

TANJA DUSY

BUDDHA BOWLS

FÜR HEISSE TAGE



EMF

FRISCH, RUND
UND GESUND

50 KÖSTLICHE
REZEPTE

TANJA DUSY

BUDDHA BOWLS

FÜR HEISSE TAGE

FRISCH, RUND
UND GESUND

50 KÖSTLICHE
REZEPTE



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

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.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Julia Happacher

Produktmanagement & Lektorat: Katharina Steffelmaier

Layout: Bernadett Linseisen Satz: Lara Nelles & Carolin Mayer

Herstellung: Anne-Katrin Brode

Fotos: S. 6–11, 14/15, 30, 32, 34, 38, 40, 42, 44, 48/49, 52/52, 56, 60, 62, 64, 66, 70, 72, 74, 76, 104, 116, 118, 120, 128, 130: Klaus-Maria Einwanger, Rosenheim; S. 12/13, 16/17, 18/19, 20/21, 26, 28, 36, 46, 54, 58, 68, 78, 80, 82, 84, 86, 92, 94, 96, 98, 100, 102, 106, 108, 110, 114, 122, 124, 126, 132, 134, 136, 138: Nadja Buchczik, Bielefeld (Fotografie) & Anton Enns, Bielefeld (Foodstyling)

ISBN 978-3-7459-0568-7

www.emf-verlag.de

INHALT

Summer in a Bowl

Buddha-Bowls – eine für Alles

Gesunde Kohlenhydrate

Gesunde Eiweiße

Gesunde Fette

GRUNDREZEPTE

Buchweizen – weiße Quinoa – Hirse – Reis

Naturreis

Quinoa-Mix

couscous

Bulgur

Sushi-Reis – coole bowlbasis

3 x Pickles

Süß-Saure Radieschen

Eingelegte Zwiebelringe

Japan-Pickles

Mayonnaise

Avocado-Mayonnaise

Vegane Sojanaise

3 x schnelle Dressings

Easy Hummus

Easy Vinaigrette

Grünes Sojadressing

Leichte Drinks das gesunde plus

[Detox-Tee](#)

[Golden Latte](#)

[Durstlöscher](#)

[BREAKFAST BOWLS](#)

[Orangen-Couscous-Bowl](#)

[Happy-Coco-Bowl](#)

[Chia-Pudding-Bowl](#)

[Juwelen-Bowl](#)

[Green-Smoothie-Bowl](#)

[No-Bacon-No-Egg-bowl](#)

[Purple-Superfood-Bowl](#)

[Mediterrane Tomaten-Bowl](#)

[No-Salad-Bowl](#)

[Tropical-Coconut-Bowl](#)

[Very-Berry-Açaí-Bowl](#)

[Knuspriges on top](#)

[Dukkah](#)

[Spicy Granola](#)

[Nut Crunch](#)

[VEGETARISCHE UND VEGANE BOWLS](#)

[Tofu](#)

[Mariniert](#)

[Glasiert](#)

[Aus dem Ofen](#)

[Early-Summer-Bowl](#)

[Otsu-Bowl](#)

[Fresh-Garden-Bowl](#)
[Spinat-Hummus-Bowl](#)
[Koreanische ReisSchale](#)
[Gado-Gado-Bowl](#)
[Sommer-Bowl](#)
[Pink-Surprise-Bowl](#)
[Aphrodites Beauty-Bowl](#)
[Toskana-Bowl](#)
[Aladdins Wunder-Bowl](#)
[Easy Falafel](#)
[Melon-Fake-Tuna-Bowl](#)
[No-Fat-Greek-Bowl](#)
[Buddha-Monk-Poke-Bowl](#)
[Star-of-Cyprus-Bowl](#)
[Mega-Green-Bowl](#)

BOWLS MIT FLEISCH

Extra Leichte Bowls 3 Basis-Rezepte

[Spinatreis](#)
[Rote-Bete-Quinoa](#)
[Gemüse-Nudel-Mix](#)
[Burrito-Chicken-Bowl](#)
[Thai-Style-Salad-Bowl](#)
[Very-Berry-Chicken-Bowl](#)
[Greek-Chicken-Bowl](#)
[Casablanca-Bowl](#)
[Summer-Chicken-Bowl](#)

[Saigon-Bowl](#)

[Sweet-and-Sour-Chicken-Bowl](#)

[Fat-Greek-Wedding-Bowl](#)

[Ranchero-Bowl](#)

[**BOWLS MIT FISCH**](#)

[Hot-Mango-Tuna-Bowl](#)

[Tataki-Bowl](#)

[Yakitori-Lachs-Bowl](#)

[Sushi-Bowl](#)

[Rainbow-Poke-Bowl](#)

[Smash-it-all-Bowl](#)

[Spicy-Tuna-Poke-Bowl](#)

[Japan Bowl mit Makrele](#)

[Reisnudeln mit Garnelen](#)

[Misch-Poke-Bowl](#)

[Green-Fish-Bowl](#)

[Yes-we-Can-Tuna-Poke-Bowl](#)

[Nordic-Sea-Bowl](#)

[Über die Autorin](#)



SUMMER IN A BOWL

So muss wohl Glück schmecken: eine bunte Schüssel, vollgepackt mit herrlichen Zutaten, die allesamt gesund sind und satt machen. Vielleicht nennt man die Trendschüsseln auch deshalb oft Buddha-Bowls: weil sie schon während des Essens das seelige zufriedene Lächeln auf unser Gesicht zaubern, das wir von Buddha-Darstellungen kennen.

Die Idee dafür stammt aus Asien. Dort gibt es in vielen Ländern traditionell Ein-Schüssel-Gerichte: kräutersatte vietnamesische Reismudelschalen, koreanisches Bibimbap oder Chirashi-Sushi in Japan, bei denen die Zutaten nicht gerollt werden, sondern gemütlich auf einem Bett aus gesäuertem Reis lagern. Ihnen allen ist ein simples Grundkonzept gemein: Verschiedenste Zutaten und Aromen vereinen sich ganz entspannt in einer Schüssel zu einer harmonischen Gesamtmahlzeit.

So sind auch alle Rezepte in diesem Buch aufgebaut. Eine Grundlage wie z. B. Reis oder Getreide, auf der sich einander ergänzende, möglichst vielseitige Komponenten tummeln: Gekochtes und Rohes, Festes und flüssige Saucen oder Dips, Saures, Scharfes, Mildes etc. Und dabei immer ein leichter Genuss, wenn die Temperaturen steigen.

So kann ein warmer Sommertag schon mit einer Tropical-Coconut-Bowl oder einer herzhaften Hirseschüssel mit gebratenen Tomaten beginnen. Mittags oder abends schmeckt dann z. B. eine einfache Reismudelschale mit Garnelen oder wahlweise vegetarisch mit Tofu.

So wird jedes Essen zur runden Sache. Und das gute Gefühl hält an: Auch lange nach einer Bowl-Mahlzeit bleibt man angenehm satt und hat mehr Energie. Richtig gefüllt, stecken nämlich in jeder Schüssel alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe, die wir täglich brauchen. Keiner muss sich lange den Kopf zerbrechen, ob er nun vegetarisch oder low carb isst, und schon gar keine Kalorien zählen. Jede Bowl in diesem Buch ist als möglichst idealer Mix zusammengestellt. Erlaubt ist, was gefällt, und wer will, tauscht einfach einzelne Komponenten aus. So wird jeder auf seine ganz persönliche Art satt, glücklich und rundum zufrieden.

BUDDHA-BOWLS – EINE FÜR ALLES

RUNDUM GESUND

In einer Bowl steckt alles, was unser Körper täglich braucht – vorausgesetzt, wir stellen sie wie bei den Rezepten in diesem Buch schlau zusammen: als eine Mischung aus möglichst komplexen Kohlenhydraten, Protein – in Form von tierischem oder pflanzlichem Eiweiß – und jeder Menge Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aus frischem Grün. Das ist die perfekte Mischung, um schlank und gesund und auf leckere Art lange satt zu bleiben.

Gemüse und ab und an Früchte bilden mit rund 50 % den größten Anteil jeder Schüssel; egal, ob in gegarter Form, als Rohkost oder (Blatt-)Salat. Der Kohlenhydratanteil in Form von Getreide oder Hülsenfrüchten und der Anteil an Proteinen aus Fleisch, Fisch, Milch- oder Sojaprodukten liegt jeweils bei etwa 20–25 %. Und mit rund 10 % an hochwertigen Ölen, Nüssen und Saaten bekommen wir auf gesunde Weise unsere täglich benötigte Menge an Fett.

Nach diesem Prinzip lassen sich viele neue Bowls zusammenstellen oder Rezepte im Buch abwandeln und Zutaten austauschen.

MIX IT!

Mischen und austauschen sind also erlaubt und sogar erwünscht: Wer lieber vegetarisch isst, ersetzt Fleisch durch z. B. Tofu oder Linsen, Allergiker verwenden glutenfreie Quinoa anstatt Reis, und wer einmal keine Lust hat, Gemüse zu kochen, mischt eine Handvoll geraspelte Möhren unter und streut zusätzlich noch ein paar gehackte Nüsse darüber. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt und die Rezepte so gestaltet, dass die einzelnen Bestandteile bereits in der Zutatenliste praktisch getrennt aufgeführt sind und viele Tipps für mal schnellere oder mal etwas aufwendigere Varianten gegeben werden. Wichtig und sinnvoll ist es allerdings, speziell was Gemüse und Obst angeht, möglichst

saisonal passende Sorten zu wählen – das wurde bei den – Rezeptkombis im Buch immer mit berücksichtigt.

Die nötigen **Grundrezepte** für Ihre Bowls finden Sie farblich abgehoben im Inhaltsverzeichnis.

DIE EINHEIT IN DER VIELFALT

Ein weiterer Punkt, den man berücksichtigen sollte, ist das Zusammenspiel verschiedener Aromen und Texturen: Jede Bowl sollte abwechslungsreich gebaut sein, sodass Frisches und Gekochtes, Rohkost und cremige Saucen, Scharfes, Süßes, Saures und auch mal Bitteres in gutem Verhältnis zueinander stehen. In den Küchen Asiens macht man das häufig fast instinktiv. Aber die Balance verschiedener Geschmacksrichtungen ist auch das Grundprinzip alter Gesundheitslehren wie der traditionellen chinesischen Medizin oder des indischen Ayurveda, die auf Ausgleich von Körper und Geist gleichermaßen zielen. Aber keine Angst, die muss keiner tief studieren: Wer sich öfter eine Bowl gönnt, merkt ganz von selbst, wie gut so eine bunte Mischung tut. Ganz zu schweigen von dem unvergleichlichen Genuss, wenn scharfe Chilibohnen mit cremigem Joghurt-Dip gemildert werden, Nüsse knuspern, ein bisschen Zitrone den Gaumen kitzelt und ihn gleich mit Mangosüße versöhnt. Genießen Sie dieses Ess-Abenteuer!

ETWAS MÜHE, VIEL GEWINN

Zugegeben, Bowls machen etwas Arbeit. Aber dafür hat man auch eine rundum satt machende Mahlzeit mit dem Wohlfühl-und-Gesund-Plus. Man sollte sich also nicht davon abschrecken lassen, dass oft gleich vier oder fünf Komponenten aufgeführt sind. Wem das wirklich zu stressig ist, der lässt einfach mal eine Komponente weg oder kocht den „Short-Cut“, indem er z. B. wie angegeben Falafeln durch einfache Kichererbsen direkt aus der Dose ersetzt oder, statt Salat mit Dressing anzumachen, einfach klein geschnittene Salatblätter unterhebt. Gleichzeitig sind die Rezepte aber so gebaut, dass man sich seine Bowl ganz gemütlich in zeitlich überschaubarem Rahmen bauen kann. Es gibt z. B. viele Ofengerichte, bei denen die Hauptarbeit der Herd macht,

während man selbst in der Zwischenzeit Rohkost schnippelt, den Reis gart oder ein weiteres Gemüse wokt. Und wer dann noch etwas Eingelegtes ([3 x Pickles](#)) im Kühlschrank hat, ist eh fein raus: Dann geht es noch schneller und bequemer.

LEGENDE



Alle Bowl-Rezepte sind für eine Menge von 2 Portionen berechnet



Die Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen mit Ober- und Unterhitze



VEGAN

GESUNDE KOHLENHYDRATE

Sie bilden die Basis jeder Bowl. Denn unser Körper und vor allem unser Gehirn brauchen Kohlenhydrate. Am besten in Form von komplexen Kohlenhydraten, die der Organismus erst nach und nach aufschließen kann und die so unseren Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen – ganz im Gegensatz zu einfachen „schnellen“ Kohlenhydraten, wie z. B. Zucker. Dieser gibt zwar einen kurzen Energiekick, lässt uns aber dann schnell ins nächste Hungerloch fallen. Besser sind daher vor allem ballaststoffreiche (Vollwert-)Lebensmittel, die lange satt und zufrieden machen.

IDEALE KOHLENHYDRATE

Neutral und gut: Reis oder Nudeln, noch besser: Vollkornreis, Wildreismischung, Roter Reis

Schnell und unkompliziert: Bulgur, Couscous oder Zartweizen (Ebly®)

Voll und körnig: Hafer, Weizen, Dinkel, Gerste, Quinoa und Amarant (beide glutenfrei)

BLÄTTER UND SALATE

Bringen knackig roh reichlich Vitalstoffe, sorgen für angenehmen Biss und ergänzen gegartes Gemüse perfekt

Klein und fein: Baby-Spinat, Baby-Mangold, Pak Choi, Japanese Greens oder Baby-Leaves – werden alle, meist sogar im Supermarkt, abgepackt im Frischeregal angeboten

Frisch und vitaminreich: Kresse (oder andere Samenzöglinge, die im Kästchen angeboten werden, wie z. B. Radieschen-, Brokkoli-, Rucola-), Sprossen (z. B. Radieschen-, Alfalfa-, Mungobohnen-, Erbsen-; abgepackt im Frischeregal)

Frühlingsfrisch: Postelein und Brunnenkresse (im Bund erhältlich)

Einfach Salat: alle frischen Sorten von Kopfsalat, Lollo rosso, Romanasalat, Feldsalat, Rucola, Radicchio oder Endivie

GEMÜSE & OBST

Liefern je nach Sorte wenig oder mal mehr Kohlenhydrate, dazu

aber immer reichlich Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe, die für Gesundheit und Fitness unverzichtbar sind. Roh oder kurz gegart, enthält es am meisten davon.

Kohlenhydratreiche Gemüsesorten erkennt man häufig daran, dass sie süßlich schmecken und beim Kochen „mehlig“ werden (weil sie mehr Stärke, sprich Kohlenhydrate, enthalten).

Frühjahr: Spargel, Möhren, Erbsen, Kohlrabi, Spitzkohl, Radieschen, Spinat, Frühlingszwiebeln

Sommer: Tomaten, Paprika, Gurken, Auberginen, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Rettich, Bohnen, Mangold, Fenchel

Außerdem: Pilze (Champignons, Austernpilze, Seitlinge) und „Seegemüse“, also (getrocknete) Algen

Schnelle Alternative aus dem Vorratsschrank: eingelegtes Gemüse und Kimchi

GESUNDE EIWEISSE

Eiweiße (oder Proteine) sind wesentlicher Baustoff für Muskeln, Knochen, Gefäße und sogar Blut – ohne sie könnten wir nicht existieren. Wir können sie sowohl aus tierischen als auch aus pflanzlichen Quellen beziehen. Besonders vorteilhaft ist eine Kombination sich ergänzender Proteine aus beiden Bereichen.

TIERISCHE EIWEISSQUELLEN

Fleisch: Ideal ist Bio-Fleisch von Geflügel wie Huhn oder Pute, Rind oder Lamm.

Fisch: Möglichst zertifizierte, nachhaltig gefischte Fische (auf das MSC-Siegel achten) oder Zuchtfisch – ideal sind fette Fische mit gesunden Omega-Fettsäuren wie Makrele oder Lachs.

Meeresfrüchte: Garnelen, Krabben, Tintenfisch, Muscheln

Eier

Milchprodukte: Käse & Frischkäse, Joghurt, Quark – nicht nur aus Kuh-, sondern auch aus Ziegen- oder Schafsmilch

PFLANZLICHE EIWEISSQUELLEN

Aus Sojaprodukten: Tofu, Tempeh und Misopaste

Aus Hülsenfrüchten: Sojabohnen (getrocknet oder als frische Edamame), Bohnen, Linsen, Erbsen

Nüsse & Saaten

Getreide: Quinoa, Amarant, Buchweizen und Hirse

GESUNDE FETTE

Fett macht in erster Linie nicht dick, sondern sorgt dafür, dass unser Organismus wie geschmiert läuft: Es liefert reichlich Energie, gesunde Fettsäuren und hilft uns, bestimmte Vitamine überhaupt erst verwerten zu können. Speziell Omega-3-Fettsäuren aus bestimmten Saaten, fettem Fisch, Eiern oder Avocado sind beste Medizin und helfen gegen ungesundes Fett in Form von Cholesterin.

GUTE FETTE

Kaltgepresste Öle: Olivenöl, Raps- oder Leinöl

Kokosöl enthält zwar reichlich gesättigtes Fett, allerdings in Form von gesunden MCT-Fettsäuren, die der Körper nicht als Fettzellen speichert.

Oliven

Nüsse & Saaten

Avocados

Fetter Fisch: z. B. Lachs und Makrele

TIPP

Legen Sie sich einen Nussvorrat an:
Mandeln, Hasel- oder Walnusskerne, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne und Sesam sorgen für den extra Crunch in jeder Bowl!

GRUNDREZEPTE

BUCHWEIZEN – WEISSE QUINOA – HIRSE – REIS

ZUTATEN

125 g der jeweiligen Getreidesorte
Salz

SO GEHT'S

125 g der jeweiligen Getreidesorte mit 250 ml leicht gesalzenem Wasser (ein 1 : 2-Verhältnis Getreide zu Wasser) aufkochen, 1 Minute sprudelnd kochen lassen, dann auf kleiner Stufe zugedeckt 15–20 Minuten garen. Anschließend auf ausgeschalteter warmer Herdplatte weitere 10 Minuten ausquellen lassen.

TIPP

Quinoa sollte man generell vor dem Garen in einem feinem Sieb gründlich mit heißem Wasser durchspülen, um so die Bitterstoffe abzuwaschen, wobei weiße Quinoa wesentlich weniger davon enthält. Rote und schwarze Quinoa braucht etwas mehr Wasser als weiße (2 ½-fache Menge statt 2-fache: für 125 g also 380 ml).

NATURREIS

ZUTATEN

100g Vollkornreis
Salz

SO GEHT'S

Den Reis mehrmals gründlich unter kaltem Wasser abspülen und 10–30 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen. In ein Sieb abgießen, nochmals spülen und abtropfen lassen. 220 ml Wasser aufkochen, leicht salzen und 100 g Vollkornreis hineingeben. 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 30–40 Minuten garen. Anschließend auf ausgeschalteter warmer Herdplatte weitere 10 Minuten ausquellen lassen.

QUINOA-MIX

ZUTATEN

45 g rote Quinoa

Salz

60 g Hirse

20 g Buchweizen

SO GEHT'S

Die Quinoa in ein Sieb geben und gründlich unter heißem Wasser abbrausen, um die Bitterstoffe herauszuwaschen. In einem Topf 280 ml Wasser aufkochen und leicht salzen. Die Quinoa, die Hirse und den Buchweizen zugeben und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Minuten garen und 10–15 Minuten auf ausgeschalteter warmer Herdplatte ausquellen lassen.

COUSCOUS

ZUTATEN

120 g Instant-Couscous

Salz

1 EL Olivenöl oder 1 TL Butter

SO GEHT'S

Den Instant-Couscous mit $\frac{1}{4}$ TL Salz in einen Topf geben. Im Wasserkocher 125 ml kochend heißes Wasser erhitzen und dieses daraufgießen. Auf kleinster Garstufe 5–10 Minuten quellen lassen. Dann 1 EL Olivenöl oder 1 TL Butter mit einer Gabel unterrühren und dabei den Couscous leicht auflockern. Zugedeckt auf der ausgeschalteten, noch warmen Herdplatte weitere 10 Minuten ausquellen lassen.

BULGUR

ZUTATEN

100 g Bulgur

150 ml Gemüsebrühe (nach Belieben)

Salz

SO GEHT'S

Den Bulgur mit 150 ml Wasser oder Gemüsebrühe in einen Topf geben. Aufkochen, Wasser salzen, 1–2 Minuten kochen lassen und anschließend 20–25 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen.