

HAPPY
Healthy
KITCHEN

Big Bowls



*Einfach gute
Schüsselküche*

G|U

Dagmar Reichel





Superbowls!

BREAKFAST BOWLS, SUSHI BOWLS, BOWLS TO GO - HIER WIRD GESCHÜSELT, WAS DAS ZEUG HÄLT! BIG BOWLS HAT FÜR JEDEN GESCHMACK WAS DABEI UND KANN NOCH VIEL MEHR ALS NUR LECKER.

Nur das Beste für dich

Avocado, Power-Grains & Co. bringen mit ihren Nährstoffen Body & Soul zum Strahlen. So healthy und happy hast du dich noch nie gefühlt.

Wir haben hier für dich das Wichtigste und Aktuellste rund um die Schüsselküche gesammelt. Überall erwarten dich happy healthy Rezepte und geniale Facts & Hacks. Damit kannst du bei der nächsten Super-Bowl-Party ordentlich trumpfen. Trau dich! Fang einfach an. Hier wird ausprobiert, wild experimentiert und neu entdeckt. Denn Kochen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern Genuss, Lifestyle und macht Spaß! Teile dein Glück unter [#happyhealthykitchen](#) und hol dir ein paar Likes bei deinen Freunden ab! Denn geteilter Genuss ist doppeltes Glück.

Stay healthy! Feel happy!



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Inhalt

3 Superbowls!

Early-Bird-Bowls

- 8 Gelbe Smoothie-Bowl
- 10 Nutty Green-Smoothie-Bowl
- 12 Chia-Beeren-Bowl
- 16 Winter-Quinoa-Porridge-Bowl
- 18 Smooth Chocolate-Banana
- 20 Fruity Red-Smoothie-Bowl
- 22 Sonnenscheinschälchen

Healthy Spring-Bowls

- 28 Lieblingslachs-Schüssel
- 30 Veggie-Hirse-Bowl
- 32 Oriental Feel-Good-Bowl
- 34 Fancy Springtime-Salsa-Bowl
- 38 Frische Kräuter-Bowl
- 40 Kicher-Bowl
- 42 Rote-Bete-Bowl mit Linsengemüse und Scamorza
- 44 Curry-Hack-Bowl mit Möhren-Relish


KV

Happy Summer-Bowls

- 48 Fresh Hummus-Fishball-Bowl
- 50 Roasted Pistachio-Bowl
- 54 Fresh 'n' smooth Shrimp-Bowl
- 56 Blumenkohl-Bowl mit Nuss-Frischkäse-Nocken
- 58 Sushi-Bowl
- 62 Spanish Mojo-Nights
- 64 Lemonlike roasted Chicken-Bowl

Autumn-Soul-Bowls

- 68 Veggie-Noodle-Bowl
- 70 Omas Birnen-Bohnen-Speck-Bowl
- 74 Berrylike Rainbow-Falafel-Bowl
- 74 Mediterrane Polenta-Bowl
- 78 Cashew-Rotkohl-Bowl mit Räucherfisch
- 80 Tuna-Ceviche-Bowl
- 84 Kräuter-Avocado-Bowl mit Pilz-Talern
- 86 Curry-Hokkaido-Bowl
- 88 Brokkoli-Hummus-Bowl mit Wachs-Ei

- 
- 122 Buzzwords
 - 123 Where to buy
 - 124 Register
 - 128 Impressum

Specials

- 6 Bowl-Benefits
- 15 Ultimate Basic Granola
- 26 DIY-Bowl-Guide
- 36 All about Grains
- 46 Der Sprung in der Schüssel
- 52 Bowl-Wiki
- 61 Dressing auf Vorrat
- 66 All about Bowls
- 83 Sprossen ziehen
- 90 Avocado-Facts
- 102 Bowl-To-Go-Tipps
- 112 Desserts aus der Schüssel

Winter-Wonder-Bowls

- 92 Spicy Thai-Bowl
- 96 Superkorn meets Tofu-Schaschlik
- 98 Heißer Latin-Lover-Mix
- 100 Sesam-Nudel-Bowl mit saurem Gemüse
- 104 Smokey Salmon loves Topinambur
- 106 Panzanella-Roastbeef-Bowl
- 108 Winterliche Grünkohl-Hirse-Bowl
- 114 Winterrüben-Bowl mit Feta-Avocado-Dip
- 116 Linsen-Bowl mit Maiskölbchen und Schinken
- 118 Crunchy Cabbage-Egg-Bowl
- 120 Asia-Suppen-Bowl mit mariniertem Rindfleisch

Fruity Red-Smoothie-Bowl

Beeren, Kokoswasser und crunchy Top-pings – so lecker, da läuft mir gerade das Wasser im Mund zusammen ...

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN.

PRO PORTION: CA. 420 KCAL |

10 G E | 23 G F | 45 G KH

- 200 g gemischte Beeren
- 1 Banane
- 75–100 ml Kokoswasser (ersatzweise Leitungswasser)
- 1 EL Açai-Pulver nach Belieben
- 3 Minzblätter
- 1 kleine Handvoll Bananenchips
- 3 EL Amaran-Pops (ersatzweise andere Getreide-Pops)
- 2 EL Kokosraspel
- 2 EL Kürbiskerne

1. Die Beeren verlesen und vorsichtig waschen. Die Banane schälen und in grobe Stücke teilen. Diese mit Beeren, Kokoswasser und nach Belieben Açai-Pulver in den Mixer geben und fein pürieren.

2. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Beeren-Smoothie auf zwei Schüsseln verteilen, dann die Minze, Bananenchips, Pops, Kokosraspel und Kürbiskerne darauf verteilen und die Bowls sofort servieren.

Make it more minty!

Im Sommer schmeckt diese Bowl richtig erfrischend, wenn du frischen Minztee kochst und den Smoothie damit anstelle des Kokoswassers zubereitest.



Veggie-Hirse-Bowl

Im Frühling genießen wir das knackige Gemüse am liebsten roh und ganz frisch – aber auch gebratene Radieschen sind einen Versuch wert!

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 755 KCAL |

27 G E | 50 G F | 50 G KH

- 100 g Hirse
- 50 g Zuckerschoten
- ½ Bund Radieschen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 30 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 EL heller Sesam
- 2 Zweige Thymian
- 80 g Mini-Mozzarellakugeln
- 20 g Parmesan
- 1 Bund Basilikum
- 50 g frische, gepalte Erbsen (aus knapp 200 g Erbsenschoten)

1. Die Hirse in ein feinmaschiges Sieb geben, mit kaltem Wasser abrausen und kurz abtropfen lassen. Hirse mit 300 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Herdplatte abschalten und die Hirse weitere 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Zuckerschoten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Das Radieschengrün grob hacken und beiseitestellen.

3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Radieschen darin ca. 3 Min. unter Rühren bei niedriger Hitze braten, bis sie leicht glasig werden, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

4. 20 g Haselnüsse mit Kreuzkümmel und Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis alles duftet. Thymian waschen, die Blättchen abzupfen und zur Gewürzmischung geben. Diese etwas abkühlen lassen und mit den Mozzarellakugeln mischen.

5. Für das Pesto den Parmesan reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter zusammen mit dem Radieschengrün, restlichen Haselnüssen, Parmesan und restlichem Öl im Mixer fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Zum Anrichten die Hirse auf zwei Schüsseln verteilen, Zuckerschoten, Radieschen, Mozzarellakugeln und Erbsen daraufgeben und die Bowls mit Pesto beträufelt sofort servieren.



Buchweizen

Wegen seines **würzig-nussigen** Geschmacks ist Buchweizen gut als **Basis** für eine Bowl geeignet. Er ist **leicht verdaulich** und seinen Blättern und Blüten wird **heilpflanzliche Wirkung** nachgesagt. Da Buchweizen beim Kochen leicht schleimig wird, kannst du ihn vor dem Kochen heiß waschen. Röste Buchweizen auch mal in der Pfanne an, und kitzel so noch mehr Aroma aus ihm heraus.

Couscous

Das Hauptnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche wird dort ursprünglich in einem speziellen Topf, der **Couscoucière**, zubereitet. Couscous sind kleine Kügelchen aus gemahlenem Getreide (Grieß). Hierzulande meist aus **Weizen**, kann er auch aus **Gerste** oder **Hirse** hergestellt werden. In der arabischen Küche wird Couscous über kochendem Wasser oder einem Gericht gedämpft, bei uns kann man **Instant-Couscous** kaufen. Diesen muss man lediglich mit kochendem Wasser übergießen und ausquellen lassen. Perfekt als superschnelle Bowl-Grundlage.

All about Grains



ES GIBT TATSÄCHLICH MEHR ALS NUR NUDELN, REIS UND KARTOFFELN. DIE KLASSISCHE SÄTTIGUNGSBEILAGE IST DIESER TAGE ZIEMLICH ÜBERHOLT UND BRAUCHT GESUNDE UND SPANNENDE ALTERNATIVEN. HIER EIN KLEINER WEGWEISER DURCH DEN HEALTHY SUPERGRAIN-DSCHUNDEL.

Naturreis

Das Reiskorn wird lediglich von den Spelzen befreit und ist somit ernährungsphysiologisch **besonders wertvoll**. Denn in seinen Randschichten, die dem weißen Reiskorn fehlen, sitzt ein Großteil der **Vitamine** und **Mineralstoffe**. Diese wertvollen Nährstoffe bleiben erhalten, wenn du die Körner nach der **Quellreismethode** garst. Wie das geht? Das liest du in den Bowl-Rezepten mit Naturreis.



Amarant

Amarant schmeckt **kräftig, nussig** und **leicht erdig**. Du kannst ihn als Mehl, gepoppte Körner und als ganzes Korn kaufen. Amarant zählt ebenso wie Quinoa und Buchweizen zu den **Pseudogetreiden**, gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist, wie die beiden vorgenannten auch, **glutenfrei**. Veganer und Vegetarier schätzen ihn als Quelle für hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

Quinoa

Gerade in der veganen und vegetarischen Ernährung sind **Quinoa-Mehl, -Körner** und **-Pops** eine **wunderbare Eiweißquelle** pflanzlichen Ursprungs. Quinoa schmeckt **nussig** und leicht bitter, mit pikantem Aroma. Die leicht bittere Note kommt von den in der »Schale« sitzenden Saponinen. Deshalb solltest du die Samen vor dem Kochen in einem Sieb gut mit kaltem Wasser abbrausen, um diesen etwas unangenehmen Beigeschmack auf ein Minimum zu reduzieren.



Hirse

Vor allem in der **glutenfreien Ernährung** sammelt Hirse viele Likes. Sie ist sehr **mineralstoffreich** und eignet sich durch den milden, neutralen Geschmack sowohl für **herzhafte** wie auch **süße Gerichte**.

Do it yourself



Sprossen ziehen

Be proud of your sprouts! Sprossengärtnern ist leicht. Das geht ganz ohne grünen Daumen. Man muss nur ein paar Dinge beachten und schon sprießt es auf der Fensterbank.

FÜR 2-3 PERSONEN

- 1 großes Schraubglas oder 1 spezielles Keimgefäße mit mehreren Löchern (mind. 2 mm) im Schraubdeckel
- 2-3 EL Saatgut (z.B. Radieschen- oder Rettichsamen, Bohnen, Erbsen)

1. Das Glas gründlich ausspülen. Das Saatgut in einem Sieb gut abspülen. Das Glas mit Saatgut und Wasser füllen, verschließen, schwenken und das Wasser durch den Deckel abgießen. Saatgut täglich mindestens einmal spülen (s. Tipp).

2. Glas auf einem Teller schräg auf den Kopf und an ein helles Plätzchen stellen (die Fensterbank ist ideal). Nach 2-7 Tagen sind die Sprossen fertig und zum Verzehr bereit. Sprossen aus Hülsenfrüchten lieber erhitzen, damit das in den rohen Sprossen enthaltene giftige Phasin zerstört wird.

Saubere Sache!

Für ungetrübten Sprossen-Genuss ist es wichtig, auf die Hygiene zu achten: Das Saatgut sollte vor dem Keimen gut gewaschen werden und die Keimlinge müssen täglich gespült werden: Dazu das Glas einmal mit kaltem Wasser befüllen, schwenken, durch den Deckel das Wasser abgießen und das Saatgut gut abtropfen lassen. Die fertigen Sprossen solltest du vor dem Verzehr gründlich waschen und schnell verbrauchen.

Change Your Food, Change Your Life!

**Du suchst mehr Happiness im Leben?
Healthy Cooking – voll dein Ding?**

*Mit Big Bowls holst du dir den healthy Kick in deine Küche.
Ob Breakfast-Bowl, Bowl-to-Go oder Super-Bowl-Party – diese
Bowls schmecken immer und überall! Schnapp dir deine
Lieblingsschüssel und spüre, wie happy Healthy Kitchen macht!*

→ **Share dein Glück unter #happyhealthykitchen**

Happy: *Love, Peace & Bowls –
mehr braucht es nicht
zum Glücklichsein!*

Healthy: *Allerbestes Food für dich
und deinen Body*

Kitchen: *Easy-going Rezepte aus
der Schüssel*

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5938-0



9 783833 859380

www.gu.de

G|U