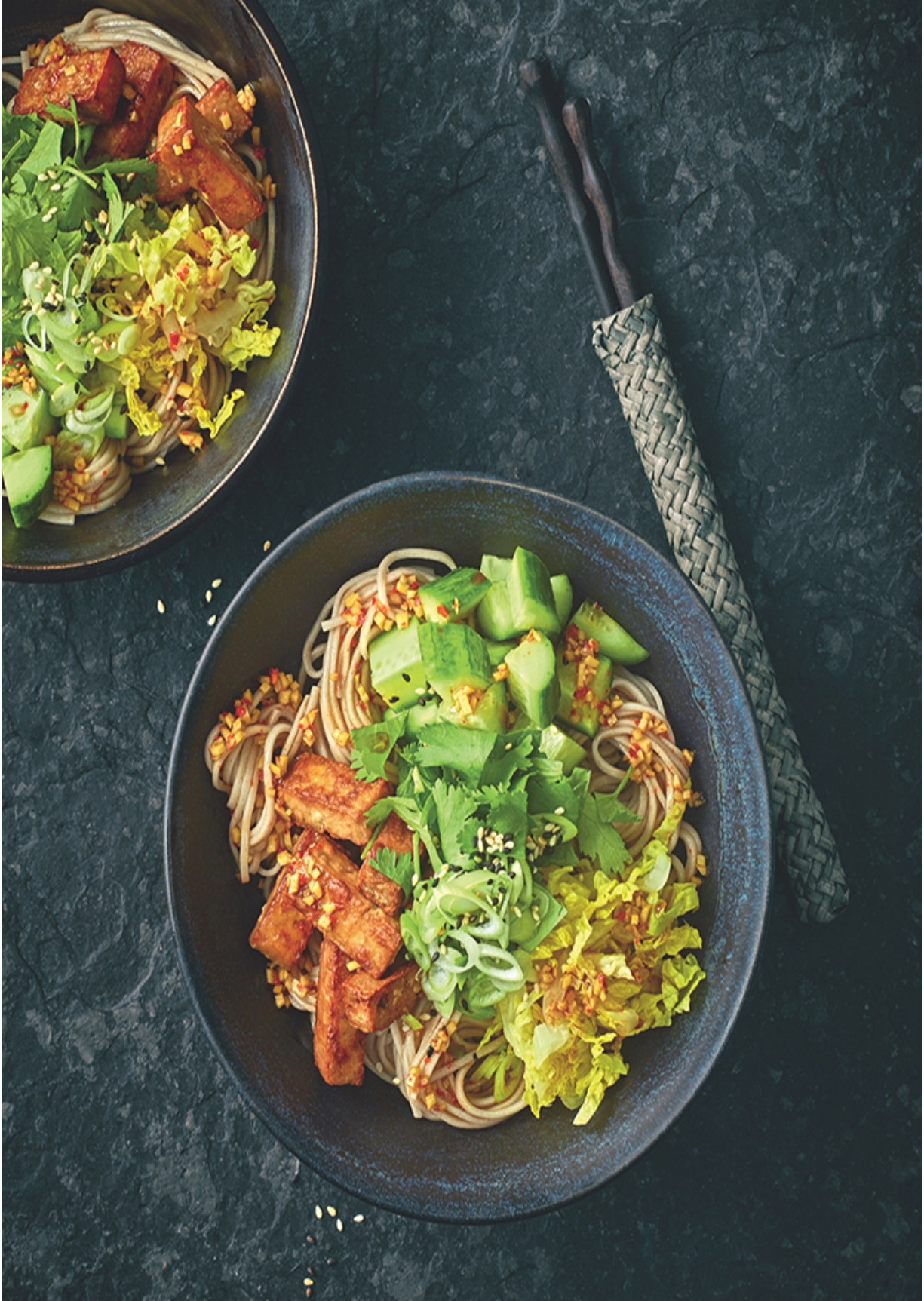


TANJA DUSY

BUDDHABOWLS

GESUND & BUNT – 50x ENERGIE AUS DER SCHÜSSEL







TANJA DUSY

BUDDHA BOWLS

GESUND & BUNT - 50x ENERGIE AUS DER SCHÜSSEL



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.d-nb.de/abrufbar>.

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.

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.

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

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

© 2018 Edition Michael Fischer GmbH, Igling

Covergestaltung: Michaela Zander

Redaktion und Lektorat: Annika Christof

Fotos: Klaus-Maria Einwanger, Rosenheim

ISBN 978-3-96093-998-6

www.emf-verlag.de

INHALT

All in a bowl
Buddha-Bowls - eine für alles
Gesunde Kohlenhydrate
Gesunde Eiweiße
Gesunde Fette

BREAKFAST-BOWLS

Chia-Pudding-Bowl
Apfel-Rübli-Bowl
Juwelen-Bowl
Tropical-Coconut-Bowl
Banana-Choc-Bowl
Green-Smoothie-Bowl
Purple-Superfood-Bowl
No-Salad-Bowl
Knuspriges on top
 Dukkah
 Spicy Granola
 Nut Crunch
Mediterrane Tomaten-Bowl

EASY BOWLS

Frühlingsbowl
Pickles
 Japan-Pickles
 Rosa Radieschen
 Eingelegte Zwiebelringe
Sommer-Bowl
Herbst-Bowl
Rote Bete
 Mit Kokos
 Aus dem Ofen
 Schnelle Pickles
Winter-Bowl
Spinat-Hummus-Bowl
Kichererbsen

Hummus
Geröstet
Schnelles Chana-Dal
Ratzfatz-Hirse-Bowl
Otsu-Bowl
Koreanische Reisschale
Indian Dal-Bowl
Aladins Wunderschüssel
Easy Falafel
Gado-Gado-Bowl
Bavarian Bowl
Muhammara-Bowl
Labneh-Bällchen
Hot-Chili-no-carne-Bowl
Reisnudeln mit Garnelen
Sushi-Bowl
Hot-Tuna-Bowl
Avocado
Mayonnaise
Mariniert
Guacamole
Burrito-Beef-Bowl
Bulgogi-Bowl
Thanksgiving-Bowl

SUPER BOWLS

Colors-of-Asia-Bowl
Bibimbap-Bowl
Kimchi
Aphrodites Beauty-Bowl
Chana-Dal-Bowl
Paneer
Toskana-Bowl
Kohl
Gedünsteter Schwarzkohl
Grünkohl-Chips
Orangen-Grünkohl
Knusper-Kichererbsen-Bowl
Tex-Mex-Bowl
Süßkartoffel
Aus der Pfanne
Aus dem Ofen
Gegrillt
Hot -Tofu-Bowl
Tofu
Mariniert

Glasiert
Aus dem Ofen
Matroschka-Bowl
Happy-Bunny-Bowl
Mung-Dal-Bowl
Japan-Bowl mit Makrele
Tataki-Bowl
Yakitori-Lachs-Bowl
Pulled-Chicken-Bowl
Tandoori-Chicken-Bowl
Shehrazades Wunder-Bowl
Healthy Kebab-Bowl
Saigon-Bowl

Register
Über die Autorin







ALL IN A BOWL

So muss wohl Glück schmecken: eine bunte Schüssel, vollgepackt mit herrlichen Zutaten, die allesamt gesund sind und richtig 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.

So kann der Tag schon mit einer sättigenden süßen Smoothie-Bowl oder einer herzhaften Hirseschüssel mit gebratenen Tomaten beginnen. Mittags oder abends schmeckt eine einfache Reismudelschale mit Garnelen oder wahlweise vegetarisch mit Tofu oder eine üppige Reisschüssel mit Kichererbsen, Gemüse, Salat und leckerer Sauce.

So wird jedes Essen zur genussvollen, 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 schrittweise zusammen, als eine Mischung aus möglichst komplexen Kohlenhydraten, Proteinen – 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 (Platt-)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. Vorschläge und noch etwas mehr Infos dazu gibt es auf den Seiten 10 bis 13.

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 detrennt 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.

Noch mehr Vielfalt gibts dank der praktischen Grundrezepte zu beliebigen Top-Zutaten, jeweils dreierlei Zubereitungsmöglichkeiten für Süßkartoffel, Rote Bete und Co. und weitere, besondere Kreationen machen jede Bowl zu einem individuellen Erlebnis. Die im Rezeptteil eingestreuten Grundrezepte 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, Säures 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, oft eine Bowl gönnt, merkt ganz von selbst, wie gut so eine perfekte 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 Mandosüße versöhnt. Genießen Sie dieses Ess-Abenteuer!

ETWAS MUHE, 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 das Kichererbsen-Curry durch einfache Dressing anzumachen, einfach klein geschnittene Salatblätter unterlegt. 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 Bonkost schnibbelt, den Reis daut oder ein weiteres Gemüse wokt. Und wer dann noch etwas Fingergutes (siehe S. 40) im Kühlschrank hat, ist eh fein raus! Dann geht es noch schneller und bequemer.

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, Wildreis Mischung, 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: Babyspinat, Babymangold, Japanese Greens oder Baby leaves – werden alle, meist sogar im Supermarkt, im Frischeregal abgepackt angeboten.

Frisch und vitaminreich: Kresse (oder andere Samenzöglinge, die im Kästchen angeboten werden, wie z. B. Radieschen, Brokkoli, Rucola), Sprossen (von 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, Romana-Salat, 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, Spitzkraut, Radieschen, Spinat, Frühlingszwiebeln

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

Herbst: Kürbis, Sellerie, Lauch, Wurzelspinat, Mais

Winter: Rote Bete, Süßkartoffel, Kohl (Rot-, Weiß-, Grün- oder Schwarzkohl, Wirsing, Rosenkohl, Pak Choi)

Außerdem: Pilze (Champignons, Austernpilze, Seitlinge) und „Seegemüse“, also (getrocknete) Algen. Eine schnelle Alternative aus dem Vorratsschrank: eingelegtes Gemüse

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 wie 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 EIWEISS-QUELLEN

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

BREAKFAST BOWLS



CHIA-PUDDING-BOWL





 VEGAN

 FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

125g Himbeeren
1/3 Vanilleschote
350ml Mandelmilch
4EL Chia-Samen
125g Brom- oder Heidelbeeren
3EL Mandelblättchen
2EL Kokoschips
2EL Agavendicksaft

SO GEHT'S

1

100g Himbeeren vorsichtig waschen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Himbeeren und Vanillemark mit der Mandelmilch pürieren und in ein verschließbares Glas geben. Chia-Samen zugeben und gründlich unterrühren. Nach etwa 10–20 Minuten nochmals gut durchrühren, damit die Samen nicht zusammenklumpen. Das Glas verschließen und die Samen über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2

Am nächsten Tag die übrigen Himbeeren und Brom- oder Heidelbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie hell bräunen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Chia-Pudding in Schalen füllen, Beeren, Mandelblättchen und Kokoschips darauf verteilen. Mit Agavendicksaft süßen.



LAZY MORNING

Die Bowl eignet sich auch hervorragend zum Mitnehmen: Die Chia-Samen einfach im Schraubglas mitnehmen, Beeren, Mandeln und Kokoschips separat einpacken und alles dann vor Ort anrichten – so kann man den Tag ganz ohne Stress starten.

APFEL-RÜBLI-BOWL





VEGETARISCH



FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

FÜR DAS APFELKOMPOTT

2 kleine Äpfel (200g)

1TL Zitronensaft

¼ Zimtstange

1–2EL Honig

50ml Apfelsaft

FÜR DEN MÖHRENSALAT

1 große dicke Möhre

1EL getrocknete Cranberrys

1TL Zitronensaft

1TL Mandel- oder Sonnenblumenöl

1TL Honig

FÜR DEN COUSCOUS

125g Couscous

Salz

1TL Butter oder Sonnenblumenöl

AUSSERDEM

50g blaue Weintrauben

4EL Haselnussblättchen

½–¾TL gemahlener Zimt

SO GEHT'S

1

..

Für das Kompott, die Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel klein würfeln. Sofort mit Zitronensaft und den übrigen Zutaten in einem kleinen Topf mischen und erhitzen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 20–25 Minuten garen – die Äpfel nicht vollständig zerkochen lassen. Zimtstange aus dem Apfelmus entfernen.

2

Die Möhre schälen, putzen und grob raspeln. Cranberrys grob hacken. Zitronensaft, Öl und Honig verrühren und mit den Möhren und Cranberrys mischen.

3

Couscous mit 1 Prise Salz in einen kleinen Topf geben und mit 125ml kochend heißem Wasser übergießen. Bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen. Butter oder Öl untermischen und weitere 5 Minuten ausquellen lassen.

4

Inzwischen die Weintrauben waschen, von den Stielen zupfen, halbieren und eventuell entkernen. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

5

Couscous in Schalen verteilen, Kompott, Möhrensalat und Weintrauben daraufgeben. Haselnussblättchen darüberstreuen und alles mit Zimtpulver bestäuben

JUWELEN-BOWL





VEGETARISCH



FÜR 2 PORTIONEN