

Das große Bowls Kochbuch

Die besten Bowl Rezepte für eine gesunde und
nährstoffreiche Ernährung im Alltag. Von Buddha
Bowls über Poke Bowls bis hin zu Smoothie Bowls!
Inkl. Ratgeber

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner
Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke.
Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Bowls – eine Schüssel voll Glück	9
Good Life – ein Food-Trend mit vielen Vorteilen	10
Your Bowl, your Rules!	11
Die 6 Hauptbestandteile jeder Bowl	16
Der „Klassiker“ unter den Bowls – die Buddha Bowl	30
Hinweis zu den Rezepten	35
Abkürzungen	36
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	36
Saucen & Dips	37
1. Karibischer Mango-Dip	37
2. Joghurt-Cashew-Sauce	37
3. Schokoladen-Nuss-Dip	38
4. Süßes Mandel-Pesto	38
5. Frühlings-Dressing.....	39
6. Vegane Knoblauch-Tofu-Sauce.....	39
7. Alleskönner-Dressing mit Senf	40
8. Italienisches Kräuter-Pesto	40
9. Pikante Asia-Ingwer-Sauce.....	41
10. Avocado-Knoblauch-Dip	41
11. Raffinierter Wasabi-Mayo-Dip	42
12. Vietnamesisches Soja-Sesam-Dressing „scharf“	42
13. Limetten-Sesam-Mayo	43
14. Asiatischer Sesam-Miso-Dip	43
15. Spicy Ginger-Sauce.....	44
16. Mediterraner Oliven-Dip	44

17. Veggie-Sauce mit Möhren	45
18. Zitronen-Joghurt-Sauce.....	45
19. Schnelles Honig-Dressing	46
20. Asiatisches Chili-Erdnuss-Pesto.....	46
Frühstück – vielseitig & lecker in den Tag	47
21. Exotische Kiwi-Bowl	47
22. Herzhafte Potato-Bowl.....	48
23. Grüne Smoothie-Bowl „Popey“	48
24. Superfood-Zimt-Bowl	49
25. Himbeer-Hafer-Bowl	50
26. Peach-Honey-Bowl.....	51
27. Wake-up-Bowl mit Leinsamen & Banane	52
28. Asia-Kokos-Mango-Reis.....	53
29. Banana-Rice-Bowl	54
30. Beeren-Mix-Joghurt-Bowl	55
31. Winterliche Zimt-Kakao-Bowl.....	56
32. „Summerfeeling“-Bowl	57
33. Zitronen-Reis-Bowl.....	58
34. Herbstliche Polenta-Frucht-Bowl	59
35. Farbenfrohe Energy-Smoothie-Bowl.....	60
36. Quinoa-Porridge mit Frucht-Topping.....	61
37. Nuss-Birnen-Bowl.....	62
38. „Winter-Wonderland-Bowl“ mit Zimt & Nelken	63
39. Fruity-Strawberry-Bowl.....	64
40. Kunterbunte Couscous-Orangen-Bowl	65
41. Kurkuma-Feigen-Porridge	66
42. English-Breakfast	67
43. Mango-Bananen-Bowl mit Crunch.....	68
44. Rote-Bete-Beeren-Bowl	69

45. Cranberry-Apfel-Bowl	70
Lunch Bowls – Voller Energie durch den Tag.....	71
46. Polnische Rote-Bete-Suppe mit Gemüse	71
47. Indische Kokos-Linsen-Bowl	72
48. Spanische Paprika-Kokos-Suppe	73
49. Raffinierte Brokkoli-Kokos-Suppe	74
50. Kartoffel-Erbсен-Suppe	75
51. Herbstliche Kürbis-Kartoffel-Suppe.....	76
52. Thai-Paprika-Koriander-Bowl	77
53. Kartoffel-Tofu-Bowl	78
54. Griechische Wassermelonen-Feta-Bowl	79
55. Orientalische Minze-Couscous-Bowl	80
56. Mexikanische Mais-Bohnen-Bowl	81
57. Spanische Zucchini-Tomaten-Bowl mit Salsa Verde.....	82
58. Orientalische Reis-Bowl mit Ofen-Tomaten	83
59. Süßkartoffel-Bowl.....	84
60. Israel-Bowl mit Grünkern, Hackbällchen & Hummus.....	85
Veggie Bowls.....	86
61. Griechische Feta-Spinat-Bowl mit Bulgur.....	86
62. Summer-Strawberry-Halloumi-Bowl	87
63. Herbstsalat mit Kohl & Rote-Bete	88
64. Veggie-Power mit Brokkoli	89
65. Heimische Winter-Bowl	90
66. Lauch-Spargel-Bowl	91
67. Express Edamame-Mozzarella-Bowl	92
68. Exotischer Rote-Bete-Salat mit Ananas-Minze-Vinaigrette.....	93
69. Italienische Avocado-Mozzarella-Bowl	94
70. Frischer Mango-Physalis-Salat	95
71. Kartoffel-Spargel-Bowl	96

72. Schneller Kohlrabi-Salat mit Paprika & Sesam	97
73. Raffinierter Zuckerschoten-Salat.....	98
74. Salat „Waldspaziergang“ mit Bärlauch	99
75. Möhren-Hirse-Bowl	100
76. Nuss-Spinat-Salat mit Süßkartoffeln.....	101
77. Leichte Blumenkohl-Ingwer-Bowl	102
78. Herbstliche Tomaten-Bowl	103
79. Fruchtiger Himbeer-Rotkohl-Salat	104
80. Radicchio-Kartoffel-Salat.....	105
Dinner Bowls – köstlicher Abendessen-Genuss	106
81. Pikante Jackfruit-Penne.....	106
82. Asiatische Blumenkohl-Teriyaki-Bowl.....	107
83. Wassermelonen-Quinoa-Taboulé mit Oliven & Petersilie	108
84. Mediterranes Hirse-Pesto-Risotto.....	109
85. Peking-Bowl mit Edamame & Pak-Choi.....	110
86. Pikanter Bohnen-Nudel-Salat.....	111
87. Orientalischer Kichererbsen-Salat.....	112
88. Spinat-Risotto mit Kürbis-Topping.....	113
89. Arabische Bulgur-Bowl mit Granatapfel-Topping.....	114
90. Leichter Sommer-Salat	115
91. Nudelsalat „Bangkok-Style“	116
92. Würziger Thai-Reis mit Ingwer	117
93. Spanischer Reis-Salat mit scharfer Note	118
94. Frühlingsrisotto	119
95. Sushi-Bowl.....	120
Vielseitiger Bowl-Genuss mit Fisch & Fleisch	121
96. Bayerische Sauerkraut-Hackfleisch-Bowl	121
97. Bulgur-Fenchel-Bowl mit Cranberrys & Räucherlachs.....	122
98. Glasnudel-Bowl mit Spitzkohl & Hähnchen im Korea-Style	123

99. Lachs-Sushi mit Avocado & Sesam	124
100. Scharfe Rucola-Garnelen-Bowl	125
101. Nordische-Bowl mit Stremel-Lachs & Kartoffeln	126
102. Sommerliche Matjes-Bohnen-Bowl	127
103. Herbstliches Entenbrustfilet mit Champignons	128
104. Afrikanisches Rotbarben-Filet mit Bulgur	129
105. Herbstliche Steinpilz-Fleischbällchen-Bowl	130
106. Mediterrane Lachs-Kohlrabi-Bowl	131
107. Asia-Chicken-Bowl	132
108. Exotische Kokos-Garnelen-Bowl	133
109. Linsen-Bowl mit Lamm	134
110. Möhren-Rumpfsteak-Bowl	135
Fitness Bowls	136
111. Vegane Kürbis-Bowl	136
112. Kurkuma-Hirse-Bowl für das Immunsystem	137
113. Buchweizen-Apfel-Milchreis mit Cranberrys	138
114. Winterliche Mandarinen-Schokoladen-Bowl	139
115. Bananen-Chia-Bowl	140
116. Dattel-Mandel-Bowl	141
117. Bunte Fitness-Smoothie-Bowl	142
118. Rotkohl-Bowl mit Maronen	143
119. Paprika-Linsen-Bowl mit Mozzarella	144
120. Vietnamesische Rettich-Möhren-Bowl	145
121. Ballaststoffreiche Hackbällchen-Bowl	146
122. Vitamin-Bowl mit Möhren & Tomaten	147
123. Würzige Ananas-Garnelen-Bowl	148
124. Barbecue-Kartoffel-Bowl mit Gemüse	149
125. Pikante Reis-Chili-Bowl	150
Happy Buddha Bowls	151

126. Herbstliche Rote-Bete-Bowl mit Frühlingszwiebeln & Buchweizen	151
127. Indische Linsen-Reis-Bowl	152
128. Green-Superfood-Bowl mit Matcha	153
129. Quinoa-Pastinaken-Bowl mit Blumenkohl.....	154
130. Süßkartoffel-Gemüse-Bowl.....	155
131. Süße Buddha-Bowl mit Quark & Mango	156
132. Blumenkohl-Tomaten-Bowl mit Hirse.....	157
133. Pumpkin-Bowl mit Schafskäse	158
134. Süßkartoffel-Brokkoli-Bowl	159
135. Grüner Power-Buddha-Bowl mit Spinat.....	160
136. Kokos-Heidelbeer-Buddha-Bowl	161
137. Buchweizen-Grünkohl-Bowl	162
138. Zuckerschoten-Brokkoli-Bowl	163
139. Mango-Spinat-Bowl.....	164
140. Bunte Berry-Bowl mit gepufftem Dinkel.....	165
Süße Bowl-Kreationen	166
141. Superfood Smoothie-Bowl „ <i>like a cake</i> “	166
142. Feigen-Joghurt-Granola.....	167
143. Raw Berry-Chia-Pudding.....	168
144. Bowl-Zimt-Dessert.....	169
145. Dessert-Kokosreis mit Macadamia	170
146. Vanille-Mandeln „ <i>Salt & Caramel</i> “	171
147. Hafer-Bowl-Balls.....	172
148. Dattel-Kugeln mit Schokoladenüberzug	173
149. Cereal-Choco-Bowl „ <i>Proteinpower</i> “	174
150. Milchreis-Buddha-Bowl mit Brombeeren	175
Abschließende Worte	176
Impressum	177

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn auch Sie sich für eine gesunde, frische und experimentierfreudige Küche interessieren, die nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch richtig überzeugt – dann ist dieses Buch genau passend!

Die bunten und vielseitigen Bowls sind hoch im Trend und erobern weltweit die Herzen kulinarischer Fans! Eine schön angerichtete Bowl versorgt nämlich nicht nur den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen, sondern ist auch optisch betrachtet ein echtes Highlight!

Bowls bestehen aus gekochten oder rohen Zutaten, die schön in einer Schale – einer Bowl – arrangiert werden. Diese Gerichte stecken voller Nährstoffe, Vitamine und Mineralien! Sie bestechen durch ihre farbenfrohe Frische und im besten Fall durch unverarbeitete regionale Zutaten! Sorgfältig ausgewählte Zutaten ergeben abwechslungsreiche Mahlzeiten. Die Komponenten Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate sind dabei in jeder Bowl im richtigen Verhältnis enthalten. So können Sie sich mit dieser Art der Ernährung jeden Tag fit, wohl und voller Energie fühlen. Auf diese Weise zaubern Sie mit Bowls immer eine Happy & Health Küche auf Ihren Esstisch!

Bei der Auswahl der Zutaten können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Entscheiden Sie sich am besten für regionale und saisonale Bio-Lebensmittel, kaufen Sie das ein, was Ihnen und Ihren Lieben am besten schmeckt oder verwerten Sie einfach das, was Sie noch zuhause haben. Für welchen Anspruch auch immer: Bowls sind immer eine ausgezeichnete und gesunde Lösung.

Und das Beste ist, dass Bowls nicht nur etwas für das Mittag- oder Abendessen sind, sondern auch ideal zum Start in den Tag. Bowls sind darüber hinaus nicht nur für herzhafte Feinschmecker-Menüs geeignet, sondern auch ideal für den süßen Hunger. In diesem Buch finden Sie unterschiedlichste Bowl-Kreationen und so ist mit Sicherheit für jeden was dabei! Ganz egal ob süß, fruchtig, herzhaft, pikant, vegan, vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch: Tauchen Sie mit uns ein, in die Welt der Bowls!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Bowls – eine Schüssel voll Glück

Bowls bieten morgens, mittags und abends einen vielseitigen und bewussten Genuss! Mit dem Stichwort „Buddha Bowl“ kam dieser Ernährungstrend erst so richtig ins Rollen. Dabei steht „Buddha“ nicht nur für ein achtsames und bewusstes Essen, sondern auch für ausgewogene Kompositionen und facettenreiche Kreationen.

Bowl ist ein denkbar simpler Ernährungstrend: Wichtig sind vor allem drei Grundpfeiler: Kreativität, Lust und Saisonalität!

Dabei sollten Sie nicht aus dem Fokus verlieren, dass nicht alle Zutaten bei der Bowl-Kreation eine Hauptrolle spielen. Es müssen nur einige Komponenten intensiv gewürzt werden, die anderen Zutaten in der Schale dürfen in ihrer einzigartigen Reinheit daherkommen.

Mit Bowls haben Sie alle Flexibilität: Die geschmackvollen Mahlzeiten in der Schüssel sind praktisch und können auch unkompliziert auf Vorrat vorbereitet werden. Viele Zutaten halten sich auch einige Tage im Kühlschrank und so brauchen Sie für den nächsten Tag nicht alles komplett neu vorzubereiten. Sie können Ihre Schale einfach um ein paar frische Zutaten ergänzen.

Wir laden Sie auch herzlich ein, bei den Rezepten dieses Buches selbst kreativ zu werden: Tauschen Sie Zutaten einfach aus – falls Ihnen eine andere Kombination besser schmecken sollte oder falls Sie einmal bestimmte Zutaten nicht vorrätig im Haus haben.

Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, immer saisonale Lebensmittel zu verwenden: Im Winter braucht es keine Melone, keine Heidelbeeren oder Himbeeren: Greifen Sie vielmehr zu fruchtigen Orangen, saftigen Äpfeln oder Datteln. Ebenso können Sie im Sommer zu Zucchini greifen und im Herbst die Bowl mit köstlichem Kürbisgemüse zubereiten.

Was auch immer Ihnen schmeckt: Alles darf rein in die Schüssel!

Ein ganz wichtiger Aspekt bei Bowls ist das schöne Anrichten der Zutaten: Die einzelnen Komponenten werden hübsch in der Schale arrangiert, passend nach Form und Farbe. Entscheiden Sie sich für intensive Farbkontraste und schneiden Sie Früchte und Gemüse auch gerne auf kreative Weise, zum Beispiel in dekorativer Scheiben- oder Kugelform.

Haben Sie Spaß und finden Sie Ihre Lieblingskreationen.

Good Life – ein Food-Trend mit vielen Vorteilen

Bowls sind gesund, bunt und richtig lecker. Bowls sind völlig zu Recht hoch im Trend, denn sie überzeugen mit einigen Vorteilen:

Bowls ermöglichen eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Dieser Food-Trend gilt als sehr gesund, denn in der Schale landen im Allgemeinen ausschließlich vollwertige, naturbelassene und im Idealfall regionale Produkte. Bei Bowls kommen Fertigprodukte nicht zum Einsatz, vielmehr steht die Reinheit verschiedener Zutaten im Fokus.

Dabei bietet jede Schale für sich eine perfekte Nährstoffzusammensetzung: Komplexe Kohlenhydrate, beispielsweise aus Vollkornreis, Vollkornnudeln oder Kartoffeln versorgen den Körper mit langanhaltender Energie. Diese langkettigen Kohlenhydrate halten den Blutzuckerspiegel stabil, verhindern Heißhungerattacken und sorgen somit auch für ein langes, angenehmes Sattgefühl.

Für die notwendige Vitamin-Power landen frische Früchte und verschiedene Gemüsesorten in der Schüssel. Sie versorgen den Organismus mit lebenswichtigen Mineralien, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen. Natürlich dürfen auch qualitativ hochwertige Fette in einer ausgewogenen Bowl nicht fehlen. Oliven, kaltgepresste wertvolle Pflanzenöle, Avocados oder auch Nüsse sind wichtige Fettquellen für die Bowl-Zubereitung.

Fix & fertig – schnell und ruck-zuck auf dem Tisch

Das ist ein entscheidender Vorteil dieses Ernährungstrends: Bowls sind im Handumdrehen zubereitet und das auch von absoluten Kocheinsteigern. Bereits in fünf Minuten kann das ein oder andere Schüsselgericht auf dem Esstisch landen. Natürlich gibt es auch aufwendigere Rezeptideen, die etwas zeitintensiver in der Zubereitung sind, aber das ist das Schöne an diesem Trend: Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und so lässt sich bei der Zubereitung in vielfacher Hinsicht experimentieren.

Auch Fortgeschrittene und Kochprofis können immer wieder neue Konsistenzen ausprobieren, andere Nahrungsmittelkombinationen testen und auf diese Weise ganz neue Geschmacksnuancen kreieren. Da Bowls schnell und unkompliziert zubereitet werden können, sind sie auch für den hektischen Berufsalltag der ideale Begleiter. Mit nur wenigen Zutaten lässt sich im Handumdrehen ein vollwertiges Gericht zaubern, das schenkt ausreichend Energie, Vitalität und Leistungsfähigkeit für den stressigen Alltag.

Abwechslung gefällig?

Bowls überzeugen definitiv durch eine große Vielseitigkeit. Langweilig wird es garantiert nicht, denn die verschiedenen Rezeptkreationen sind sehr abwechslungsreich. Es gibt unzählige Zutaten, die sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise zu gesunden, interessanten und geschmacksintensiven Gerichten kombinieren lassen. Keine Sorge, Sie müssen definitiv kein Sternekoch sein, um diesen Ernährungstrend in vollen Zügen genießen zu können.

Lassen Sie vor allem auch Ihren Bauch entscheiden und geben Sie die Zutaten in die Bowl, die Ihnen selbst am besten schmecken.

Wenn Sie besonders gesunde und nachhaltige Bowls kreieren möchten, sollten Sie zu regionalen Lebensmitteln greifen und sich auch nach dem Saisonkalender richten. Ihre Lieblings-Frühstücksbowl können Sie im Sommer mit leuchtend roten Erdbeeren, oder aromatischer Melone zubereiten und im Winter einfach mit fruchtiger Orange, oder gesunden Granatapfelkernen.

Auch herzhaft, würzig und pikant haben Sie viele Möglichkeiten: Greifen Sie im Sommer zu typischem Sommergemüse und in den Herbst- und Wintermonaten zu den Gemüse- und Fruchtsorgen, die die Jahreszeit für Sie bereithält. So ist Ihr Körper immer optimal versorgt und kulinarisch wird es garantiert nicht langweilig.

Farbenfrohe Kunstwerke

Haben Sie auch die verschiedenen Bilder von Bowls im Kopf? Das optische Arrangement der einzelnen Zutaten in der Schale spielt bei diesem Food-Trend eine entscheidende Rolle.

So ist jede Schüssel für sich ein echtes Highlight, dass nicht nur zum gesunden Genuss einlädt, sondern auch die Herzen von Food-Bloggern und Food-Fotografen weltweit schneller schlagen lässt.

Your Bowl, your Rules!

Die eine Schale voller Glück gibt es nicht, sondern es gibt viele verschiedene Varianten, um eine gesunde und schöne Bowl zuzubereiten.

➤ Variante „Frühstücksbowl“

Eine dieser Bowl-Varianten ist zum Beispiel die **Breakfast-Bowl**, denn diese Ernährungsform ist definitiv nicht nur für herzhafte Mittag- und Abendgerichte geeignet, sondern auch für einen gesunden Start in den Tag.

Bekanntlich ist das Frühstück ja die wichtigste Mahlzeit des Tages, doch auch Frühstücksmuffel können sich vom Bowl-Trend begeistern lassen: Dieser Food-Trend ist nämlich äußerst flexibel, das heißt in der Schale landet nur das, was zur individuellen Tagesform der eigenen Stimmung und dem Hungergefühl passt.

Über Nacht arbeitet der menschliche Körper auf Hochtouren. Er ist über Stunden hinweg beschäftigt mit Entgiftungs-, Reinigungs- und Regenerationsprozessen. Morgens sind die ganzen Speicher komplett aufgebraucht und brauchen natürlich neuen Nachschub, damit ausreichend Energie für den Tag und die Bewältigung aller wichtiger Aufgaben zur Verfügung gestellt werden kann.

- Die Frühstücksbowl braucht somit eine **gesunde Grundlage**. Ideal dafür geeignet sind Vollkorn- und Getreideflocken wie zum Beispiel Naturreis, Hirse, Couscous, Buchweizen-, Erdmandel- und Haferflocken. Auch Pseudogetreidesorten wie Quinoa und Amaranth sind eine gute Basis für die Frühstücksbowl. Diese Grundlagen können zum Beispiel als Porridge zubereitet werden und das Beste ist, dass sie sowohl kalt wie auch warm herrlich schmecken.

Mit einer solchen vollkornreichen Basis bringen Sie nicht nur reichlich Genuss und Abwechslung auf den Frühstückstisch, sondern sorgen auch für langanhaltende Energie und mentale Power.

- Eine ausgewogene Frühstücksbowl sollte auch eine ausreichende Menge an **Proteinen** enthalten. Diese sind für die täglichen körpereigenen Prozesse unverzichtbar: Proteinbausteine, die so genannten Aminosäuren sind sehr wichtig für die Gesunderhaltung von Haut, Haaren, Muskeln, Organen, Knochen und Knorpeln.

Für Fans herzhafter Gerichte dürfen Eier, aber natürlich auch verschiedene Gemüsesorten wie Spinat oder Brokkoli in die Schale. Für süße Variationen können Haferflocken, verschiedene Nüsse wie Haselnüsse oder Walnüsse oder auch Milchprodukte wie Joghurt, Milch, Quark oder Buttermilch die nötige Portion an Eiweiß liefern.

Natürlich lässt sich eine Bowl auch vegan gestalten. Mandelmus, Nussmus, Tofu, Kokos- oder Sojajoghurt sind hierfür ideal geeignet.

Ein echtes Superfood sind auch Chiasamen. Sie enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß und wichtige Omega-3-Fettsäuren. Chiasamen fördern die Darmgesundheit und sorgen zudem für einen langanhaltenden Sättigungseffekt. In einer Bowl sehen die kleinen Samen nicht nur optisch schön aus, sondern sind auch sehr gesund.

- Bei Bowls kommt es auch sehr auf das schöne Arrangement der Zutaten an. Insbesondere bei Frühstücksbowls können Sie kreativ werden und Ihre Bowls mit frischem **Obst** zu optischen Highlights machen, denn bekanntlich isst das Auge ja mit! Die richtige Kombination aus verschiedenen Früchten verleiht Ihnen zudem zum Tagesbeginn die nötige Power.

Achten Sie darauf, dass einige Obstsorten jedoch auch reichlich Fruchtzucker enthalten und somit viele Kalorien liefern. Greifen Sie daher ruhig zu säuerlichen und kalorienarmen Fruchtarten wie etwa Beeren, Grapefruit, Orangen, Pomelo oder sauren Äpfeln. Kombinieren Sie sauer mit süß und entdecken Sie einzigartige Geschmacksnoten!

- Wenn Sie nicht mit einem süßen Frühstück in den Tag starten möchten, können Sie sich gerne eine gemüsereiche Bowl gönnen. Mit einer Schale an vitamin- und mineralstoffreichem **Gemüse** starten Sie nämlich nicht nur lecker in Ihren Tag, sondern auch mit einem Extraplus an Immunpower.

Drei Portionen Gemüse sollten jeden Tag auf den Tisch kommen – so lauten die allgemeinen Ernährungsempfehlungen. Mit einem solchen Bowl-Gemüse-Frühstück leisten Sie bereits einen maßgeblichen Teil zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

- Last but not least: Zu einer rundum gelungenen Frühstücksbowl gehört auch ein entsprechendes **Topping**.

Hier können Sie ganz nach Ihren Vorlieben variieren und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Probieren Sie doch Chiasamen, Cashewkerne, Haselnüsse, Mandelblätter, Kokosraspel oder Kakao-Nibs aus.

Nicht nur in optischer Sicht können Sie hier ordentlich punkten, sondern auch gesundheitlich: Samen, Nüsse und Kerne enthalten viele gesunde Fette, Antioxidantien und Ballaststoffe.

Ganz egal welcher Frühstückstyp Sie sind, mit dem Bowl Food-Trend findet jeder genau das passende für sich. Seien Sie ruhig experimentierfreudig, denn auf diese Weise wird es bestimmt nicht eintönig!

➤ **Variante „Smoothie-Bowl“**

Wer sich gesünder ernähren möchte, bekommt immer wieder denselben Ratsschlag: „Essen Sie mehr frisches Obst und Gemüse.“

Genau dafür ist die Smoothie-Bowl ideal, denn mit nur einer Schale bekommt Ihr Körper eine Extraportion Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.

- Die Grundlage dieser Bowl ist ein **Smoothie**, also fein püriertes Gemüse und frische Früchte. Wählen Sie ganz frei – nach Saison, regionalem Angebot und natürlich nach Ihrem Lieblingsgeschmack. Eine Smoothie-Bowl sollte eine etwas dickere Konsistenz haben als ein Smoothie zum Trinken. Sie können dafür Zutaten wie Leinsamen, Chiasamen, Haferflocken oder Bananen mit mixen.

Grundsätzlich ist ein Standmixer am besten für die Zubereitung von Smoothies geeignet, denn damit lassen sich auch härtere Gemüsesorten wie etwa Möhren oder auch gefrorene Zutaten leicht zerkleinern. Viele Gemüse- und Fruchtsorten lassen sich aber auch unkompliziert mit einem Stabmixer pürieren.

Für einige harte und eher faserige Zutaten wie zum Beispiel Grünkohl ist hingegen ein Hochleistungsmixer die ideale Wahl.

- Ihre Smoothie-Bowl können Sie aber auch mit einer Zusatzportion **Eiweiß** verfeinern! Proteinreiche Zutaten wie Quark, Naturjoghurt und griechischer Joghurt aber auch pflanzliche Alternativen wie Soja- und Kokosjoghurt oder Seidentofu sind bestens für die Zubereitung von Smoothie-Bowls geeignet. Auch Nussmus wie etwa Mandel- oder Haselnussmus können Sie gerne mit mixen. Auch Chia- oder Leinsamen sind echte Protein-Powerpakete!
- Eine schöne, ansprechende Optik ist natürlich auch bei der Smoothie-Bowl das A und O: Es braucht also eine bunte Beilage in Form von gesunden **Früchten und Gemüse**. Hier können Sie zu allem greifen, was gerade saisonal und regional verfügbar ist.

- Als Finish bekommt auch die Smoothie-Bowl ein leckeres **Topping**. Verwenden Sie hierfür gerne Samen und Nüsse, aber auch gerne Kakao-Nibs oder Granola. Toppings verleihen jeder Smoothie-Bowl das gewisse Etwas und einen besonderen Crunch-Faktor. Darüber hinaus liefern solche Toppings auch noch gesunde Inhaltsstoffe wie hochwertige Fette oder Eiweiße.

➤ **Variante „XL-Bowl“**

Hier ist das Motto „Hauptsache gesund, frisch und bunt“.

Je vielfältiger der Inhalt Ihrer Schale ist, desto mehr unterschiedliche wertvolle Nährstoffe nehmen Sie auf!

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und richten Sie auch Ihre XL-Bowl schön an. Essen ist ein Genuss für alle Sinne und Bowls laden zum achtsamen Genuss ein.

- Auch die XL-Bowl braucht die richtige Grundlage, und zwar eine Sättigende! Alles, was satt und gesund ist, landet in der Schale. Das sind vor allem komplexe Kohlenhydrate, also solche, die der Organismus nicht gleich zu Glucose (Zucker) umwandelt. Hier kommen keine Weißmehl-Produkte wie weiße Nudeln in die Schale, sondern gesunder Naturreis, Amaranth, Dinkel, Buchweizen, Hirse oder Quinoa.

Wenn Sie sich Low Carb ernähren können Sie sehr gerne auch zu Konjak-Nudeln greifen.

Ihre XL-Bowl können Sie aber auch zu einer Salad-Bowl gestalten: In dem Fall wäre Salat die Grundlage Ihrer Schale.

- Hochwertiges **Eiweiß** für Ihre XL-Bowl liefern Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Milchprodukte, Tofu, aber auch Fisch und Fleisch.
- Gemüse und Früchte sorgen für mehr Farbe in Ihrer XL-Schale. Verwenden Sie mindestens zwei, besser noch drei unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten. Das versorgt Ihren Körper nicht nur mit wertvollen Vitalstoffen, sondern macht Ihre Bowl auch zu einem optischen Kunstwerk.

Die Zutaten, die Sie in die Schüssel geben, dürfen sowohl roh wie auch mariniert, fermentiert oder kurz gegart werden.

- Verschiedene Dips und Saucen sorgen für einen einzigartigen, aber dennoch puren Geschmack!
Sie verleihen der Bowl eine Extraportion Würze und sogar mehr als das: Kalt gepresste pflanzliche Öle oder Nussmuse spenden Ihnen ein Plus an hochqualitativen Fettsäuren.
- Auch bei dieser Bowl-Variante sind verschiedene Toppings das Pünktchen auf dem „i“. Nüsse, Kerne und Samen sorgen für einen herzhaften Geschmacksnote. Käse und aromatische Kräuter verleihen Ihrer Bowl Frische und Sprossen sind wahre Nährstoff-Booster.

Ganz egal ob Geschmack, Abwechslung oder eine gesunde Ernährung: Welche Ziele auch immer für Sie im Fokus stehen, mit der XL-Bowl können Sie diese ganz einfach erreichen.

Die 6 Hauptbestandteile jeder Bowl

Jede „Glücksschale“ besteht aus verschiedenen Bestandteilen aus sechs unterschiedlichen Hauptgruppen.

1. Gesunde und „gute“ Kohlenhydrate

Kohlenhydrate gelten oft als der größte Feind, vor allem dann, wenn es um eine erfolgreiche Gewichtsabnahme geht. Aber auch unter Sportlern oder Menschen, die auf einen ausbalancierten Blutzucker achten müssen, werden Kohlenhydrate oft verteufelt.

Dabei haben Carbs viele positive Eigenschaften und wertvolle Funktionen für den Organismus. So ist dieser Hauptnährstoff eine zentrale Energiequelle für den Körper, man könnte sagen, der „Treiber“ für eine optimale Funktionsweise des Gehirns. Gemeinsam mit Eiweißen und Fetten gehören Kohlenhydrate zur Gruppe der „Makronährstoffe“.

Auch beim Bowl Food-Trend spielen Kohlenhydrate eine wesentliche Rolle, denn sie bilden das Fundament, auf dem die weiteren Zutaten geschichtet werden. Kohlenhydrate schenken täglich die nötige Energie und daher dürfen sie in der Bowl auch auf keinen Fall fehlen, denn wer möchte eine hübsche Schale vor sich haben, die aber nicht sättigt?

Dennoch muss eine klare Unterscheidung vorgenommen werden, denn nicht alle Kohlenhydrate werden vom Organismus in derselben Art und Weise verstoffwechselt: So gibt es „gute“ und eher „schlechte“ Kohlenhydrate.

Kohlenhydrate – in der Fachsprache auch Saccharide genannt – bestehen aus Zuckermolekülen. Diese wandelt der Körper im Verdauungstrakt zu Glucose um und nutzt sie dann als zentralen Energielieferanten.

- Monosaccharide sind sogenannte Einfachzucker: Hierzu gehören vor allem Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose).
- Disaccharide sind Zweifachzucker: Zu dieser Gruppe werden Milch-, Malz- und Haushaltszucker gezählt.
Zweifachzucker finden Sie vor allem in zuckerreichen Getränken wie Limonaden oder auch in Süßwaren. Diese Nahrungsmittel haben einen sehr süßen Geschmack und sind vor allem reine Energielieferanten. Sie enthalten also kaum wichtige Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente. Hingegen bewirken sie einen relativ raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Aus diesem Grund sollten Zweifachzucker nur in Maßen auf dem Tisch landen.
- Polysaccharide sind Mehrfachzucker und werden auch als „langkettige“ oder „komplexe“ Kohlenhydrate bezeichnet. Diese Kohlenhydratform findet sich zum Beispiel in Kartoffeln, Vollkorn- und Getreideprodukten, aber auch in Hülsenfrüchten sowie einigen Obst- und Gemüsesorten.

Diese komplexen Kohlenhydrate beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht so stark und lassen ihm dementsprechend auch nur moderat ansteigen. Diese Kohlenhydrate werden nur langsam in den Blutkreislauf aufgenommen, denn der Körper muss sie erst noch richtig aufspalten und verdauen.

Komplexe, „gute“ Kohlenhydrate können Sie in unterschiedlicher Form in Ihre Schale geben:

➤ **Reis**

Reis ist nicht nur richtig lecker, sondern bietet Ihnen auch jede Menge Abwechslung: Naturreis, schwarzer Reis, Wildreis, Basmati-Reis, Sushi-

Reis oder für Süß-Fans Milchreis – wählen Sie ganz nach Herzenslust das aus, was Ihnen schmeckt!

Alle ungeschälten Reissorten haben eine wesentlich längere Garzeit. Hier ist es sinnvoll, gleich eine größere Portion zuzubereiten: Diese können Sie dann unkompliziert im Gefrierfach oder im Kühlschrank für Ihre nächste Bowl aufbewahren.

Reis ist eine gute Grundlage für Ihre Bowl, die lecker schmeckt, Ihren Körper mit vielen wichtigen Ballaststoffen versorgt und lange satt hält.

➤ ***Pseudogetreide***

Zu dieser Kategorie gehören Quinoa und Amaranth und diese beiden machen in jeder Bowl mit Sicherheit auch immer eine „gute Figur“. Diese Pseudogetreidesorten sind vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen und zudem glutenfrei! Amaranth hat eine recht lange Garzeit und wird beim Kochen eher breiartig.

Quinoa hingegen wird körnig – ähnlich wie Reis – und lässt sich auch genauso verwenden. Quinoa ist im Handel im Übrigen auch aus regionalem Anbau und „Fair Trade“ erhältlich. Der Geschmack ist leicht nussig, jedoch sollten die Samen vor der Verarbeitung gründlich abgespült werden, denn das entfernt die starken Bitterstoffe, die sonst die Schleimhaut des Darms reizen könnten. Hierzulande gibt es fast ausschließlich geschälte Quinoa zu kaufen, dennoch sollte auf das gründliche Abwaschen nicht verzichtet werden.

Die Quinoa Samen werden wie gesagt, ähnlich wie Reis, ca. 10 bis 15 Minuten in kochendem Salzwasser gegart. Dabei sollte man ungefähr doppelt so viel Wasser wie Quinoa in den Kochtopf geben, damit die Samen gut quellen können. Quinoa ist aber nicht nur für herzhaftes Bowl super geeignet, sondern auch für Süßspeisen! Hierfür können Sie die Quinoa einfach in Milch oder Mandelmilch anstatt in Wasser kochen. Ein Genuss!

Wenn Sie einen besonders kräftigen Geschmack erzielen möchten, können Sie die Quinoa-Samen auch in einer Pfanne leicht anrösten und dann erst weiterverarbeiten.

Das Pseudogetreide ist glutenfrei und zum Backen von Brot oder Kuchen

nur eingeschränkt geeignet. Wenn das Klebereiweiß nämlich fehlt, wird der Teig oftmals brüchig.

Sehr gut geeignet ist Quinoa aber für Bowls und Müslis. Das Pseudogetreide punktet mit einem sehr hohen Anteil an wertvollem pflanzlichem Protein und zudem an Eisen! Vor allem für Vegetarier, Veganer oder Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit ist Quinoa ein echtes Superfood, denn es liefert dem Körper auch noch die wichtige Aminosäure Lysin, die für starke, gesunde Nerven sorgt.

Quinoa ist in verschiedenen Farben im Handel erhältlich, so beispielsweise weiß, rot und sogar schwarz. Die schwarzen Samen sind etwas härter und haben auch eine längere Garzeit. Für Müsli-Bowls sind Quinoa-Flocken am besten geeignet, denn hierbei werden die Samen ähnlich wie bei Haferflocken gequetscht. Auch gepuffte Quinoa sind super für Müsli-Bowls geeignet.

➤ ***Gesunde Getreideprodukte***

In vielen Küchen Deutschlands spielt Weizen eine zentrale Rolle, der meistens in verarbeiteter Form vorkommt – das heißt als Bulgur, Nudeln oder auch Couscous.

Diese drei Getreideprodukte sind bestens für den Bowl-Trend geeignet. Naturbelassene Gersten-, Roggen- und Weizenkörner haben eine recht lange Garzeit. Zartweizen oder schnell kochender Dinkel ist hingegen auch für die schnelle Küche geeignet.

Grünkern – das heißt unreif geernteter Dinkel – bringt zum einen Kernigkeit und Biss in Ihre Schale und sorgt zudem für ein herrlich rauchig-herzhaftes Aroma.

Getreideprodukte sind vom Frühstückstisch gar nicht mehr wegzudenken! Dabei ist Hafer auf der Beliebtheitsskala besonders weit oben, denn er ist zum einen gut verdaulich und hält dank des hohen Proteingehalts auch lange satt! Zarte Haferflocken sind vor allem für Smoothies und Porridges besonders gut geeignet. Kernig Haferflocken passen super in eine Müsli-Bowl.

➤ ***Sonstige gesunde Körner***

Grundsätzlich werden Buchweizen und Hirse nicht zu den

Getreidesorten gezählt, doch beim Bowl Food-Trend spielt das keine Rolle!

Beide Körner bringen so viele wertvolle Inhaltsstoffe mit, dass sie jederzeit in der Schale landen dürfen. Wenn Sie vom hohen Eisengehalt dieser Körner profitieren möchten, sollten Sie sie in der Bowl mit Vitamin-C-reichen Gemüse- und Fruchtsorten kombinieren.

➤ ***Kartoffeln, Süßkartoffeln & Topinambur***

Kartoffeln sind eine ideale Schüssel-Grundlage, nicht nur weil sie so herrlich wandelbar sind und für reichlich Abwechslung sorgen, sondern weil sie im Vergleich zu anderen Kohlenhydratlieferanten ein echtes „Schlankfood“ sind. Ganz egal ob als Röstkartoffeln, Pellkartoffeln oder Püree – Kartoffeln und Süßkartoffeln sind Bowl-Liebliche!

Kartoffeln wirken zum einen basisch und halten auch die Säure-Basen-Balance im Körper in einem gesunden Gleichgewicht. Als langkettige Kohlenhydrate lassen sie zudem den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.

Ein weiterer Geheimtipp ist die kleine Knolle Topinambur: Sie hat einen leicht nussigen Geschmack und ist wegen des Ballaststoffs Inulin besonders gesund.

Bislang ist Topinambur noch ein eher unbekanntes Wurzelgemüse, was im Grunde sehr schade ist, denn es ist sehr lecker, leicht und vielseitig! Auch für den Bowl-Trend ist dieses Gemüse perfekt geeignet!

Optisch erinnern die Knollen ein wenig an eine normale Kartoffel, doch im Vergleich dazu, kann Topinambur sowohl gekocht wie auch roh gegessen werden. Als Rohkost verzehrt hat Topinambur einen leicht bitteren Geschmack. Sobald das Wurzelgemüse gekocht wird, überwiegen die süßen Geschmacksnuancen.

Topinambur hat in den Monaten von Oktober bis März Saison. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die frischen Knollen immer schön fest, knackig und frei von Runzeln sind. Darüber hinaus ist das Wurzelgemüse nicht sehr lange haltbar! Wickeln Sie es nach dem Einkauf am besten in ein feuchtes Tuch, lagern Sie es im Kühlschrank und verbrauchen Sie es innerhalb von 2-3 Tagen.

Für einen Salat oder eine Bowl können Sie das Wurzelgemüse raspeln und auch mit Möhren, Walnüssen oder Äpfeln vermischen. Topinambur