

## Achtung, fertig, Bowl! 6

Warum aus der Bowl essen? .....	8
Was zeichnet eine nährstoffreiche Bowl aus? .....	10
Legen Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr fest .....	12
Ein Plan zur Gewichtsabnahme .....	14
Das hilft Ihnen beim Abnehmen .....	16
Planung und Vorbereitung .....	18
Power für Bowls .....	20
Bonusrezepte: Edamame-Wasabi-Dip; Ölfreier Hummus; Ofentomaten-Salsa; Sriracha-Sauce; Kräuter-Ranch-Dressing; Grünkohlpesto ..	22

## Powerfrühstück 28

300 KCAL	Brombeer-Smoothie mit Kiwi & Papaya .....	36
400 KCAL	Hafer-Quinoa-Porridge mit Zimt & Banane .....	30
	Buchweizen-Honig-Porridge mit Mango & Gojibeeren .....	32
	Hafer-Mandelmilch-Porridge mit Grapefruit & Kakao .....	38
	Quinoa-Honig-Porridge mit Papaya & Erdbeere .....	42
	Buchweizen-Açaí-Porridge mit Feige .....	47
	Hafer-Orangen-Smoothie mit Möhre & Mandeln .....	50
	Dattel-Schokoladen-Smoothie mit Chiasamen .....	53
600 KCAL	Hafer-Mandel-Müsli mit Joghurt & Blaubeeren .....	34
	Spinat-Matcha-Smoothie mit Cashewkernen .....	35
	Hafer-Kokosmilch-Müsli mit Himbeeren .....	40
	Quinoa-Schokoladen-Porridge mit Erdbeeren .....	41
	Grünkohl-Orangen-Smoothie mit Müsli .....	44
	Hafer-Zimt-Porridge mit Birne & Mandeln .....	46
	Matcha-Bananen-Smoothie mit Mandeln .....	48
	Hafer-Açaí-Porridge mit Brombeeren & Hanfsamen .....	52

## Wochenendbrunch 54

300 KCAL	Misosuppe mit Tofu & Meeresalgen .....	70
	Grünkohl-Tofu-Rührei mit Pilzen .....	73
	Mexikanische Rühreier mit Tomaten .....	78
400 KCAL	Süßkartoffel-Kohl-Pfanne mit Dukkah .....	62
	Schellfisch & Nudeln mit Chili-Salsa .....	67
	Makrele & Curryreis mit weich gekochtem Ei .....	68
	Nasigoreng mit pochiertem Ei .....	79
600 KCAL	Reis & geräucherter Schellfisch mit Ananas-Salsa .....	56
	Paprika-Mais-Küchlein mit Avocado & Datteln .....	58
	Süßkartoffelrösti mit Bohnensprossen .....	60
	Geröstete Sardinen & Tomaten mit Avocado & Apfel .....	61
	Rote Linsen & Cherrytomaten mit Spinat .....	64
	Quinoa & Süßkartoffeln mit Joghurt & Beeren .....	66
	Garnelen-Pancakes mit Chilisauce .....	72
	Räuchermakrelensalat mit Harissa-Joghurt .....	74
	Regenbogenreis mit Chilidressing .....	76

## Bowls ohne Kochen 80

300 KCAL	Grüner-Linsen-Salat mit Feta & eingelegter roter Zwiebel .....	82
	Dünne Reisnudeln mit Wasabidressing .....	88
	Grünteenukeln & Forelle mit Fenchelsalat .....	90
	Räucherforelle & Wassermelone mit Ingwerdressing .....	94
	Reisnudeln & Krebsfleisch mit Chili-Honig-Dressing .....	96
	Knackige Nudelpfanne mit Reissessig .....	108
	Selleriesalat mit Mandeln & Edamer .....	112
400 KCAL	Riesengarnelen & Quinoa mit Kiwi-Salsa .....	86
	Räucherlachs-Sushi mit Wasabidressing .....	92
	Naturreis, Krebs & Fenchel mit rosa Grapefruit .....	99
	Hähnchen & Schwarzaugenbohnen mit scharfem Joghurtdressing .....	100
	Garnelen & Linsencurry mit Kräuter-Cashew-Dressing .....	102
	Weizenkörner & Papaya mit Limetten-Relish .....	105
	Naturreis & Sashimi-Thunfisch mit Wassermelone .....	117
600 KCAL	Quinoa & Kichererbsen mit Papaya .....	84
	Naturreis-Paella mit Tomaten & Garnelen .....	87
	Möhren-Salatgurke-Nudeln mit Mandeln .....	93
	Lachs & Bohnensprossen mit Mango & Gurken-Relish .....	98
	Hähnchen & Zuckerschoten mit Chilidressing .....	104
	Sushi-Buddha-Bowl mit Nori .....	106
	Linsen, Minze & Blaubeeren mit Roter Bete .....	110
	Regenbogen-Krautsalat mit Wasabi & Forelle .....	111
	Soba-Nudeln & Makrele mit rosa Pfeffer & Roter Bete .....	114
	Naturreis-Sushi mit Miso & Sojasauce .....	116

## Schnelle Bowls 118

300 KCAL	Tintenfisch, Möhre & Gurke mit Safrandressing .....	120
	Thunfischsteak & Cannellini mit Chicorée & Orange .....	122
	Scharf-saures Schweinefleisch mit gedämpftem Pak Choi .....	146
	Zucchini-Möhren-Spaghetti mit Cherrytomatensauce .....	148
400 KCAL	Bulgur & Tomaten mit Tahin & Kichererbsen .....	126
	Grüne Linsen & Sauerkirschen mit pikanter Salatgurke .....	138
	Ingwer-Soja-Naturreis mit knusprigem Bratofu .....	139
	Dinkel & Röstblumenkohl mit Sumachdressing .....	141
	Lachs & Pak Choi mit Ingwerreis & Ananas .....	150
600 KCAL	Gazpacho-Salat mit Chilidressing .....	124
	Kürbis & Chipotle-Bohnen mit gebackenem Ei .....	127
	Räuchermakrele & Kohl mit Orange & Miso .....	128
	Grünkohl & pochiertes Lachs mit Paprika-Salsa .....	129
	Kräuter-Puten-Taboulé mit Pistazien .....	130
	Grüne Linsen & Naturreis mit Tomaten-Chili-Salsa .....	131
	Pute & Mango mit Mais-Avocado-Dressing .....	132
	Pute & Quinoa-Reis mit Ananas & Kokosnuss .....	134
	Blumenkohl-Couscous mit Tomaten-Rosinen-Salat & Tahin .....	136
	Dinkel, Grünkohl & Brokkoli mit Bohnen & Erbsen .....	140
	Thunfischsteak mit Ingwer-Dressing & Zitrusfrüchten .....	142
	Gegrillter Tintenfisch & Fenchel mit Tomaten-Guacamole .....	143
	Hähnchen-Ei-Oyakodon mit Jasminreis .....	144
	Aubergine & Tofu mit Bohnen-Relish .....	151

## Wohlfühlgerichte 152

300 KCAL	Naturreis, Koriander & Minze mit Spargel & Dicken Bohnen .....	160
	Zitronengras-Hähnchen mit Shiitakepilzen .....	164
	Gemüse-Pho mit Reismudeln .....	176
400 KCAL	Quinoa, Melone & Feta mit Senfdressing .....	156
	Roter Reis & Quinoa mit Mango & Pilzen .....	158
	Putenbällchen & Nudeln mit Tahin-Honig-Dressing .....	174
	Soba-Nudeln & Grünkohl mit Sesamdressing .....	175
	Safranhähnchen mit Linsen & Orange .....	178
	Freekeh & Aubergine mit Harissa-Minz-Dressing .....	180
	Thunfisch & Süßkartoffel mit Gurken-Zitrone-Relish .....	182
600 KCAL	Hering & Cranberrys mit Meerrettichdressing .....	154
	Quinoa & Kichererbsen mit Zitronen-Tofu-Dressing .....	159
	Bulgur & Ofenmöhren mit Rote-Bete-Mandel-Pesto .....	162
	Naturreis & Süßkartoffel mit Kidneybohnen-Salsa .....	166
	Bulgur & Kichererbsen mit Zitronen-Minz-Dressing .....	167
	Schwarzaugenbohnen & Kürbis mit Avocadodressing .....	168
	Würziges Freekeh mit Kichererbsen-Spinat-Bällchen .....	170
	Rind & Reis »koreanisch« mit eingelegtem Rotkohl .....	172
	Ofenfenchel & Wolfsbarsch mit Dijonsenf dressing .....	183
	Roter Reis & Röstkürbis mit Minzdressing & Mandeln .....	184
	Naturreis & Wolfsbarsch-Poke mit Avocado & Mango .....	186
	Register .....	188
	Über die Autorin/Danksagung .....	191