

# Bowls Kochbuch

Mit 150 leckeren und gesunden Rezepten für eine ausgewogene Ernährung im Alltag!

Inklusive Bowl Baukasten und Nährwerteangaben.



Selma Schubert

2024

© Alle Rechte vorbehalten

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>6</b>
<b>Was ist eine Bowl? .....</b>	<b>7</b>
<b>Woher kommt das Bowl-Food? .....</b>	<b>7</b>
<b>5 Superfoods (inkl. Erklärung) .....</b>	<b>8</b>
<b>Bowl Baukasten.....</b>	<b>11</b>
<b>Übergang zu den Rezepten.....</b>	<b>11</b>
<i>Saucen.....</i>	<i>12</i>
Olivensoße .....	13
Gorgonzolasoße (ketogen) .....	14
Pikante Quarksoße.....	15
Tex-Mex-Soße .....	16
Currysoße.....	17
Thunfisch-Tomatensoße .....	18
Kräutersoße .....	19
Gurkensoße .....	20
Meerrettichsoße .....	21
Tomaten-Gemüse-Soße .....	22
Erdnuss-Soße .....	23
Vegane Schoko-Kokossoße .....	24
<i>Dips .....</i>	<i>25</i>
Tahin Lamun .....	26
Mediterraner- Dip.....	27
Kräuterrahm- Dip .....	28
Pikanter Apfel- Dip.....	29
Frucht- Dip .....	30
Beeren- Gelée .....	31
Tomaten-Nuss- Dip (ketogen).....	32
Roter Hummus- Dip .....	33
Auberginen- Dip.....	34
Veganer Schoko- Dip.....	35
Roquefort-Dip/ Low- Carb .....	36
Basilikum-Dip/ ketogen .....	37
Quark-Dip/ Low- Carb .....	38
<i>Marinaden.....</i>	<i>39</i>
Süßrahmmarinade .....	40

---

Ei-Marinade .....	41
Pikante Marinade für Rindfleisch-Bowls.....	42
Rahm-Kräutermarinade .....	43
Joghurt-Senf - Marinade .....	44
<i>Low Carb Bowls</i> .....	45
Low Carb – Bowl mit Chia-Pudding.....	46
Low Carb-Bowl mit gefüllten Paprikaschoten.....	47
Low Carb – Bowl mit Blumenkohl-Risotto .....	49
Fitness Bowl.....	51
Bowl mit Avocado und Brokkolireis.....	52
Low Carb – Bowl mit Brokkolipüree .....	57
Low Carb - Tofu Bowl.....	58
<i>Keto Bowls</i> .....	59
Lachs-Bowl.....	60
Gemüse-Curry mit Blumenkohlreis.....	62
Pilze-Chinakohl-Bowl .....	66
Keto-Bowl mit Thunfisch.....	67
Keto-Bowl mit Hackbällchen und Mischgemüse .....	69
Keto-Bowl mit Frischkäse und Blumenkohl .....	70
Keto-Bowl mit Rinderhack und Avocado .....	71
Keto-Bowl mit Rührei und Speck .....	72
Keto-Bowl Fruchtcreme-Dessert.....	73
<i>Vegane Bowls</i> .....	74
Bunte Bohnen - Bowl / vegan .....	75
Curry Gemüse – Bowl / vegan .....	77
Kurkuma - Bowl.....	78
Falafel - Bowl .....	80
Kürbis - Bowl .....	82
Kartoffel-Paprika - Bowl .....	84
Bohnen-Oliven-Bowl.....	86
Kartoffel-Rote Bete-Bowl.....	87
Kichererbsen-Bowl mit Süßkartoffeln und Tempeh .....	89
Auberginen-Möhrenhummus-Bowl.....	92
Rote Bete-Bowl .....	95
Bohnen-Oliven-Bowl .....	97
Orientalische Linsen-Bowl .....	98
<i>Vegetarische Rezepte</i> .....	100
Salat - Bowl .....	101
Cheesecracker-Zwiebel Bowl .....	102
Romanesco-Couscous – Bowl .....	104
Rot - weiße Bowl.....	105
Feta-Couscous-Bowl .....	107
Herzhafte Zwiebel-Bowl .....	108

<i>Bowls mit Fleisch</i> .....	111
Zwiebelfleisch - Bowl .....	112
Hackbällchen – Bowl .....	113
Schwarzwurzel-Hähnchen – Bowl .....	114
Köfte - Bowl .....	115
Rindfleisch - Bowl .....	117
Deftige Linsen – Bowl mit Bacon .....	119
Hirse-Hähnchen-Bowl .....	121
 <i>Poke Bowls</i> .....	122
Poke Zander-Mangold - Bowl .....	123
Poke Krabben - Bowl .....	124
Poke Fischsalat - Bowl .....	126
Poke Garnelen - Bowl .....	127
Poke Kokos - Bowl .....	128
Poke Bowl mit Lachs und Reis .....	129
Poke - Bowl in Rot .....	130
Poke - Bowl mit mariniertem Lachs .....	131
Poke - Bowl Hawaii .....	132
Poké Bowl mit Lachs .....	133
Poké Bowl mit geräuchertem Fisch .....	138
 <i>Buddha Bowls</i> .....	139
Baru-Nuss-Bowl .....	140
Healthy Bowl .....	141
Bowl mit Linsen und Couscous .....	142
Bowl mit Falafel .....	144
Regenbogen Bowl .....	145
Quinoa-Gemüse Bowl .....	146
Kichererbsenbällchen-Quinoa-Bowl .....	147
Buddha Bowl .....	149
Rosenkohl Bowl .....	150
Bowl mit grünem Spargel und Nudeln .....	151
Buddha-Bowl für den Winter .....	152
Booster-Bowl .....	153
 <i>Superfood Bowls</i> .....	154
Bowl mit Reis und Avocado .....	155
Mexikanische Bowl .....	157
Buchweizen-Gemüse-Bowl mit Spargel .....	159
Gesunde Frühstücksbowl .....	160
Bowl mit Kurkumadinkel .....	161
Drachen-Bowl .....	162
Farbenfrohe Superfood-Bowl .....	163
Super-Bowl zum Frühstück .....	164
Kokos-Mango-Passionsfrucht-Bowl .....	165

<i>Süße Bowls</i> .....	166
Sweet Buckwheat - Bowl .....	167
Gewürz - Bowl.....	168
Relax - Bowl .....	169
Exotic Polenta - Bowl .....	170
Schokobananen - Bowl .....	171
Granola - Bowl .....	172
<i>Smoothie Bowls</i> .....	173
Mango Smoothie - Bowl .....	174
Grüne Smoothie - Bowl.....	175
Bunte Früchte – Bowl .....	176
Grüne Bowl .....	177
Beeren-Smoothie-Bowl.....	178
Apfel-Melonen – Bowl .....	179
Orangen – Bowl .....	180
Green Pineapple – Bowl .....	181
Weintrauben – Bowl .....	182
Fitness – Bowl .....	183
<b>Schlussworte</b> .....	<b>184</b>
<b>Haftungsausschluss</b> .....	<b>185</b>
<b>Urheberrecht</b> .....	<b>185</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>185</b>

## Vorwort

Bowls erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, von der heimischen Küche bis hin zum hochpreisigen Restaurant. Essen aus einer Schale, ohne große Teller, Platten, klobiges Geschirr oder mehrere Teile.

Essen, wo es gerade schmeckt. Ob am Tisch, auf dem Sofa, auf der Treppenstufe oder im Schneidersitz. Alles ist möglich mit der Schüssel und dass bei jeder Mahlzeit. Dabei kann das Essen nicht nur zuhause zubereitet und gegessen werden, sondern auch mit in die Arbeit oder Schule genommen werden. Bowls erfinden nicht nur das Essen völlig neu, sondern auch die Gemütlichkeit dabei. In weiten Teilen wird sogar die Zubereitung direkt in der Bowl gemacht. Küchenutensil und Essgeschirr zugleich. Praktisch einsetzbar und mit den besten Zutaten gefüllt ein absoluter Gaumenschmaus.

Wir danken Ihnen sehr für den Kauf dieses Buches und dafür, dass Sie die Bowls in Ihr Leben lassen. Bowls werden nicht nur mit leckeren, sondern vorwiegend auch sehr gesunden und spannenden Lebensmitteln gefüllt. Eine wahre Geschmacksexplosion ist daher nicht ausgeschlossen.

Zum Schutz der Umwelt verzichten wir, wie gewohnt, auf die Bebilderung mit Fotos. Ein wertvoller Beitrag zum Schutze der Ressourcen und vor allem ein wichtiger Beitrag für Ihre Kreativität.

Das eigens zubereitete Essen sieht ohnehin nie so aus, wie Bilder in Kochbüchern. Lassen Sie sich inspirieren und mittragen von den Bowls und feiern Sie das Leben und den Genuss jeden Tag aufs Neue.

## Über den Autor

**Selma Schubert** kam durch ihren multikulturellen Familienhintergrund schon früh mit den unterschiedlichsten Ernährungsphilosophien in Berührung. So lernte sie auf ausgedehnten Studienreisen in Asien die Idee der Buddha Bowls kennen, ein Herangehen an Nahrung und Ernährung, die im Zen-Buddhismus verwurzelt ist. Die Idee, nur so viel zu

sich zu nehmen, wie der Körper braucht, in einer Schüssel – einer „Bowl“.

Als Ernährungswissenschaftlerin schätzt Selma vor allem die Idee der Nährstoffausgewogenheit, die bei der Zusammenstellung einer Buddha oder Poke Bowl im Vordergrund steht. „Hier bekommt man mit einer Mahlzeit praktisch alles, was ihr Körper braucht.“

Angefangen von Vitaminen über Mineralien und essentiellen Fettsäuren sowie gesunden Kohlehydraten und dazu schmeckt das alles noch fantastisch!“ ist sie begeistert.

„Die Bowls sind nicht nur ein Vergnügen für ihre Gesundheit, sondern dazu auch noch ein Fest für Gaumen und Augen: eine absolute Win-Win-Situation!“

Im vorliegenden Kochbuch präsentiert Selma ihre Lieblings-Bowls und die ihrer Familie und Freunde: „Alles persönlich durchprobiert.“

## **Was ist eine Bowl?**

Eine Bowl ist schlussendlich nichts anderes als eine Schale, die genügend Raum für viele Nahrungsmittel lässt und aus der man alles essen kann.

Von Frühstücksbreis über Suppen, Salate, warme und kalte Speisen, Nachtische und andere Speisen.

Dabei ist die Bowl, Küchengeschirr und manchmal auch Topf in einem.

Trotzdem ist das Essen kein Einheitsbrei, sondern sich durchaus der Sachlage bewusst, dass das Auge mitisst. Kunterbunt, abwechslungsreich und voller gesunder Zutaten, dabei so schmackhaft, dass Sie begeistert sein werden.

## **Woher kommt das Bowl-Food?**

Essen aus Bowls – ein völlig neuer Trend in den Küchen dieser Welt?

Weit gefehlt, eher ein „Zurück zu den Anfängen“, da Schalen das erste hergestellte Werkzeug und Utensil unserer Vorfahren waren.

Die „Erfindung“ der Schalen eröffnete den Menschen damals bereits einen völlig neuen Wirkungskreis, mit einer abwechslungsreicheren und schmackhafteren Ernährung. Plötzlich konnten Lebensmittel miteinander verkocht und zubereitet werden. Ein völlig neues Sammelsurium entstand und manches wurde auch deutlich bekömmlicher, wie beispielsweise Wurzeln, Rinden und Samen. Auch wenn wir uns heute deutlich anders ernähren und dem Zeitalter des Sammelns und Jagens längst entwachsen sind, fühlen wir uns immer noch wohlig und geborgen mit einer Schale Essen in der Hand. Ein Urinstinkt, der neu geweckt wird. Ob top modern oder retro. Völlig egal, solange es schmeckt.

## **5 Superfoods (inkl. Erklärung)**

### **Grünkohl:**

Arm an Kalorien und Fett aber reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Grünkohl regt die Verdauung an und sättigt langanhaltend. Vor allem durch den hohen Gehalt an Kalzium schlägt er sogar die sagenumwobene Milch um Längen.

Außerdem ist das pflanzliche Eiweiß enorm wichtig für einen gesunden Körper, ebenso wie das enthaltene Vitamin A. Die im Grünkohl befindlichen Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Somit können Erkrankungen wie Bluthochdruck verhindert oder besser behandelt werden. Vitamin C und Beta-Carotin schützen als Antioxidantien den Körper vor freien Radikalen und daher vor Zellschäden, die mitunter zu Krebs führen können. Grünkohl stärkt durch Vitamin C, E und K das Immunsystem und senkt den Cholesterinspiegel. Außerdem kann man Grünkohl relativ einfach selbst anbauen.

### **Avocado:**

Auch wenn die Avocado sehr fetthaltig ist, ist sie dennoch gesund, weil sie vorwiegend aus einfach ungesättigten Fettsäuren besteht und dadurch den Cholesterinspiegel senkt.

Der geringe Anteil an Kohlenhydraten bei einem gleichzeitig sehr hohen Anteil an Ballaststoffen führen zu einem langanhaltenden Sättigungsgefühl und damit zu deutlich weniger Heißhungerattacken. 10% Kalium enthält die Avocado, daher ist diese Steinfrucht ein wahrer Energielieferant für sämtliche Muskeln, auch für das Herz. Daher ist die Avocado nicht nur bei Sportlern eine Allzweckwaffe, sondern auch in Verbindung mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine regelrechte Wunderwaffe. Hinzu kommen noch zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Wichtig für die Zellerneuerung, Blutbildung und -gerinnung, für den Aufbau und Erhalt von Knochen und ein gesundes, aktives Immunsystem.

### **Nüsse:**

Nüsse sind ballaststoffreich und eiweißhaltig. Vor allem Erdnüsse und Mandeln sind dabei richtige Eiweißspezialisten und für Vegetarier eine echte Alternative zu tierischen Eiweißlieferanten.

Selbst der Fettgehalt der Nüsse spielt keine Rolle, weil es sich um gesunde Fettsäuren handelt und diese nur Vorteile mit sich bringen. Selen ist vor allem in Paranüssen enthalten, wodurch die Zellerneuerung besser abläuft und nicht zuletzt Erkrankungen wie Krebs vorgebeugt werden können. Walnüsse enthalten hingegen sehr viel Zink und gelten als natürliches Schönheitsmittel mit Wirkung auf Haut und Haare. Außerdem sind sie wegen ihrer Folsäure nicht zuletzt bei Frauen vor, während oder auch nach einer Schwangerschaft besonders beliebt.

Außerdem wirken sich die ungesättigten Fettsäuren positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Erdnüsse sind, biologisch gesehen, eigentlich keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte, werden trotzdem meistens den Nüssen zugeordnet. Auch Sie sind reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und Eiweiß. Mandeln, auch keine Nüsse, sondern ein Rosengewächs, haben ähnliche Qualitäten. Nüsse in allen Formen und Varianten – absolute Superfoods, sofern sie naturbelassen konsumiert werden. Im Teigmantel oder mit

Schokolade überzogen, ist die gesundheitsfördernde Wirkung leider passt.

### **Beeren:**

Auch wenn „neumodische“ Beeren wie die Acai- oder Goji-Beere derzeit in aller Munde sind und sich auch in manchen Bowls-Rezepten wiederfinden, stehen heimische Beeren in deren Wirkung nicht im Schatten.

Beeren sind wahre Wunderwerke. Reich an Folsäure: wichtig für die Zellerneuerung in Schwangerschaft und zur Krebsvorbeugung. Stachel-, Heidel- und Johannisbeeren liefern sehr viel Vitamin C und damit einen Booster für das Immunsystem. Himbeeren sind ballaststoffreich, regen die Verdauung und einen gesunden Stoffwechsel an.

Brombeeren liefern viel Vitamin A. Dieses schützt die Sehkraft, Haut und Schleimhäute.

Beeren in allen Varianten, ob vom Bauern, Feld oder dem eigenen Garten.

Ein wahres Superfood, kostengünstig, lecker und für Jung und Alt ein wahrer Genuss.

### **Sprossen:**

Gekeimte Samen können als Sprossen nach wenigen Tagen verzehrt werden.

Ob Rotkohl, Kresse, Radieschen, Rettich, Rucola, Erbsen, Mungobohnen, Alfalfa, Bockshornklee, Bambus, Rotklee oder andere Samen.

Sie können diese selbst zum Keimen bringen oder auch kaufen. Frisch oder aus dem Glas, ein wahrer Lieferant an wichtigen Nährstoffen.

Wollen Sie diese selbst keimen lassen, weichen Sie die Samen einfach in etwas Wasser ein, lassen Sie diese etwas ziehen, dann in einem Sieb beispielsweise für ein paar Tage keimen lassen und zweimal täglich mit frischem Wasser abspülen. Junge Triebe sind im Wachstumsprozess reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Vitamin B1, B2, C und E, sowie Kalzium, Eisen, Magnesium und Zink finden sich in nahezu allen Sprossen wieder.

Außerdem schützt die darin befindliche Folsäure die Zellen bei ihrer Erneuerung vor Schädigungen und damit letzten Endes vor Krebs. Zudem wird die Blutbildung und -erneuerung angekurbelt, die Verdauung durch die Ballaststoffe gefördert und die Darmflora gesund gehalten. Somit leisten Sprossen einen enormen Anteil für ein gesundes Immunsystem.

## **Bowl Baukasten**

Jede Bowl hat eine Hauptzutat, einen sogenannten „Sattmacher“. Dies können Nudeln, Quinoa, Hirse, Reis oder ähnliches sein. Dazu kommen noch viele, am besten kunterbunte, Obst- und Gemüsesorten, die auf der Grundzutat angerichtet werden und so arrangiert, dass das Ganze auch noch optisch etwas hermacht.

Ob nun zwei, fünf oder acht weitere Zutaten verwendet werden, ist hierbei egal. Je leckerer das Ganze am Schluss aussieht, desto besser.

Zum Schluss kommen noch ein Dressing, Dip oder ähnliches dazu. Garniert wird vorwiegend mit Kräutern, Samen, Kernen oder Nüssen.

Alles in der Schale, sofort bereit für den Genuss und dieser kann unterschiedlich sein. Alles zusammen oder die einzelnen Zutaten nacheinander.

Schmackhaft für jeden und trotzdem individuell. Leckeres Essen mit dem gewissen Extra.

## **Übergang zu den Rezepten**

Jetzt wird es richtig lecker – mit den Rezepten für jede Gelegenheit. Lassen Sie es sich schmecken, entdecken Sie neue Obst und Gemüsesorten genauso für sich wie altbewährtes. Genauso wie die Bowl selbst, uralt und trotzdem völlig neu.

# **Saucen**



## Olivensoße

**Fertig in:** 25 Min

**Portionen:** 4

**Nährwerte pro Portion:**

203 kcal | 3,8 g Kohlehydrate | 1,1 g Eiweiß | 20 g Fett

### Zutaten:

100 g passierte Tomaten

1 Zwiebel

5 EL Olivenöl

15 grüne Oliven

2 EL Petersilie

1 Zitrone / Saft

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Petersilie und Oliven sehr fein hacken und zunächst zur Seite stellen.
2. Die Zwiebel sehr fein hacken und die Hälfte davon in etwas Öl anschwitzen, mit den passierten Tomaten aufgießen und ein paar Minuten einkochen lassen.
3. Die Tomatensoße mit dem restlichen Öl und den feingehackten Zutaten gut vermengen, salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft abschmecken.

*Guten Appetit!*

## **Gorgonzolasoße (ketogen)**

**Fertig in:** 10 Min

**Portionen:** 6

**Nährwerte pro Portion:**

253 kcal | 2 g Kohlehydrate | 10,6 g Eiweiß | 22,4 g Fett

**Zutaten:**

250 g Gorgonzola oder anderer Blauschimmelkäse

250 ml saure Sahne

50 g Walnüsse, fein gehackt

**Zubereitung:**

1. Den Blauschimmelkäse mit der Gabel zerdrücken und mit der sauren Sahne verrühren, eventuell mit dem Stabmixer, die gehackten Nüsse unterrühren.

*Guten Appetit!*

## Pikante Quarksoße

**Fertig in:** 15 Min

**Portionen:** 6

**Nährwerte pro Portion:**

164 kcal | 4,7 g Kohlehydrate | 6,4 g Eiweiß | 13,1 g Fett

### Zutaten:

250 g Quark 20%

1 Ei (roh)

3 EL Olivenöl

125 ml Milch

½ Zitrone / Saft

1 EL scharfer Senf

2 EL Kapern

1 EL Petersilie, gehackt

1 EL Dille, gehackt

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Quark mit der Milch zu einer glatten Masse verrühren.
2. Ei, Zitronensaft, Senf und Öl gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zuletzt die Kräuter und die Kapern unterrühren.

*Guten Appetit!*

## Tex-Mex-Soße

**Fertig in:** 30 Min

**Portionen:** 4

**Nährwerte pro Portion:**

157 kcal | 10 g Kohlehydrate | 2,5 g Eiweiß | 11,2 g Fett

### Zutaten:

je 1 rote und grüne Paprikaschote  
2 Pfefferoni  
200 g stückige Tomaten  
2 Zehen Knoblauch  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
2 Blättchen frischer Salbei, fein gehackt  
1 EL gehackte Petersilie  
Essig  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

### Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten und die Pfefferoni putzen und sehr fein würfelig schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl kurz anrösten, Paprikas, Pfefferoni und Tomaten dazugeben und etwa 15 Minuten einkochen lassen.
3. Danach mit dem Stabmixer pürieren, mit Kräutern, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

*Guten Appetit!*

## Currysoße

**Fertig in:** 25 Min

**Portionen:** 4

**Nährwerte pro Portion:**

122 kcal | 16,9 g Kohlehydrate | 2 g Eiweiß | 4,7 g Fett

### Zutaten:

2 EL Butter / Pflanzenbutter

2 EL Mehl

1 Zwiebel

2 Äpfel

500 ml Gemüsebrühe

½ Zitrone / Saft

Salz, Curry

### Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen und entkernen, mit Zitronensaft beträufeln und in 2 EL Wasser weich dünsten.
2. Die Zwiebel fein hacken und in der Butter goldgelb rösten, dann das Mehl einrühren und kurz mitrösten lassen.
3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und unter ständigem Rühren mit einer Schneerute etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist.
4. Mit Salz und Curry würzen, die Äpfel einröhren und mit dem Stabmixer zu einer sämigen Soße pürieren.

*Guten Appetit!*

## Thunfisch-Tomatensoße

**Fertig in:** 15 Min

**Portionen:** 2

**Nährwerte pro Portion:**

227 kcal | 10 g Kohlehydrate | 18,5 g Eiweiß | 12,4 g Fett

### Zutaten:

1 Zwiebel

1 TL Olivenöl

2 Zehen Knoblauch, durch die Knoblauchpresse gedrückt

100 g stückige Tomaten

2 EL Gemüsebrühe

3 EL Crème fraîche

150 g Thunfisch im eigenen Saft

1 EL Kapern

### Zubereitung:

1. Die Zwiebel hacken und in Öl glasig braten, die stückigen Tomaten und den Knoblauch zugeben und mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt kurz köcheln lassen, bis es etwas eingedickt ist.
2. Den Thunfisch, die saure Sahne und die Kapern einrühren, mit Pfeffer abschmecken, falls notwendig, salzen.

*Guten Appetit!*

## Kräutersoße

**Fertig in:** 15 Min

**Portionen:** 2

**Nährwerte pro Portion:**

83 kcal | 6 g Kohlehydrate | 5,3 g Eiweiß | 3,4 g Fett

### Zutaten:

1 Zwiebel  
20 g Kresse  
20 g Dille  
10 g Estragon  
10 g Zitronenmelisse  
10 g Bohnenkraut  
50 g saure Sahne  
100 g griechischer Joghurt 10%  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

### Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und grob hacken.
2. Die Kräuter und die Zwiebelstücke zusammen mit Sauerrahm, Senf und Salz mit dem Stabmixer pürieren und den Joghurt unterrühren.
3. Mit Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken.
4. Passt gut zu Bowls mit gekochten Eiern.

*Guten Appetit!*

## **Gurkensoße**

**Fertig in:** 20 Min

**Portionen:** 6

**Nährwerte pro Portion:**

54 kcal | 0,8 g Kohlehydrate | 0,2 g Eiweiß | 5,5 g Fett

### **Zutaten:**

250 g Gewürzgurken

40 g Butter

40 g Mehl

80 g saure Sahne

½ Zitrone / Saft

400 ml Gemüsebrühe

1 Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Butter schmelzen und heiß werden lassen, das Mehl darin anrösten, mit der Brühe aufgießen, mit der Schneerute gut durchschlagen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
2. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Gewürzgurken fein würfeln, zur Soße geben und heiß werden lassen.
4. Zitronensaft und saure Sahne einrühren, salzen und pfeffern.  
Zum Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

*Guten Appetit!*