

# Inhalt

## Grundwissen Buddha Bowls

Ursprung der Buddha-Bowl	10
Vielfalt der Buddha-Bowl	11
Die 7 Buddha-Bowl-Grundregeln	12
Vorteile der Buddha-Bowl	14

## Morning Bowls

Physalis-Heidelbeer-Bowl	16
Schneller Porridge mit Beeren	18
Reis Bowl	20
Nektarinen-Porridge	21
Griechische Bowl	22
Super-Food Joghurt	24
Würziger Haferbrei	26
Regenbogen-Bowl	27
Bratapfel-Bowl	28
Orangen-Beeren-Bowl	30
Erdbeer-Kapuziner	31
Süßkartoffel mit Ei	32
Fruchtige Lachs-Bowl	34
Haferflocken mit Salat	36
Buntes Frühstück	37
Chicken-Egg-Bowl	38
Müsli-Bowl	40

## Salad Bowls

Avocado-Kichererbsen-Salat	42
Radicchio-Salat mit Walnuss und Birne	44
Blumenkohl-Spargel-Salat	46
Warmer Süßkartoffelsalat	47
Knackig frischer Salat	48
Mangosalat	50
Herzhafter Salat	52
Reissalat	54
Grüner Salat	56
Bulgursalat mit Granatapfel	58
Feta-Salat	60
Gurken-Melonensalat	61
Grünkohl-Salat	62
Rotkohl-Salat	64
Radicchiosalat mit Orange	66
Nektarinen mit Feta	67
Gurkensalat mit saurer Sahne	68

<b>Mozzarella-Salat</b>	<b>70</b>
<b>Weißkohlsalat</b>	<b>72</b>

## **Salat-Dressings**

<b>Thousand Islands</b>	<b>74</b>
<b>Sesam-Dressing</b>	<b>75</b>
<b>Balsamico-Dressing</b>	<b>76</b>
<b>Vinaigrette</b>	<b>77</b>
<b>Mangodressing</b>	<b>78</b>
<b>Orange-Mohndressing</b>	<b>79</b>
<b>Buttermilchdressing</b>	<b>80</b>

## **Meat Bowls**

<b>Zartes Rindfleisch</b>	<b>82</b>
<b>Eiweiß Bowl</b>	<b>84</b>
<b>Teriyaki-Frikadellen</b>	<b>86</b>
<b>Low Carb Bowl</b>	<b>88</b>
<b>Süßkartoffel-Hähnchen-Bowl</b>	<b>90</b>
<b>Frikadellen-Couscous-Bowl</b>	<b>92</b>
<b>Fleischspieß mit Reisnudeln</b>	<b>94</b>
<b>Spinat-Hähnchen</b>	<b>95</b>
<b>Bulgur-Bowl</b>	<b>96</b>
<b>Hackbraten-Hirse-Bowl</b>	<b>98</b>
<b>Couscous mit Rind</b>	<b>100</b>
<b>Grüne Reis-Schale</b>	<b>102</b>
<b>Erbsen, Couscous und Hähnchenfleisch</b>	<b>104</b>
<b>Asia-Bowl</b>	<b>106</b>
<b>Nudeln und Geschnetzeltes</b>	<b>108</b>
<b>Buchweizen-Bowl</b>	<b>110</b>
<b>Brokkoli-Geflügel-Bowl</b>	<b>111</b>
<b>Herzhafte Pfannkuchen Bowl</b>	<b>112</b>
<b>Puten-Bowl</b>	<b>114</b>
<b>Geflügel-Avocado</b>	<b>116</b>

## **Sea Bowls**

<b>Thunfisch mit Reis</b>	<b>118</b>
<b>Granatapfel-Lachs-Bowl</b>	<b>120</b>
<b>Mango-Poké</b>	<b>122</b>
<b>Shrimps Bowl</b>	<b>124</b>
<b>Lachs-Tofu-Bowl</b>	<b>126</b>
<b>Grüne Lachs-Bowl</b>	<b>128</b>
<b>Thunfisch mit Kartoffelspalten</b>	<b>130</b>
<b>Quinoa mit Thunfisch</b>	<b>132</b>
<b>Garnelen-Poké</b>	<b>133</b>
<b>Seelachs mit Ei</b>	<b>134</b>
<b>Lachs mit Grillgemüse</b>	<b>136</b>

<b>Miesmuschel-Garnelen-Bowl</b>	<b>138</b>
<b>Thunfisch mit Spirelli</b>	<b>140</b>
<b>Knuspriger Thunfisch</b>	<b>141</b>
<b>Mango-Lachs-Bohnen-Bowl</b>	<b>142</b>
<b>Garnelen mit Kichererbsen</b>	<b>144</b>
<b>Teriyaki-Lachs-Bowl</b>	<b>146</b>

## **Veggie Bowls**

<b>Couscous mit Radieschen</b>	<b>148</b>
<b>Seidentofu mit Reis</b>	<b>150</b>
<b>Gebratener Tofu mit Gemüse</b>	<b>152</b>
<b>Quinoa mit Senfdip</b>	<b>154</b>
<b>Süßkartoffel-Avocado-Bowl</b>	<b>156</b>
<b>Quinoa mit Ofengemüse</b>	<b>157</b>
<b>Gebratener Tofu auf Reis</b>	<b>158</b>
<b>Gerösteter Reis</b>	<b>160</b>
<b>Buntes Gemüse</b>	<b>162</b>
<b>Tofukäse mit Gemüse</b>	<b>164</b>
<b>Blauschimmel-Reis-Bowl</b>	<b>165</b>
<b>Röstgemüse mit Gurkensalat</b>	<b>166</b>
<b>Salat-Bowl mit Quinoa</b>	<b>168</b>

## **Dips & Soßen**

<b>Dunkle Grillsoße</b>	<b>170</b>
<b>Bärlauch-Creme</b>	<b>171</b>
<b>Chili-Ingwer-Paprika-Soße</b>	<b>172</b>
<b>Vegane Mayonnaise</b>	<b>174</b>
<b>Guacamole-Dip</b>	<b>175</b>
<b>Käse-Dip</b>	<b>176</b>
<b>Preiselbeer-Chutney</b>	<b>177</b>
<b>Currydip</b>	<b>178</b>
<b>Salsa Verde</b>	<b>179</b>
<b>Zaziki</b>	<b>180</b>

## **Smoothie Bowls**

<b>Drachenfrucht-Bowl</b>	<b>182</b>
<b>Blaubeer-Bowl</b>	<b>183</b>
<b>Kokos-Beeren-Bowl</b>	<b>184</b>
<b>Mango-Bowl</b>	<b>185</b>
<b>Protein-Bohnen-Bowl</b>	<b>186</b>
<b>Löwenzahn-Bowl</b>	<b>187</b>
<b>Papaya-Mango-Bowl</b>	<b>188</b>
<b>Blaue Spirulina Bowl</b>	<b>189</b>
<b>Bienenpollen-Smoothie</b>	<b>190</b>
<b>Spinat-Smoothie</b>	<b>191</b>
<b>Beeren-Bowl</b>	<b>192</b>