

# INHALT

*Was gehört in eine Bowl?*

*Der Bowl-Baukasten*

*Pflanzliche Proteine*

*Hülsenfrüchte & Getreide*

*Nudeln & Getreide*

*Nüsse & Kerne*

*Toppings: süß & salzig*

*Würzzutaten*

## **EXPRESS-BOWLS**

*Griechischer Salat*

*Caesar Salad*

*Antipasti-Bowl*

*Insalata Caprese*

*Pimp my Noodles: Tofu*

*Pimp my Noodles: Spinat & Pilze*

*Mezze-Bowl*

*Salat mit weißen Bohnen & Paprika*

*Mexiko-Bowl*

*Waldorf-Bowl*

*Indische Bowl*

*Salat mit Mango & Erdnüssen*

*Bowl Cake mit Käse*

*Bowl Cake mit Tomaten & Oliven*

*Bowl mit Gemüsebällchen*

## **7 SUPERGESUND**

**8** *Grüne Bowl* **50**

**10** *Lila Bowl* **52**

**11** *Regenbogen-Bowl* **54**

**12** *Himbeeren, Rote Bete & Tomate* **56**

**13** *Dunkle Beeren & Ziegenkäse* **58**

**14** *Orientalische Bowl* **60**

**15** *Gepimptes Dal* **62**

*Koreanische Soba* **64**

*Soba mit grünem Gemüse* **66**

**18** *Nizza-Salat* **68**

**20** *Linsen mit Apfel & Blutorange* **70**

**22** *Zweierlei Chicorée mit Ziegenkäse* **72**

**24** *Kohl-Quintett* **74**

**26** *Fattoush* **76**

**28** *Spaghetti aus Gurke & Karotte* **78**

**30** *Zoodles mit Joghurtsauce* **80**

**32** *Kartoffeln mit Kräutersauce* **82**

**34** **SOULFOOD BOWLS**

**36** *Bibimbap* **86**

**38** *Ramen mit Miso & Tahin* **88**

**40** *Grünes Curry mit Reismudeln* **90**

**42** *Brunch-Bowl* **92**

**44** *Couscous-Bowl* **94**

<i>Thanksgiving</i>	<b>96</b>	<i>Schoko-Erdnuss-Bowl</i>	<b>154</b>
<i>Aubergine mit Miso</i>	<b>98</b>	<i>Schoko-Chiapudding mit Beeren</i>	<b>156</b>
<i>Pikanter Blumenkohl mit Seitan</i>	<b>100</b>	<i>Chiapudding mit Matcha &amp; Beeren</i>	<b>158</b>
<i>Winterliches Ofengemüse</i>	<b>102</b>	<i>Chiapudding mit Apfel &amp; Zimt</i>	<b>160</b>
<i>Yakitori</i>	<b>104</b>	<i>Overnight Oats mit Birne</i>	<b>162</b>
<i>Ofenkarotten mit Clementinen &amp; Fenchel</i>	<b>106</b>	<i>Overnight Oats mit Mango</i>	<b>164</b>
<i>Dal mit Ofengemüse</i>	<b>108</b>	<i>Overnight Oats mit roten Früchten</i>	<b>166</b>
<i>Karibische Bowl</i>	<b>110</b>	<i>Overnight Oats mit Heidelbeeren</i>	<b>168</b>
<i>Nudeln mit Pesto</i>	<b>112</b>	<b>GRUNDREZEPTE</b>	
<i>Sabich-Bowl</i>	<b>114</b>	<i>Hummus mit Roter Bete &amp; Sesam</i>	<b>172</b>
<i>Burrito-Bowl</i>	<b>116</b>	<i>Linsen-Karotten-Püree</i>	<b>173</b>
<i>Winter-Bowl mit Roquefort</i>	<b>118</b>	<i>Zaziki</i>	<b>174</b>
<i>Nudeln mit Erdnussauce</i>	<b>120</b>	<i>Guacamole</i>	<b>175</b>
<b>100 % OBST &amp; GEMÜSE</b>		<i>Senfsauce mit Honig &amp; Zitrone</i>	<b>176</b>
<i>Sellerie-Bowl mit Gremolata</i>	<b>124</b>	<i>Sojasauce mit Ingwer</i>	<b>176</b>
<i>Sommergemüse aus dem Ofen</i>	<b>126</b>	<i>Erdnussauce mit Ingwer</i>	<b>177</b>
<i>Vitamin-Booster</i>	<b>128</b>	<i>Gochujang-Sauce</i>	<b>177</b>
<i>Röstgemüse mit Ahornsirup</i>	<b>130</b>	<i>Seidentofucreme</i>	<b>178</b>
<i>Meeresspaghetti-Bowl</i>	<b>132</b>	<i>Joghurtsauce mit Kräutern</i>	<b>179</b>
<i>Algen-Bowl Ceviche-Style</i>	<b>134</b>	<i>Salzige Granola</i>	<b>180</b>
<i>Blumenkohlreis mit Zitrusdressing</i>	<b>136</b>	<i>Geröstete Kichererbsen</i>	<b>182</b>
<i>Nabemono</i>	<b>138</b>	<i>Gemüsepudding</i>	<b>184</b>
<i>Sommer-Bowl mit Erdbeeren</i>	<b>140</b>	<i>Dal</i>	<b>186</b>
<i>Grüner geht's nicht</i>	<b>142</b>	<i>Orientalischer Reis</i>	<b>188</b>
<b>SÜSSE BOWLS</b>		<i>Register</i>	<b>190</b>
<i>Exotische Smoothie-Bowl</i>	<b>146</b>		
<i>Pinke Smoothie-Bowl</i>	<b>148</b>		
<i>Grüne Smoothie-Bowl</i>	<b>150</b>		
<i>Lila Smoothie-Bowl</i>	<b>152</b>		