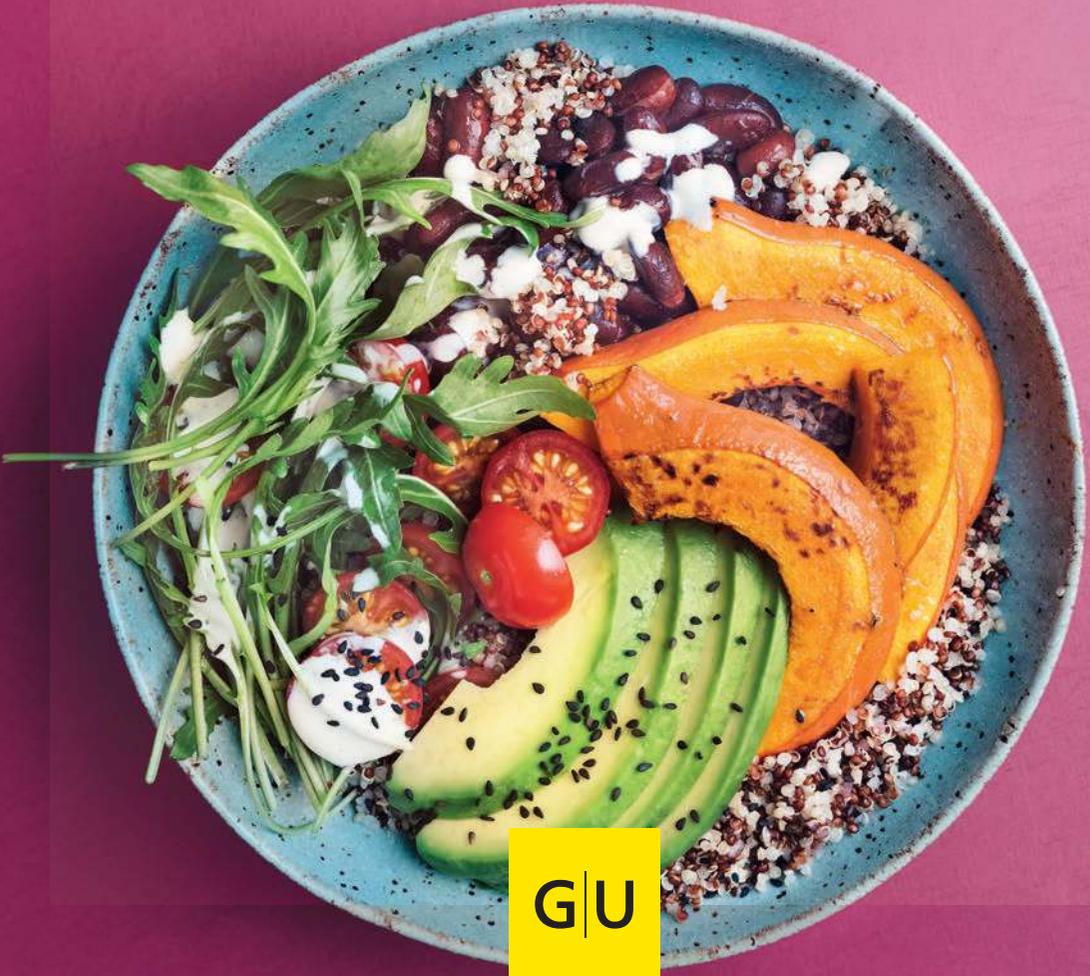


KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

HAPPY BUDDHA BOWLS

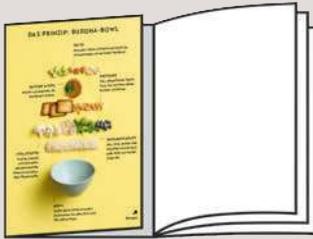


GU

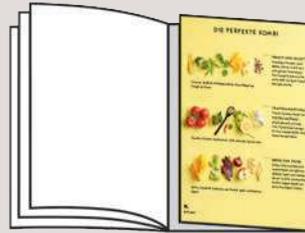
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

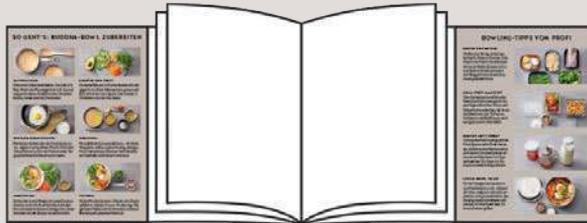
DAS PRINZIP:
BUDDHA-
BOWL



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
BUDDHA-BOWL
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
BOWLING-TIPPS
VOM PROFI

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCKSBOWLS



20 VEGGIE-BOWLS



44 BOWLS MIT FLEISCH & FISCH

- 04 DIE AUTORIN
- 05 DIE SCHNELLSTE BUDDHA-BOWL
- 22 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

PFIRSICH-ERDBEER-BOWL

SOMMER-REZEPT

FÜR DIE BOWL

500 ml Haferdrink (ersatzweise ungesüßter Mandeldrink)

100 g zarte Haferflocken

1 Bio-Limette

8 reife Pfirsiche (ca. 1,2 kg)

2 EL flüssiger Honig

FÜR DAS TOPPING

250 g Erdbeeren

4 EL Bananenchips

2 Stängel Minze

2 TL Chia-Samen

TIPP

Für ein erfrischendes Löffelvergnügen die Pfirsichstücke am Vorabend einfrieren. Am nächsten Morgen mit Flocken und Limettensaft pürieren. So wird die Bowl beim Mixen heruntergekühlt und durch die Eiskristalle in den gefrorenen Pfirsichen wunderbar cremig.

BOWL: Den Haferdrink mit den Haferflocken in einen Topf geben, verrühren und aufkochen. Dann die Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. 6 Pfirsiche in grobe Würfel schneiden und mit Limettensaft und Flockenmischung in den Mixer oder eine hohe Rührschüssel geben. Alles fein mixen oder mit dem Pürierstab pürieren, dann mit Honig süßen.

TOPPING: Die Erdbeeren abbrausen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die vier übrigen Pfirsichhälften in feine Spalten schneiden.

Die Bananenchips grob zerbröseln oder hacken. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob klein schneiden.

ANRICHTEN: Den Pfirsich-Smoothie in Bowls füllen. Mit Pfirsichspalten und Erdbeerscheiben belegen und mit Bananenchips, Minze und Chia-Samen bestreuen. Sofort servieren.





GRÜNE BULGUR-FETA-BOWL

FRÜHLINGS-REZEPT

FÜR DIE BOWL

170 g Bulgur
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
Salz
2 junge Kohlrabi mit zarten
Blättern (ca. 500 g)
150 g TK-Erbesen
100 g Baby-Blattspinat

FÜR DAS DRESSING

200 g griechischer Sahnejoghurt
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
½ TL Pul Biber (ersatzweise
Chiliflocken)
4 EL Olivenöl

FÜR DAS TOPPING

150 g Schafskäse (Feta)

GUT ZU WISSEN

Man kann den Bulgur auch ohne Kochen quellen lassen: Mit gedünsteter Zwiebel, Salz und kaltem Wasser mischen und 8–12 Std. kühl stellen.

BOWL: Den Bulgur in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Bulgur unterrühren, 350 ml Wasser und ½ TL Salz zugeben. Den Bulgur zugedeckt aufkochen, dann bei schwacher Hitze ca. 10 Min. ausquellen und anschließend offen auskühlen lassen.

Inzwischen den Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Die zarten Blätter waschen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und beiseitelegen. Den Kohlrabi und die gefrorenen Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Hälfte vom Spinat in feine Streifen schneiden.

DRESSING: Joghurt mit Zitronensaft, 75 ml Wasser, etwas Salz, Pfeffer, ¼ TL Pul Biber und Öl glatt rühren.

TOPPING: Die eine Hälfte vom Schafskäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden, die andere zerbröseln.

ANRICHTEN: Die Hälfte der Joghurtsauce mit Bulgur, Spinatstreifen und Kohlrabiblättern mischen, evtl. nachwürzen. Die Mischung in Bowls verteilen. Den übrigen Spinat, Kohlrabi, Erbsen, Fetawürfel und das restliche Dressing auf dem Bulgur anrichten. Zerbröselten Schafskäse und den restlichen Pul Biber darüberstreuen und die Bowls servieren.



TANDOORI CHICKEN AUF GLASNUDELN

FÜR GÄSTE

FÜR DIE BOWL

1 EL Tandoori-Paste (Asienladen)
2 EL Joghurt
400 g Hähnchenbrustfilets
150 g Glasnudeln
300 g Spitzkohl
Salz
250 g Möhren
2 EL Erdnussöl

FÜR DAS DRESSING

1 Bio-Limette
3 EL Hoisinsauce (Asienladen)
3 EL Sojasauce
3 EL Erdnussöl
Salz, Pfeffer

FÜR DAS TOPPING

½ Bund Koriandergrün

GUT ZU WISSEN

Tandoori-Paste besteht aus Chili, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Ingwer und Knoblauch. Mit Joghurt vermischt verleiht sie Geflügel und Fisch ein würzig-säuerliches Aroma.

BOWL: Tandoori-Paste mit Joghurt vermischen und in eine große Schüssel geben. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in der Marinade von beiden Seiten wenden und ca. 30 Min. marinieren.

Inzwischen die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 3–4 Min. ziehen lassen. Die Nudeln in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und mit der Schere einmal halbieren. Den Spitzkohl waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen in eine Schüssel geben, salzen und ca. 2 Min. kräftig durchkneten. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln.

DRESSING: Die Limette heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft aufpressen. Beides mit Hoisinsauce, Sojasauce und Öl verrühren. Das Dressing leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

FERTIGSTELLEN: Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Tandoori-Hähnchen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5–6 Min. braten. Das Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen. Dann aus der Folie nehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

ANRICHTEN: Die Glasnudeln mit zwei Drittel der Sauce vermischen und in Bowls verteilen. Spitzkohl, Möhren und Fleisch darauf anrichten. Mit dem übrigen Dressing beträufeln und mit abgezupften Korianderblättern bestreut servieren.

EINE SCHÜSSEL VOLL GLÜCK



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Buddha-Bowls – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Heute süß, morgen herzhaft; mal veggie, mal mit Fleisch oder Fisch –
bunte Bowls für Frühstück, Mittag- oder Abendessen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7139-9



9 783833 871399



www.gu.de