

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

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**

18 Soba mit grünem Gemüse **66**

20 Nizza-Salat **68**

22 Linsen mit Apfel & Blutorange **70**

24 Zweierlei Chicorée mit Ziegenkäse **72**

26 Kohl-Quintett **74**

28 Fattoush **76**

30 Spaghetti aus Gurke & Karotte **78**

32 Zoodles mit Joghurtsauce **80**

34 Kartoffeln mit Kräutersauce **82**

SOULFOOD BOWLS

38 Bibimbap **86**

40 Ramen mit Miso & Tahin **88**

42 Grünes Curry mit Reisnudeln **90**

44 Brunch-Bowl **92**

46 Couscous-Bowl **94**

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