden. Ebenfalls schälen und klein schneiden: 2 rote Zwiebeln, 1 Stück Ingwerwurzel und 1 Knoblauchzehe. Alles in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl 5 Minuten anschwitzen. Dann 40 Gramm Vollrohrzucker mit 40 Millilitern Cidre- oder Apfelessig verrühren und damit den Pfanneninhalt ablöschen. Köcheln lassen, bis die Mischung ein-

dickt. Das Chutney in luftdicht verschließbare Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

- **Chutney von Kumquat, Ingwer und Kurkuma:**

Für 1 kleines Glas 1 Handvoll Kumquats waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. In einen flachen Topf geben. 3 fein gehackte Schalotten sowie 2 gepresste Knoblauchzehen dazugeben. Dann 1 kleines Stück Ingwerwurzel und 1 kleines Stück Kurkumawurzel (ersatzweise 1 Teelöffel Kurkumapulver) schälen, raspeln und zu den Früchten geben. Anschließend 100 Milliliter Cidre- oder Apfelessig sowie 40 Gramm hellen Rohrzucker einrühren. Im offenen Topf aufkochen und 20 Minuten einkochen lassen. Die Kumquats sollten weich sein und die Sauce sämig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## Frische Salsas

Eine Salsa ist eine Sauce aus fein geschnittenen rohen Früchten und/oder Gemüsesorten. Besonders würzigen Gerichten verleiht sie eine frische säuerliche Note. Sie besteht z. B. aus Tomaten-, Mango- und Avocadowürfeln sowie einer fein gehackten Schalotte und etwas Minze oder Koriander und schmeckt vorzüglich zu einem Chili.

## Sämige Saucen

Für eine leckere sämige Sauce brauchen Sie vor allem eine fetthaltige Grundzutat, die Ihrer Sauce Substanz verleiht: Avocado, Joghurt, Nussmuse (aus Erdnüssen, Mandeln, Cashewkernen) oder helles

Miso (das man im Gegensatz zum dunklen, salzigen Miso auch in größeren Mengen verwenden kann). Dazu kommen würzige Zutaten, die der Sauce ihren charakteristischen Geschmack geben: braunes Miso, Senf, fein gehackter Knoblauch, Essig, Zitronensaft, Sojasauce, Honig oder Ahornsirup. Wahlweise können Sie noch fein gehackte Kräuter hinzufügen. Soll die Sauce erwärmt werden, so verwende ich gern Gemüsepüree (aus Süßkartoffeln, Blumenkohl, Zucchini etc.), das mit Zutaten der Geschmacksrichtung *Umami* (Pikant) verfeinert wird: Hefeflocken, Miso, Senf, Knoblauch etc.

## Peppige Pestos

Traditionelles Pesto besteht aus Basilikum mit Knoblauch, Parmesan und Pinienkernen. Sie können aber auch Rucola, Mizunasalat, Grünkohl oder Kresse bzw. Nüsse wie Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln oder Cashewkerne verwenden. Vegane Pestos kommen auch sehr gut ohne Käse aus. Geben Sie einfach Miso oder Hefeflocken dazu. Ein rotes Pesto erhalten Sie, wenn Sie getrocknete Tomaten verwenden. 1 Teelöffel Pesto macht Veggie Bowls mit milden Zutaten zu einem aromatischen Genuss.

### Hinweis:

Um besonders leckere, gesunde und aromatische Speisen zuzubereiten, sollten Sie alle Zutaten frisch, saisonal, aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität einkaufen!

# PROTEIN-POWER

## Nährstoffreiches Frühstück

Brauchen wir zum Frühstück tatsächlich immer Süßes? Eine proteinreiche erste Mahlzeit am Tag lässt keine Wünsche offen. Mit dieser gesunden Frühstücks-Bowl bleibt Ihr Blutzuckerspiegel im grünen Bereich und Sie leiden am späten Vormittag garantiert nicht unter dem typischen Abfall der Leistungskurve. Proteinreiche Zutaten wie Ei, Avocado, Ziegenfrischkäse oder Hülsenfrüchte sind so sättigend, dass Sie bis zum Mittag ohne Zwischenmahlzeit auskommen.

### Pro Person

- 1 Bio-Ei
- ½ reife Avocado, entkernt
- 1 TL Zitronensaft
- 1–2 Scheiben Vollkorn-Einkornbrot
- 1 gestrichener TL Genmai Miso
- 1 EL Sprossen (z. B. Alfalfa, Rucola, Lauch oder Rettich)
- 1 Handvoll Walnusskerne
- 25 g schnittfester Ziegenfrischkäse, natur
- 1 gehäufte EL Algentatar (siehe „Bezugquellen“, Seite 64)

**1** Das Ei genau 4 Minuten kochen. Das Brot toasten, 1 Scheibe mit Miso bestreichen und in Streifen schneiden. In der Zwischenzeit das Avocadofleisch in Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

**2 Servieren** Die Avocadoscheiben in eine breite tiefe Schale geben. Das gekochte Ei schälen, aufschneiden und zu dem Avocadofleisch in die Schale geben. Daneben die Sprossen und Nüsse anrichten sowie den Ziegenfrischkäse und das Algentatar. Die Miso-Schnittchen ebenfalls in die Veggie Bowl geben und die restlichen Streifen in einem kleinen Schälchen dazu reichen.

Ist das Ei weich gekocht, können Sie die Miso-Schnittchen in das Eigelb dippen. Anschließend die übrigen Zutaten durchmischen und mit den Brotstreifen genießen.

### Tipps

Sie können das Brot natürlich durch Reis oder Quinoa ersetzen.



Printed and  
Published by  
the  
Central  
Printing  
Works  
of the  
Government  
of India,  
New Delhi

# ORIENTALISCH

## Bulgur mit Blumenkohlfalafel und Zitronen-Sesam-Sauce

Bulgur und gebratene Blumenkohlfalafel gehören zu den traditionellen Gerichten des Nahen Ostens. Vegan mit Haselnüssen, geröstetem Sesam, Knoblauch, Petersilie und Kreuzkümmel zubereitet, bekommen die Falafeln eine einzigartige Note.

### Für 4 Personen

250 g Bulgur  
 Meersalz zum Abschmecken  
 4–6 Karotten (zum Anrichten)  
 4 EL glatte Petersilie, fein gehackt (zum Anrichten)

### Falafel

50 g Haselnüsse  
 20 g Sesamsamen  
 2 Knoblauchzehen  
 250 g Blumenkohlröschen  
 4 EL Petersilie, fein gehackt  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 240 g gekochte weiße Bohnen (Abtropfgewicht, abgegossen und gespült)  
 80 g Einkornmehl  
 1 Prise Chilipulver (Piment d'Espelette)  
 1 EL Rosinen  
 Olivenöl zum Braten (Menge nach Bedarf)  
 1 Prise Meersalz

### Zitronen-Sesam-Sauce

2 EL Sesammus  
 1 EL Oliven- oder Sesamöl  
 1 EL Agavendicksaft oder Blütenhonig  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Zitronensaft  
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 Prise Meersalz  
 2–3 EL Wasser

**1 Bulgur** Den Bulgur in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser waschen. Die 1½-fache Menge Wasser in einem flachen Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Den Bulgur einstreuen und 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Salz dazugeben, den Deckel aufsetzen und beiseitestellen.

**2 Falafel** Haselnüsse und Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend grob mahlen. Die Knoblauchzehen schälen und den grünen Keim entfernen. Blumenkohlröschen waschen,



trocken tupfen und grob zerkleinern. Mit Knoblauch, Kreuzkümmel und Petersilie in den Mixer geben und zu „Grieß“ vermahlen. Nüsse und Sesamsamen, weiße Bohnen, Einkornmehl, Chilipulver sowie Salz dazugeben und zu einem feinkörnigen Teig verarbeiten. In einen tiefen Teller geben und die Rosinen einarbeiten. Falls nötig, mit der Gabel vermengen, bis alle Zutaten gut vermischt sind. Aus dem Teig 16 walnussgroße Bällchen formen. Diese in einer Pfanne von allen Seiten 5 Minuten braten oder im Backofen 20 Minuten bei 180 °C backen.

### 3 Sauce

Die Zutaten mit im Mixer glatt pürieren.

### 4 Servieren

Die Karotten mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. In jede Essschale ein Bett aus Bulgur geben. Auf einem Viertel der Oberfläche die Karottenstreifen verteilen. Pro Schale 4 Blumenkohlfalafeln in die Schale geben, jeweils 1 Tupfer Sesamsauce daraufsetzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Heiß genießen.

# ROHKÖSTLICHE TAGLIATELLE-BOWL

## Gemüse-Tagliatelle mit Avocado und Mandelsauce und -Chutney

Hier wird nichts gegart, nichts erhitzt und trotzdem erwartet Sie ein Gaumenschmaus: Knackiges Gemüse trifft auf das weiche Fleisch der Avocado.

### Für 2 Personen

#### Gemüse-Tagliatelle

2 Karotten

1 Zucchini

½ Gurke oder ¼ Fenchelknolle

#### Mandelsauce und -Chutney

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL weißes Mandelmus

2 EL Zitronensaft

1 TL Blütenhonig oder Ahornsirup

1 TL fruchtiges Olivenöl

1 Prise Kurkumapulver

1 EL Mandeln, fein gehackt

1 EL Sonnenblumenkerne, fein gehackt

80 g Sojajoghurt, natur (wahlweise Schafsmilchjoghurt)

1 Prise Meersalz

1 Avocado, entkernt

**1 Tagliatelle** Mit einem Sparschäler die Karotten in breite Streifen schneiden. Auf dieselbe Weise Gurke und Zucchini mit Schale zu Tagliatelle verarbeiten. Vorher den Mittelteil mit den Kernen entfernen. (Falls Sie Fenchel verwenden, diesen fein hacken.)

**2 Sauce und Chutney** Den Knoblauch mit Mandelmus, Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Kurkuma sowie Salz zu einer glatten Sauce mixen. Mandeln und Sonnenblumenkerne in einer kleinen Schüssel mit 1 Esslöffel der Sauce vermengen. In einer zweiten Schüssel die restliche Sauce mit dem Joghurt verrühren.

**3 Servieren** Die Gemüse-Tagliatelle auf 2 Essschalen verteilen und etwas Mandel-Joghurt-Sauce darübergeben. Die Avocadohälften im Ganzen aus der Schale lösen und dekorativ auf dem Gemüse anrichten. Mit der Mandel-Chutney füllen und sofort servieren.





# CRUMBLE BOWL

## Trockenfruchtgenuss ohne Backen

Ein Crumble ist ein knusprig süßer Nachtisch aus mit Streuseln überbackenen Früchten. Diese absolut köstliche Bowl kommt allerdings ganz ohne Kochen und Backen aus und steckt voller Nährstoffe. Schokoholics können natürlich noch ein paar Zartbitter-Schokoflocken darüberstreuen!

### Für 2 Personen

#### Crumble

30 g Haferflocken

6 große Deglet-Nour-Datteln

25 g Haselnussmus

¼ TL gemahlener Zimt

½ TL Carob- oder Kakaopulver (wahlweise)

8 Feigen oder Aprikosen

1 Sojajoghurt mit Vanillegeschmack

**1 Crumble** Die Haferflocken in den Mixer geben und zu grobem Mehl verarbeiten. Die Datteln entkernen und klein schneiden. (Sollten sie sehr trocken sein, vorher in etwas lauwarmem Wasser einweichen und abgießen.) Zu den Haferflocken geben und erneut durchmischen. Haselnussmus, Zimt sowie Carob (oder Kakao) dazugeben und wieder gründlich durchmischen. Die Mischung auf der Arbeitsplatte gut verkneten.

**2 Servieren** Die Früchte waschen, falls nötig entkernen (Aprikosen) und vierteln. Auf 2 Essschalen verteilen. Das fertige Crumble über die Früchte streuen und 2 Esslöffel Joghurt in jede Schale geben.



# KOKOS-FRUCHT-SCHALE

## Kokoscreme mit Früchten

Das ist die ideale Bowl für einen gemütlichen Snack zu Hause, aber auch zum Mitnehmen ist sie bestens geeignet. Kokosmehl ist ballaststoffreich und lässt die Creme sofort andicken.

### Für 2 Personen

#### Kokoscreme

125 ml vegane Milch (Mandel- oder Sojamilch mit Vanillegeschmack)  
 200 g Fruchtpüree (Apfel, Johannisbeere etc.)  
 200 g Seidentofu  
 25 g Kokosmehl

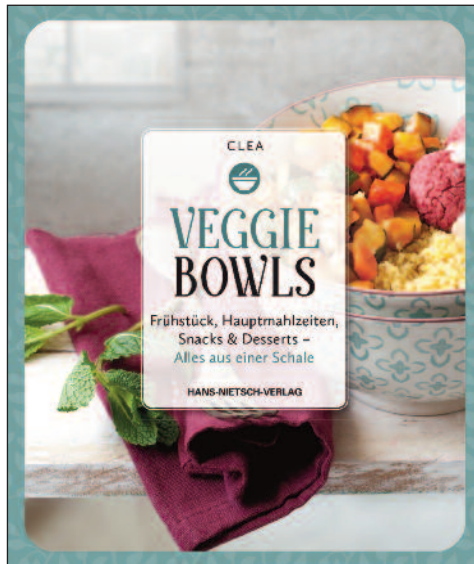
#### Zum Anrichten

Früchte der Wahl (Bananen, Beeren ...)  
 Kokosflakes, Mandelblättchen, Zartbitter-Schokoflocken ...

**1 Creme** Alle Zutaten im Mixer zu feinem Püree verarbeiten.

**2 Servieren** Die Creme auf 2 Essschalen verteilen und 30 Minuten quellen lassen. Mit Bananenscheiben oder anderen Früchten garnieren, mit Kokosflakes, Mandelblättchen, Zartbitter-Schokoflocken bestreuen.





Clea  
**Veggie Bowls**

**Frühstück, Hauptmahlzeiten, Snacks & Desserts – Alles aus einer Schale**

Wer Essen ohne großen Aufwand zubereiten und in lockerer Atmosphäre genießen möchte, der ist mit diesem Buch gut beraten: Es stellt einen gesunden, kreativen Trend der »jungen Küche« vor – die Einfachheit der Essschale, die alles enthält, was zu einer Mahlzeit gehört!

Clea zeigt, wie man solch herzerwärmende Bowls am besten komponiert: ein Bett aus Getreide, eine Gemüsebeilage und ein proteinreiches Topping werden durch eine sämige Sauce abgerundet. Dieses Grundrezept wandelt sie höchst einfallsreich ab.

Die 27 Rezeptvorschläge für Frühstück, Hauptmahlzeiten, Snacks und Desserts aus der internationalen Küche lassen sich leicht nach eigenem Gusto variieren. Für Gerichte, die wir gemütlich zu Hause auf dem Sofa essen, mit ins Büro nehmen oder bei einem Fest aufstischen.

*64 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-405-6*