

BUDDHA BOWLS

SUPER EASY!

TANJA DUSY

VEGETARISCH



FIX, FRISCH
UND GESUND

50 EINFACHE
REZEPTE

EMF



TANJA DUSY

BUDDHA BOWLS

SUPER EASY!

VEGETARISCH

FIX. FRISCH
UND GESUND

50 EINFACHE
REZEPTE



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Hinweis zu Backofentemperaturen: Die Angaben beziehen sich auf das Backen mit Ober-/Unterhitze im Elektroherd.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2020

© 2020 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7,
86859 Igling

Cover, Layout und Satz: Luca Feigs

Redaktion und Lektorat: Diana Jedrzejewski

Herstellung: Laura Denke

Fotografie und Foodstyling: Maria Panzer, Offenburg; außer: S. 11:

©AIDM/Shutterstock, © Happy ART/Shutterstock, ©

davooda/Shutterstock; S. 25, 53, 85, 95, 129, 139: Nadja Buchczik,

Bielefeld und Foodstyling: Anton Enns, Bielefeld; S. 47, 69, 73, 79, 119:

Klaus-Maria Einwanger, Rosenheim

ISBN 978-3-7459-0218-1

www.emf-verlag.de

INHALT

[Veggie Buddha Bowls](#)

[Veggie Bowls - Fleischlos glücklich](#)

[Eiweiß & Fette](#)

[Kohlenhydrate, Vitamine & Mineralstoffe](#)

[Easy Veggie Bowls](#)

[FRÜHSTÜCKS-BOWLS](#)

[Tropical-Sunrise-Bowl](#)

[Pink-Bircher-Bowl](#)

[Pumpkin-Pie-Porridge-Bowl](#)

[Very-Berry-Açaí-Bowl](#)

[Samt-Seiden-Smoothie-Bowl](#)

[**Weißer Quinoa – Hirse – Reis**](#)

[**Bulgur**](#)

[**Couscous**](#)

[**Naturreis \(Vollkorn-Reis\)**](#)

[Ali Babas Couscous-Bowl](#)

[Breakfast-Salad-Bowl](#)

[Cilbir-Bowl](#)

[Sumo-Porridge](#)

[Veggie-Congee-Bowl](#)

[COOLE BOWLS](#)

[Coco-LoCo-Bowl](#)

[Tabbouleh-Style-Bowl](#)

[Super-Soba-Bowl](#)

[Greek-Islands-Bowl](#)

[Gado-Gado-Style-Bowl](#)

[Beetroot-Beats-Tuna-Poke-Bowl](#)

[**Sushi-Reis**](#)

[**Blitz-Kimchi**](#)

[La-Mancha-Bowl](#)

[Pin-Pin-Bowl](#)

[Viva-Vegan-Mexiko-Bowl](#)

[Kanton-Bowl](#)

[Bitter-Sweet-Bowl](#)

[Delhi-Deli-Bowl](#)

[Omelette-Asia-Bowl](#)

[VEGGIE BOWLS](#)

[Frühlings-Bowl](#)

[Elote-Style-Bowl](#)

[No-Waste-Radi-Bowl](#)

[Sommer-Bowl](#)

[Toskana-Herbst-Bowl](#)

[Late-Summer-Bowl](#)

[Mittelmeer-Bohnen-Bowl](#)

[Hot-Oven-Bowl](#)

[**Rosa-Radieschen-Pickles**](#)

[**Geröstete Paprika in Öl**](#)

Scharfe Zwiebel-Pickles

Falafel

Smokey Linsentaler

Happy-Korean-Bowl

Lila-Laune-Bowl

Jaffa-Bowl

Veggie-Gyros-Bowl

Hattu-Möhrchen-Bowl

Double-Bean-Bowl

Winter-Masala-Bowl

Golden Egg Bowl

VEGAN BOWLS

Veggie-Gärtner-Bowl

Speed-Date-Bowl

Tempeh-Fajita-Bowl

Golden Greens Bowl

Bali-Bowl

Green-Falafel-Bowl

New-Mexico-Bowl

Zen-Bowl

Good-Karma-Bowl

Cosy-Tempeh-Bowl

Teriyaki-Tofu-Bowl

Green-Lemon-Bowl

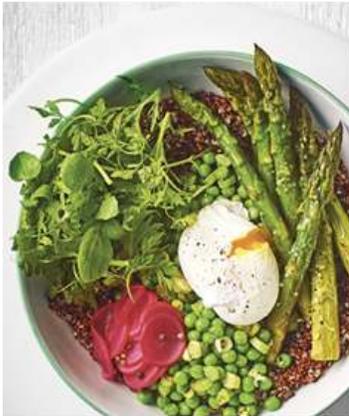
Coconut-Curry-Bowl

[Wintertime-Bowl](#)

[Hot-Pepper-Bowl](#)

[Über die Autorin](#)

[Über die Fotografin](#)



VEGGIE BUDDHA BOWLS

Mit den bunten Bowls wurde vor fast fünf Jahren ein Trend gesetzt, der bis heute ungebrochen scheint. Es gibt kaum eine Stadt, in der sie nicht in trendigen Bowl-Bars oder aber auch in vielen anderen „normalen“ Restaurants auf den Speisekarten zu finden sind. Kein Wunder, denn als unkomplizierte, gesunde Mahlzeit, bei der sich alles genussvoll lässig aus einer einzigen Schüssel picken lässt, entsprechen sie ganz unserer heutigen Lebensweise.

Doch die Zeichen der Zeit, wie etwa die „Friday for Future“-Demos, deuten noch auf einen anderen, ganz wichtigen Trend. Sie verweisen auf ein gewachsenes Bewusstsein für die Bedrohung des Klimas und unseres ganzen Planeten, durch unsere Art zu leben und nicht zuletzt auch zu essen. Vegetarische Ernährung rückt deshalb immer mehr in den Fokus. Nicht nur als eine gesunde Alternative zu unserer meist fleischlastigen Kost, sondern auch als ein Mittel, den übermäßigen Fleischkonsum mit seinen negativen Folgen für die Umwelt zu verringern.

Veggie Bowls sind daher umso aktueller: als eine der besten und geschmackvollsten Möglichkeiten, gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit und die Umwelt zu tun. Durch eine rundum ausgewogene Zusammenstellung aus möglichst frischen, gesunden Zutaten wie Getreide, Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Eiern und Sojaprodukten bekommt der Körper in einer einzigen Schüssel alles, was er braucht und was rundum satt und zufrieden macht. Ganz ohne Fisch, Fleisch und die ein oder andere unnötige Verpackung, die ansonsten bei vielen Fertigprodukten anfällt. Dabei sind die Bowls allesamt so vielfältig und lecker, dass keiner Schnitzel oder Schinken vermissen wird.

Egal ob man nur ab und an einen „Meatless Monday“ einlegen möchte, die ganze Woche fleischlos isst und sich nur sonntags einen Braten gönnt oder sich sogar entschlossen hat, (öfters) ganz ohne tierische Produkte vegan zu essen: „Veggie-Bowls“ sind und bleiben hier die einfachste und unkomplizierteste Lösung – und garantiert auch eine der leckersten!

VEGGIE BOWLS – FLEISCHLOS GLÜCKLICH

DIE **GRUNDFRAGE**

Hat Buddha Fleisch gegessen? Über diese Frage spekulieren Buddhisten und Nicht-Buddhisten, Wissenschaftler und Vegetarier bis heute. Der Religionsstifter und seine Mönche ernähr(t)en sich von den Speisen, die ihnen als Almosen angeboten werden – vielleicht auch ab und an von welchen mit Fleisch. Doch ist das wirklich die zentrale Frage? Wesentliches Prinzip der buddhistischen Religion ist „Karuna“, das Mitgefühl mit allem Lebendigen. Genau wie „Ahimsa“, das Prinzip der Gewaltlosigkeit, das das Töten oder Verletzen eines Lebewesens verbietet und schlechtes Karma bedeutet. Zwei Regeln, die sich jeder Buddhist oder Nicht-Buddhist heute angesichts von Massentierhaltung unter unmenschlichen, tierunwürdigen Bedingungen zu Herzen nehmen sollte.

ESSEN MIT **GUTEM GEWISSEN**

Wie viel Fleisch dürfen wir mit gutem Gewissen essen? Die Frage sollte jeder für sich selbst entscheiden. Keiner muss zum vollständigen Vegetarier werden, sollte aber vielleicht seinen Fleischkonsum überdenken. Der durchschnittliche Verzehr an Fleisch liegt aktuell weltweit bei ca. 34 Kilo pro Jahr – in Deutschland sind es mit über 60 Kilo pro Kopf fast doppelt so viel. Ähnlich verhält es sich mit dem wöchentlichen Fleischverzehr. Der liegt deutschlandweit bei durchschnittlich 1,2 Kilo pro Person gegenüber der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche! Das ist schlicht und einfach zu viel! Die übermäßige Fleischeslust schädigt nämlich nicht nur die persönliche Gesundheit durch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern trägt auch massiv zur Umweltbelastung bei. Die Massentierhaltung ist neben Verkehr und Energieerzeugung der Klimakiller schlechthin. Bei der Produktion von 1 Kilo Rindfleisch wird zum Beispiel fast 30-mal so viel schädliches CO₂ freigesetzt wie bei der von derselben Menge

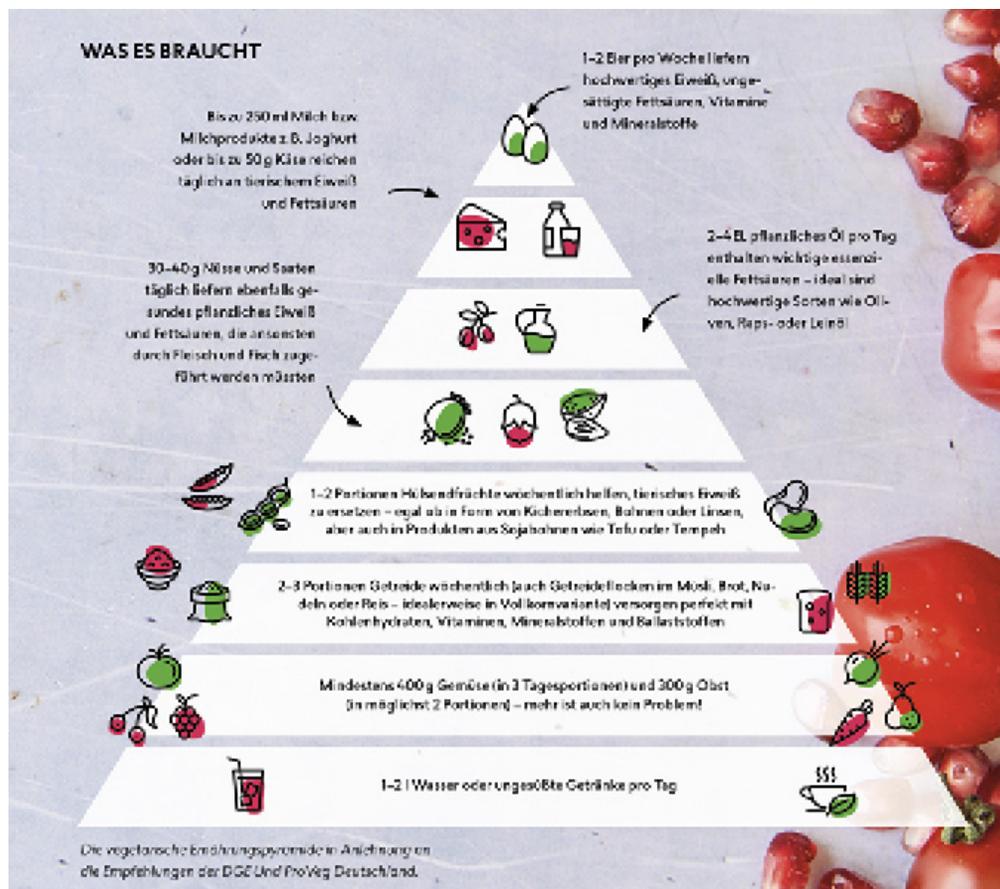
Brot.

DAS **RICHTIGE MASS**

Weniger Fleisch zu essen ist also sicher ein Gebot der Stunde. Dabei muss nicht jeder zum reinen Vegetarier oder gar Veganer werden. Auch weniger Fleisch essen hilft und ist ausreichend für eine gesunde Ernährung. Wer häufiger einen „Veggie-Day“ einlegt, kann so schnell und unkompliziert auf die empfohlene Empfehlung der DGE für Fleisch (herunter-)kommen. Perfekt sind da Veggie Buddha Bowls: Sie enthalten nämlich weder Fleisch noch Fisch, dafür aber alle anderen wesentlichen Nährstoffe, die für eine gesunde ausgewogene Ernährung empfohlen werden – auch vonseiten der DGE. „Gerade genug“ von allem – genau wie es dem Verständnis japanischer Mönche entspricht, die Buddha Bowls in zeremoniellen Mahlzeiten als Meditationshilfe nutzen. Die Buddha Bowl ist dabei die größte Schüssel eines ganzen ineinander stapelbaren Schüsselsets, das „Oryoki“ genannt wird. Und „Oryoki“ bedeutet nichts anderes als „gerade genug“ oder „so viel wie nötig“.

RUNDUM **AUSGEWOGEN**

Lange war die Meinung verbreitet, eine vegetarische Ernährung könne zu schwerwiegenden Mangelerscheinungen führen. Das gilt inzwischen als wissenschaftlich überholt. Selbst für Kinder, Schwangere und stillende Mütter ist der Verzicht auf Fleisch möglich, wenn ansonsten auf eine ausgewogene Zusammenstellung der essenziellen Grundnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien geachtet wird (vgl. hier z. B. die Empfehlungen der DGE). Darauf wurde auch bei der Zusammenstellung aller folgenden Bowls geachtet – genau wie auf den Geschmack und nicht zuletzt die Optik! Das zeigt aufs Schönste: Bei einer Veggie Bowl fehlt garantiert nichts, und alle bekommen von allem genug!



Die vegetarische Ernährungspyramide in Anlehnung an die Empfehlungen der DGE Und ProVeg Deutschland:

- **1-2 l Wasser oder ungesüßte Getränke pro Tag**
- **Mindestens 400 g Gemüse (in 3 Tagesportionen) und 300 g Obst (in möglichst 2 Portionen) – mehr ist auch kein Problem!**
- **2-3 Portionen Getreide wöchentlich (auch Getreideflocken im Müsli, Brot, Nudeln oder Reis – idealerweise in Vollkornvariante) versorgen perfekt mit Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen**
- **1-2 Portionen Hülsenfrüchte wöchentlich helfen, tierisches Eiweiß zu ersetzen – egal ob in Form von Kichererbsen, Bohnen oder Linsen, aber auch in Produkten aus Sojabohnen wie Tofu oder Tempeh**
- **30-40 g Nüsse und Saaten täglich liefern ebenfalls gesundes pflanzliches Eiweiß und Fettsäuren, die ansonsten durch Fleisch und Fisch zugeführt werden müssten**

- 2–4 EL pflanzliches Öl pro Tag enthalten wichtige essenzielle Fettsäuren – ideal sind hochwertige Sorten wie Oliven, Raps- oder Leinöl
- Bis zu 250 ml Milch bzw. Milchprodukte z. B. Joghurt oder bis zu 50 g Käse reichen täglich an tierischem Eiweiß und Fettsäuren
- 1–2 Eier pro Woche liefern hochwertiges Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe

EIWEISS & FETTE

Eiweiße (oder Proteine) sind Grundbaustoffe für unseren Körper, vor allem für unsere Muskeln und unser Gewebe. Wir müssen sie durch Nahrung aufnehmen, wobei tierische Quellen meist mehr Eiweiß enthalten. Bei rein pflanzlicher Kost heißt es darum geschickt kombinieren!

TIERISCHE EIWEISSQUELLEN

Für alle, die nur auf Fleisch und Fisch verzichten

Wer in seine Veggie Bowls auch tierische Produkte wie Eier, Milch und Milchprodukte packt, braucht sich auf keinen Fall zu sorgen, auf zu wenig Eiweiß zu kommen. Vor allem in Eiern steckt geballte Eiweißenergie! Eier sind besonders hochwertig und lassen sich in unterschiedlichster Weise schnell und einfach zubereiten. In Milch und Milchprodukten aus Kuh- oder Ziegenmilch stecken ebenfalls jede Menge Eiweiß und gesunde Fettsäuren. Hier lässt sich vieles innerhalb einer Bowl auch einmal untereinander austauschen: Milch, Joghurt, Quark, Skyr, Hütten- oder Frischkäse, Ricotta etc.

PFLANZLICHE EIWEISSQUELLEN

Für alle, die es (auch mal) vegan mögen

Eiweiß aus pflanzlichen Quellen kann von unserem Körper weniger gut verwertet werden als aus tierischen Lebensmitteln. Die Wertigkeit pflanzlicher Lebensmittel lässt sich aber erhöhen, indem man unterschiedliche Quellen miteinander kombiniert. Im Idealmix kann dann pflanzliches Eiweiß sogar hochwertiger als tierisches Protein sein. Statt einem Steak also lieber mal eine vielfältige Bowl-Kombi aus Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und ein paar Nüssen ausprobieren! Dass Sojaprodukte (wie z. B. Tofu oder Tempeh) reichlich gut verwertbares Eiweiß liefern, ist inzwischen weithin bekannt. Aber auch in Hülsenfrüchten, vor allem Linsen und Kichererbsen, aber auch in Bohnen und sogar in grünen Erbsen steckt reichlich Eiweiß. Quinoa, dicht gefolgt von Hirse, ist bei den Getreiden der Top-Eiweißlieferant! Getoppt wird der Eiweißanteil von Getreide und Hülsenfrüchten durch den in Nüssen und Saaten enthaltenen, wie z. B. in Chia- oder Leinsamen, Mandeln oder

Erdnüssen. Da diese aber reichlich, wenn auch gesundes Fett enthalten, sollte man sie nur in geringerer Menge verwenden. Getreide und Hülsenfrüchte können dagegen ruhig in anteilig größeren Mengen für eine bessere Gesamteiweißbilanz eingeplant werden.

GESUNDE FETTE

Hier sind Pflanzen die erste Wahl

Im Gegensatz zu fetter Wurst oder Fleisch, die ungesunde Blutfett- und Cholesterinwerte erhöhen, bestehen Eier, Milchprodukte und pflanzliche Lebensmittel fast ausschließlich aus gesunden ungesättigten Fettsäuren. Spezielle Omega-Fettsäuren, die besonders reichlich in Eiern, Avocados, Chia- und Leinsamen, Walnüssen, Mandeln und kaltgepressten Ölen (Oliven-, Raps- und Leinöl) vorkommen, können sogar helfen, die Blutfettwerte zu verbessern und den Cholesterinspiegel zu senken.

KOHLLENHYDRATE, VITAMINE & MINERALSTOFFE

Kohlenhydrate spielen neben Fetten die wichtigste Rolle bei der Deckung unseres täglichen Energiebedarfs. Sie halten unseren Körper und allem unser Gehirn am Laufen – ohne sie läuft nichts!

UNVERZICHTBARE KOHLLENHYDRATE

Gut die Hälfte unserer täglich durch Nahrung aufgenommen Energie stammt aus Kohlenhydraten. Diese bestehen aus Zuckermolekülen, die einfach oder komplexer aufgebaut sein können, weshalb die einzelnen Lebensmittel mehr oder weniger süß schmecken. So sind Einfachzucker süßer, liefern schnell Energie, halten aber nicht so lange satt. Lebensmittel aus komplexen Mehrfachzuckern und mit reichlich Ballaststoffen halten dagegen länger satt und versorgen somit auch länger mit Energie. Besonders reiche, komplexe Kohlenhydratquellen sind Getreide (auch in Form von Flocken, Brot, Nudeln), Hülsenfrüchte, Gemüse, Kartoffeln und Obst. Sie machen darum den größten Teil jeder Bowl aus und bilden (in Form von Nudeln oder Getreide) die Basis.

VIEL GESUNDES

Neben Kohlenhydraten und Ballaststoffen liefern pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Gemüse und Obst, ein breites Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die wir nur über Nahrung aufnehmen können und die uns gesund und fit halten. Roh oder nur kurz gegart, enthält Gemüse noch am meisten davon, darum ist neben Gegartem auch in jeder Bowl ein bisschen Rohkost vertreten. Lagerung und Transport haben ebenfalls Einfluss auf den Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Pflanzenstoffen – darum sollte das in den Bowls verwendete Gemüse möglichst frisch oder nur kurz (im Gemüsefach des Kühlschranks) gelagert werden. Weitgereistes Gemüse mit langen Transportwegen ist darüber hinaus nicht sonderlich klimafreundlich. Darum empfiehlt es sich, saisonale, regionale Ware zu wählen – worauf auch in der Zusammenstellung der Bowls in diesem Buch so weit wie möglich geachtet wurde. Im Winter also besser keine Bowl

mit frischem Spargel, dafür Grünkohl in Kombi mit Roter Bete. Und selbst die etwas weiter gereiste Avocado ab und an steht in ihrer Ökobilanz auf jeden Fall besser da als ein Stück Fleisch!

EASY VEGGIE BOWLS

FLEISCHLOS, UNKOMPLIZIERT UND VIELFÄLTIG

Fleisch, Fisch oder Wurst pflanzlich zu ersetzen scheint heute ganz einfach: Veggie-Lachsfilets, pflanzliche Burger-Pattys, Sojaschnitzel oder vegane Wurst werden heute in Bio- und Supermärkten in großer Menge und oft zu stolzen Preisen angeboten. Fleisch steckt da zwar keines drin, aber ansonsten ist die Liste der Zutaten oft lang und undurchsichtig: Neben vielen mit E-gekennzeichneten, für Laien nicht sofort identifizierbaren Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern, Stabilisatoren und Haltbarmachern ist in vielen dieser Produkte häufig viel (zu viel) Salz, Zucker und Fett enthalten. Ganz abgesehen von den aufwendigen Verpackungen, die meist aus Plastik bestehen und die nach dem Kochen im besten Fall in der Wertstofftonne enden.

All diese Produkte sind zwar schnell zubereitet, aber in ihrer Herstellung und Verpackung alles andere als gesundheitszuträglich oder gar klimafreundlich. Darum setzen wir lieber auf Bowls mit frischen, möglichst unverarbeiteten Zutaten. Da weiß man, was drin steckt, und im Regelfall auch, dass es weder Tier noch Umwelt schadet. Natürlich ist das oft etwas aufwendiger: jede Menge Gemüse, das geputzt, geschnibbelt und gekocht werden will, oder Getreide und Hülsenfrüchte, die längere Zeit garen müssen. Auch das Einkaufen kann umständlicher und zeitraubender sein, wenn man den Weg zum Bauernmarkt nimmt, um sich mit möglichst regionaler und saisonaler Ware zu versorgen. Doch die Mühe wird belohnt: mit einem Essen, das toll schmeckt und das gleichzeitig wesentlich nachhaltiger ist!

Damit diese Veggie Bowls trotzdem halbwegs „easy“ in ihrer Zubereitung bleiben, wurde der Augenmerk wann immer möglich auf „schlaue“ zeitsparende Kombinationen gelegt: frisches Rohkostgemüse, das schnell geraspelt ist, Dressings, die sich fix pürieren lassen oder gleich zwei Komponenten, die so energiesparender zusammen im Ofen garen, während man etwas