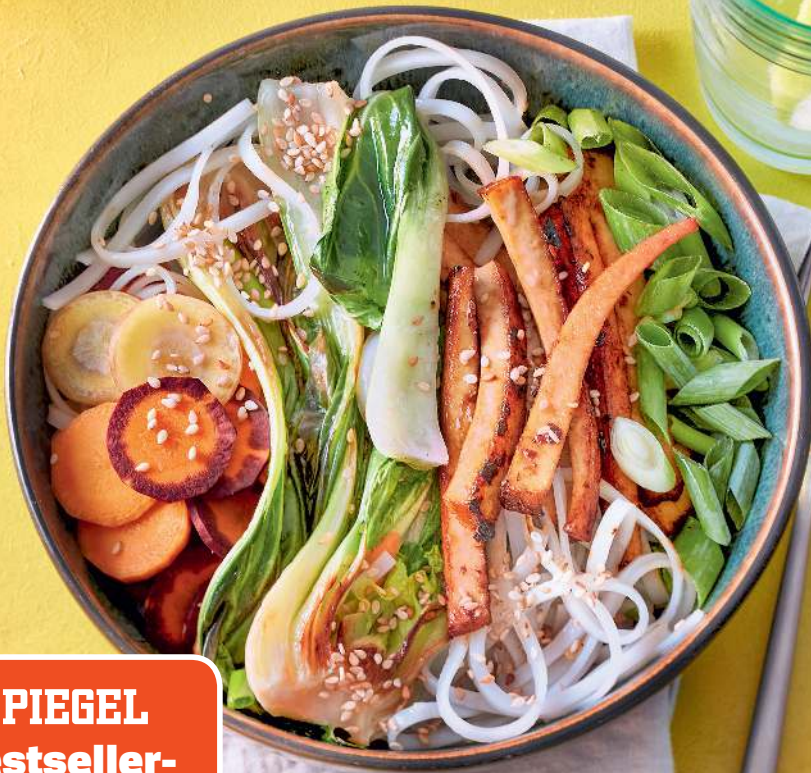


KÜCHENRATGEBER

ANNINA SCHÄFLEIN

HAPPY VEGAN BOWLS



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

G|U

DAS PRINZIP: HAPPY VEGAN BOWLS

TOPPINGS

Das gewisse Extra: Für eine Extraportion Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, einen Aroma-Kick und den richtigen Biss sorgen frische Kräuter, Sprossen, Nüsse und Saaten.

BASIS

Die Grundlage für jede Schüssel voll Glück: Kohlenhydrate aus Getreide, Proteine aus Hülsenfrüchten, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aus Salaten und Blattgemüse, die saisonal zum Einsatz kommen. Diese Zutaten bringen nicht nur Geschmack, sondern auch wichtige Nährstoffe ins Gericht.



SAUCEN

Ohne geht es einfach nicht: Das perfekte Zusammenspiel von süßen, sauren, fruchtigen, würzigen und salzigen Komponenten macht das Geschmackserlebnis vollkommen. Gesunde Öle und Nussmus kommen hier zum Einsatz.

GARNIERUNG

Für den perfekten Genuss: verschiedene gesunde, regenbogenbunte Zutaten, die die erste Mahlzeit des Tages, ein warmes Gericht oder den süßen Nachtisch vervollständigen. Liebevoll und ästhetisch angerichtet füllen sie die Bowl und machen sie zum Hingucker. Egal ob Gemüse, Obst oder eine Portion Proteine – erlaubt ist, was schmeckt!



SO GEHT'S: MEAL PREP

GUT GEPLANT

Essen clever vorzubereiten entspannt den Alltag und belohnt mit abwechslungsreichen Gerichten. Planung ist dabei alles: Rezepte raussuchen, Einkaufszettel schreiben und Zutaten besorgen. Und dann zwei Tage in der Woche zum Vorkochen auswählen.



GUT VORZUBEREITEN

Getreide und Hülsenfrüchte lassen sich in größerer Menge vorkochen und portionsweise einfrieren. Klein geschnittene oder geraspelte Rohkost ist luftdicht verpackt bis zu drei Tage im Kühlschrank haltbar. Gleiches gilt für Saucen in einem fest verschlossenen Schraubglas.



GUT AUFBEWAHRT

Glas ist geschmacksneutral und sowohl für das Tiefkühlgerät wie auch für Backofen und Mikrowelle geeignet. Ein kleiner Grundstock an luftdicht verschließbaren Glasboxen kann durch im Handel erhältliche Schraubgläser von Hülsenfrüchten und Co. ergänzt werden.



PRAKTISCHE KÜCHENHELFER

KÜCHENREIBE UND V-HOBEL

Helfen dabei, Gemüse und Obst zu raspeln oder in Scheiben zu hobeln. Schneller geht es mit dem Schnittwerk einer Küchenmaschine.



SCHRAUBGLÄSER UND DOSEN

Perfekt für die clevere Vorratshaltung und die Aufbewahrung der vorbereiteten Speisen. Investieren Sie in wiederverwendbare, luftdicht verschließbare Aufbewahrungsbehältnisse.



PÜRIERSTAB ODER HOCHLEISTUNGSMIXER

Einfach unersetzlich für die Zubereitung von schnellen Saucen und Dips.



OFENFESTE BOWLS

Für ein warmes Frühstück oder Desserts aus dem Ofen eignen sich am besten Bowls aus Keramik, die Temperaturen bis 200° tolerieren.

INHALT

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

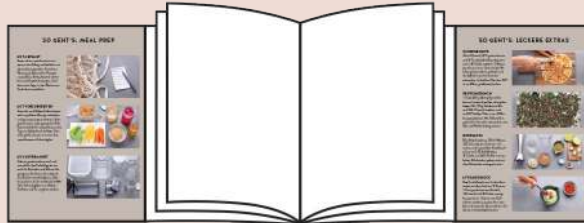
DAS PRINZIP:
HAPPY VEGAN
BOWLS



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
MEAL PREP



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
LECKERE EXTRAS

GU
CLOU

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



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 FRÜHSTÜCK



22 HAUPTGERICHTE



50 DESSERTS

04 DIE AUTORIN

05 BLITZREZEPT SMOOTHIE-BOWL

29 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 475 kcal, 25 g E, 19 g F, 55 g KH

HAFER-PISTAZIEN-BOWL

ZUM BRUNCH

600 ml Haferdrink
150 g Hafer-Porridge-Mischung
1 Prise gemahlene Bourbon-
Vanille
2 Nektarinen
100 g Rote Johannisbeeren
16 Physalis
60 g Pistazienkerne (geröstet)
6 EL gepuffter Amarant
2 EL Pistazienmus
2 EL geschrot. Hanfsamen

- 1 Den Haferdrink in einem kleinen Topf aufkochen, die Porridge-Mischung und die Vanille einrühren und alles einmal aufkochen. Den Porridge vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen.
- 2 Inzwischen die Nektarinen waschen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Johannisbeeren am Stiel waschen und sehr gut abtropfen lassen. Die Physalis aus den Blättern lösen und halbieren. Die Pistazien grob hacken.
- 3 Den Porridge in Bowls verteilen. Die Nektarinspalten obenauf geben, auffächern und je 1 ½ EL Amarant, 25 g Johannisbeeren in Rispen und 4 Physalishälften nebeneinander darauf anrichten. Mit Pistazienmus, gehackten Pistazien und Hanfsamen garnieren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 13 g E, 12 g F, 81 g KH

HIRSE-ZWETSCHGEN-BOWL

WEIHNACHTLICH

200 g Hirse
600 ml Sojadrink
1 TL Spekulatiusgewürz (ersatzweise $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Bourbon-Vanille)
1 EL Kakaopulver
3 EL Reissirup
4 Zwetschgen
4 vegane Karamell-Kekse (Lotus)
2 Kakis
100 g Sojaghurt
4 EL Kakao-Nibs

- 1 Die Hirse in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar abläuft, und gut abtropfen lassen, dann in einen Topf geben. Sojadrink, Gewürz, Kakao und 2 EL Reissirup unterrühren, alles zum Kochen bringen und 15–20 Min. bei kleinster Hitze zugedeckt sanft köcheln lassen, bis die Hirse weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.
- 2 Inzwischen die Zwetschgen waschen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Diese in einer Pfanne mit einem großen Schuss Wasser ca. 5 Min. bei kleiner Hitze abgedeckt garen. Den übrigen Reissirup (1 EL) darübergeben.
- 3 Die Kekse in einen Gefrierbeutel füllen und mit einem Glas oder dem Nudelholz zerstoßen. Kakis waschen, putzen und fein würfeln. Porridge auf Bowls verteilen und zur Hälfte mit Sojaghurt bedecken und diesen zu je einem Viertel mit Pflaumenspalten und Kakiwürfeln bedecken. Mit Keksbröseln und Kakao-Nibs bestreut servieren.

SÜSSE BLUMENKOHL-BOWL

GLUTENFREI

1,1 kg Blumenkohl
80 g getr. Datteln (entsteint)
1 l Mandeldrink
1 TL Zimtpulver
4 EL Kakaopulver
50 g Proteinpulver (geschmacksneutral)
4 EL gemischte Nusskerne
4 Aprikosen
2 Bananen
4 TL Leinöl

1 Den Blumenkohl putzen, waschen und in grobe Stücke zerteilen. Die Stücke im Hochleistungsmixer auf Reiskorngröße zerkleinern oder mit einem Messer sehr klein hacken.

2 Den klein gehackten Blumenkohl in einen großen Topf geben. Die Datteln in Würfel schneiden und hinzufügen, dann den Mandeldrink angießen und einmal aufkochen lassen. Zimt- und Kakaopulver mit einem Schneebesen unterrühren. Alles ca. 15 Min. bei kleinster Hitze sanft köcheln lassen, dann mit dem Pürierstab cremig-fein pürieren. Zuletzt das Proteinpulver unterrühren. Den Brei auf die Bowls verteilen.

3 Inzwischen die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie beginnen zu duften. Herausnehmen und grob hacken.

4 Die Aprikosen waschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

5 Das Obst auf dem Blumenkohl-Dattel-Brei anrichten. Das Leinöl darüberträufeln und alles mit den gerösteten Nüssen bestreuen. Die Bowls warm servieren.



HUMMUS-BOWL MIT GRILLGEMÜSE

ORIENTALISCH

150 g Amarant

1 Glas Bohnen-Mix (240 g Abtropfgewicht)

5 EL Öl

3 bunte Paprika

2 mittelgroße Auberginen

250 g braune Champignons

Salz

Pfeffer

40 g getr. Soft-Tomaten

400 g Hummus (selbstgemacht oder Fertigprodukt)

125 g Feldsalat

150 g Brombeeren

TUNING-TIPP

Wer es gerne scharf mag, fügt dem Hummus 1 rote, sehr fein geschnittene Chilischote oder getrocknete Chiliflocken hinzu.

1 Den Ofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Amarant in ein Sieb geben, kalt abspülen und in einem kleinen Topf mit 425 ml Wasser zum Kochen bringen. Abgedeckt ca. 30 Min. sanft köcheln. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 5 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen den Bohnen-Mix in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 1 EL Öl mischen und auf eines der vorbereiteten Backbleche geben. Paprika waschen und vierteln, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel quer halbieren und neben den Bohnen auf das Blech geben. Mit 2 EL Öl beträufeln.

3 Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und vierteln. Auberginenscheiben und Pilzstücke nebeneinander auf das zweite Blech geben, mit dem restlichen Öl beträufeln. Die Pilze, Gemüse und Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 20 Min. garen.

4 Die getrockneten Tomaten fein würfeln und unter den Hummus mischen. Den Feldsalat waschen, verlesen und trockenschleudern. Die Beeren waschen und verlesen.

5 Den fertig gegarten Amarant auf vier Bowls verteilen. Das Ofengemüse, den Feldsalat und die Bohnen kuchenstückartig nebeneinander auf dem Amarant verteilen. Hummus mittig daraufgeben. Alles mit den Beeren garnieren und servieren.



SUSHI-BOWL

FÜR GÄSTE

200 g Sushi-Reis
1 ½ EL Reissessig (ersatzweise Aceto balsamico bianco)
300 g TK-Edamame (blanchiert)
Salz
1 Mango
1 Bund Radieschen
¼ Rotkohl
6 Stängel Koriandergrün
200 g Räuchertofu (z. B. Mandel-Sesam)
2 EL Sesam
4 EL Sojasauce

1 Reis in einem Sieb abspülen, dann mit 350 ml Wasser in einem Topf aufkochen und abgedeckt ca. 10 Min. bei kleinster Hitze garen. Vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen. Anschließend den Reissessig hinzufügen,iterrühren und alles mit einer Gabel vorsichtig auflockern und mischen.

2 Parallel dazu 500 ml Wasser aufkochen. Die Edamame in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Danach in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken.

3 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und etwa 2 cm groß würfeln. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Rotkohl ebenfalls putzen und waschen, dann in sehr feine Streifen schneiden. Mit ½ TL Salz ca. 5 Min. durchkneten. Das Koriandergrün kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

4 Räuchertofu quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem kleinen Schälchen Sesam und Sojasauce mischen.

5 Den Reis auf die Bowls verteilen. Edamame, Radieschen, Mango, Rotkohl und Tofu nebeneinander darauf verteilen, mit Sauce beträufeln und alles mit Koriander bestreut servieren.



SCHOKO-CHEESECAKE-BOWL

FÜR GÄSTE

75 g Mandeln
200 g vegane Butterkekse
65 g vegane Margarine
100 g vegane Zartbitter-Schokotropfen
1 Bio-Limette
300 g Himbeeren
2 Pck. Vanillezucker
100 g aufschlagbare Pflanzencreme
100 g vegane Skyralternative

- 1** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie beginnen zu duften. Herausnehmen, fein hacken. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz fein zerbröseln.
- 2** Margarine und 60 g Schokotropfen in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Topf vom Herd nehmen. Keksbrosel und 30 g geröstete Mandeln unterrühren. Die Masse gleichmäßig auf die Bowls verteilen, leicht andrücken und ca. 15 Min. in das Tiefkühlgerät geben.
- 3** Inzwischen die Limette heiß waschen und abtrocknen. Mit einem Zestenreißer die Schale ablösen, den Saft auspressen. Limettenzesten und -saft mit 220 g Himbeeren und dem Vanillezucker in einem kleinen Topf aufkochen, mit einem Pürierstab pürieren und ca. 5 Min. bei kleiner Hitze leicht andicken lassen.
- 4** Die Pflanzencreme steif schlagen, den Skyr unterheben. Die Bowls aus dem Tiefkühlgerät nehmen und die Creme gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Zum Servieren die Himbeersauce sowie die übrigen Mandeln, Schokotropfen und Himbeeren in Streifen auf der Creme anrichten und servieren.



DIE PERFEKTE KOMBI



Sojaghurt, frischer Knoblauch, geräuchertes Paprikapulver

HERZHAFT

Für Geschmack pur sorgt ein Dip aus leichtem Sojaghurt mit der Schärfe von frisch gepresstem Knoblauch und dem rauchigem Aroma von geräuchertem Paprikapulver.



Minze, Limettensaft, Limettenschale, geröstete Cashewkernen

FRISCH

Aromatische Kräuter wie Minze in Kombination mit der Säure von Limettensaft und -schale sowie dem salzig-nussigen Aroma von gerösteten Cashewkernen zaubern Frische in die Bowl.



weiße Schokolade, Mango, Kokoschips

FRUCHTIG

Eine eher exotische Kombination, die in süßen Bowls zur Geltung kommt: die leichte Süße von weißer Schokolade mit saftig-fruchtiger Mango und dem kräftigen Aroma von gerösteten Kokos-Chips.



VEGGIE-STARS

HÜLSENFRÜCHTE

Erbsen, Bohnen und Linsen sind wichtige Eiweißquellen, dabei ballaststoffreich und zeitgleich kalorien- und fettarm. Die Zusammensetzung der Nährstoffe ist hochwertig.

VOLLKORNGETREIDE

Liefert Kohlenhydrate und damit langfristige Energie. Besitzt ein gutes Nährstoffprofil.

GEMÜSE, SALATE & KRÄUTER

Saisonales, regenbogenbuntes Gemüse liefert verschiedenste Nährstoffe und kann roh oder gegart, geraspelt, gebraten, im Ofen gebacken, gewürfelt oder als Mus in der Bowl landen.

NÜSSE, KERNE & SAATEN

Als Lieferanten von Eiweiß und Mineralien wie Kalzium, Zink oder Eisen kommen sie gehackt als Topping oder als ungezuckertes Mus in der Sauce zum Einsatz.

HOCHWERTIGE FETTE & ÖLE

Dienen nicht nur als Geschmacksträger, sondern steuern auch essenzielle Fettsäuren bei und vermitteln die Aufnahme von Vitaminen.

OBST & BEEREN

Saisonal und bunt gemischt darf hier das tägliche Angebot sein. Beeren liefern nicht nur fruchtige Süße oder milde Säure, sondern auch wertvolle Antioxidantien.



SO GEHT'S: LECKERE EXTRAS

KNUSPERCHIPS

25 ml Olivenöl, ¼ TL geräuchertes und ½ TL edelsüßes Paprikapulver sowie ¼ TL Salz mischen. 3 Wraps jeweils von einer Seite mit der Mischung bestreichen, achtern und die Achtel in je drei Dreiecke schneiden. Im heißen Ofen bei 180° in ca. 5 Min. goldbraun backen.



PROTEINCRUNCH

1 Dose (240 g Abtropfgewicht) braune Linsen abspülen, abtropfen lassen. Mit 150 g Salatkerne-Mix und 3 EL Olivenöl mischen und im 200° heißen Ofen in ca. 20 Min. knusprig backen. Mit ½ Bund fein gehackter Petersilie vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.



NUSSSAUCE

50 g Haselnussmus, 120 ml Wasser, 2 EL Olivenöl, den Saft von 1 Limette, und 2 geschälte Knoblauchzehen mit 2 EL Hefeflocken, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig pürieren.



AVOCADOSAUCE

Das Fruchtfleisch von 2 reifen Avocados mit dem Saft von ½ Zitrone, 1 klein geschnittenen Zwiebel, 1 EL Leinöl und ¼ TL Salz cremig-pürieren. 1 kleine rote Chilischote waschen, putzen, fein würfeln und unter die Sauce rühren. Die Sauce mit Salz abschmecken.



VEGANES SCHÜSSELGLÜCK - SO EASY, SO YUMMY!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss
Vegane Bowls – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste
beim Kochen immer im Blick
Bunte Bowls für jeden Geschmack und jede Tageszeit: von süß bis herzhaft,
zum Frühstück, als Hauptmahlzeit oder für zwischendurch



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

PEFC/04-32-0928

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8822-9



€ 11,99 [D]

www.gu.de