

Magic Cooking

NOODLE BOWLS

zauberhaft variiert



GU

Meine Zaubertricks für Noodle Bowls / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Lieber eine Schale voller Gutem in die Hand zaubern als eine Schale voller gut Gemeintem – dazu braucht es nicht viel, nur Pastamania!

GANZ KLASSISCH

24

Mach es dir wie ein Buddha auf dem Sofa gemütlich und genieße die zauberhaften Farben des Regenbogens in deiner Bowl.

GANZ KREATIV

42

Wenn Edamame auf Spätzle treffen oder Ingwer auf Tsatsiki wird es fancy, aber auch überirdisch lecker.

Register / 60

Autorin und Fotograf / 62

Impressum / 64



Lerne das Geheimnis von verkohltem Lauch kennen und lieben (s. S. 13), zaubere farbenprächtige und optisch ansprechende Bowls (s. S. 34/35) und verwandle Bananenschalen in knusprigen Veggie-Bacon (s. S. 37). Diese und viele weitere **MAGISCHE TIPPS** sorgen für grenzenlosen Bowl-Genuss.

BEEF-TATAKI-BOWL MIT PILZEN



10 g getrocknete Pilze (z. B. Steinpilze)

Salz | Pfeffer

1 Rumpsteak (ca. 200 g)

300 g gemischte Pilze (z. B. Shiitake,
Champignons)

2 Römer-Salatherzen

3 EL neutrales Öl

150 g Ramen-Nudeln

200 ml heiße Rinderbrühe

–

Für 2 Personen

35 Min. Zubereitung

30 Min. Marinieren

Pro Portion ca. 585 kcal

IT'S MAGIC!

Getrocknete Pilze zeichnen sich besonders durch ein intensives Aroma aus und garantieren jede Menge Umami. Für einen noch intensiveren Pilzgeschmack 30 g Butter aufschäumen und 5 g getrocknete, fein pürierte Pilze unterrühren. Vom Herd nehmen und über die Bowl träufeln.

1 Die getrockneten Pilze in einem Mixbecher fein pürieren. 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer untermischen. Das Steak großzügig mit der Pilzmischung einreiben, abdecken und mindestens 30 Min. bei Raumtemperatur einwirken lassen. Die frischen Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, halbieren oder vierteln bzw. in Streifen schneiden. Salatherzen putzen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren.

2 Den Backofen auf 100° vorheizen. Zuerst eine Pfanne, dann 1 EL Öl darin stark erhitzen. Das Rumpsteak auf jeder Seite 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einer ofenfesten Platte im Backofen warm halten. Die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



3 1 weiteren EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Salatherzen darin auf allen Seiten ca. 5 Min. anbraten, bis der Salat leicht bräunt, dabei eventuell mit weiterem Öl einpinseln. Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und ebenfalls auf einer ofenfesten Platte im Backofen warm halten.

4 Restlichen EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin in ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln auf zwei Schalen verteilen. Mit je 100 ml heißer Brühe übergießen. Das Steak mit einem scharfen Fleischmesser in Scheiben schneiden. Steakstreifen, Pilze und Salatherzen auf den Nudeln anrichten.



Meine fantastische Idee

für einfaches Arbeiten

Beim Pürieren der getrockneten Pilze kann es schon mal ein wenig stauben und die Stückchen fliegen in der Küche herum.

Deswegen ein Küchentuch um den Pürierstab herum und über den Mixbecher legen, das Tuch mit einer Hand festhalten und mit der anderen Hand die Pilze quasi »blind« pürieren.

Zauberhafte Styling-Tipps



FÜR SCHÖNE BOWLS

TELLER WAREN GESTERN

Dass du für den Mega-Food-Trend eine **stylische Schüssel** brauchst, ist klar. Im Handel gibt es hierfür eine riesige Auswahl an unterschiedlichen Bowl-Schüsseln: Du findest Modelle aus Keramik, in Wasserblau oder Naturfarben, aus feinem Porzellan oder aus Bambus und Kokos, mal ganz cool in Schwarz, mal orientalisch-bunt, alles in den verschiedensten Formen und Größen.

SETZE DEINE ZUTATEN IN SZENE

Eine Rainbow-Bowl, die ihren Namen von den bunten Zutaten hat, ist allein optisch schon ein Genuss. Die **farbenfrohen Zutaten** kannst du in Reihe legen oder nebeneinander in kleinen »Abteilungen« anordnen. Damit man erkennen kann, was sich alles Schönes in der Schale befindet, kannst du das Dressing zuallererst in die Schale geben und dann die Zutaten darauf arrangieren. Besonders hübsch sieht es aus, wenn man die Schale zuunterst mit Salat- oder Spinatblättern auslegt.



KOMBINIERE FARBEN UND FORMEN

Schneide Gemüse auch mal mit dem Spiralschneider zu »Spaghetti«. Gurken kannst du easy mit dem Sparschäler in Längsscheiben schneiden und diese spiralförmig aufrollen. Besonders dekorativ sind **ausgefallene Gemüsesorten** wie japanische Auberginen, Bimi-Brokkoli oder Romanesco, ein bunter Blattsalat-Mix sowie pinke Rote-Bete-Sprossen, essbare Blüten oder Granatapfelkerne. Lange Nudeln lassen sich super mit der Gabel zu Nudelnestern aufrollen, schwarze Spaghetti sehen in einer Seafood-Bowl überragend aus und blasse Reisbandnudeln gleich viel interessanter, wenn du sie zusammen mit Frühlingszwiebelstreifen garst oder mit Safran oder Kurkuma einfärbst. Rote Bete oder Mango machen sich nicht nur gut in Scheiben, sondern ergeben püriert mit Joghurt fürs Dressing ein Farbwunder.

FARBE BEWAHREN

Obwohl Säure in erster Linie den Geschmack beeinflusst, kann sie auch chemische Reaktionen auslösen und dadurch die Farbe verändern. Sie macht zum Beispiel leuchtendes Grün matter. Deshalb **säurehaltige Zutaten** wie Essig oder Zitronensaft erst kurz vor dem Servieren in Saucen und Dressings geben, die beispielsweise Gurken, Spinat oder frische Kräuter enthalten. Rot- und Lilatöne von Rote Bete oder Rotkohl strahlen dagegen länger, wenn du sie mit Säure kombinierst.

BUDDHA-BOWL MIT KIDNEYBOHNEN

1 Dose Kidneybohnen

(255 g Abtropfgewicht)

4 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

Salz | Pfeffer

100 g Schafskäse (Feta)

4 EL Semmelbrösel

50 g Babyspinat

½ Salatgurke

10 Radieschen

100 g TK-Erbsen

150 g asiatische Weizennudeln

200 g Joghurt

1 TL mittelscharfer Senf

1 TL flüssiger Honig

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Limette

–

Für 2 Personen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 930 kcal

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Bohnen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen, dann auf Küchenpapier ausbreiten, damit trocken tupfen, in eine Schüssel geben und mit 1 EL Öl, Kreuzkümmel, Koriander sowie je 1 TL Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 30 Min. rösten. Inzwischen den Feta ca. 2 cm groß würfeln. Semmelbrösel mit ½ TL Salz und ½ TL Pfeffer in einer Schale mischen. 2 EL Öl in eine zweite Schale geben. Feta zunächst in Öl, dann in den Bröseln wenden. Zu den Bohnen geben und 20 Min. mitrösten.

2 Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Die Gurkenhälfte waschen, schälen, längs halbieren, von Kernen befreien und in dünne Halbmonde schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die gefrorenen Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Joghurt, Senf, Honig und den restlichen EL Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern. Knoblauch schälen und dazureiben. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Beides unter die Sauce rühren. Zwei Schalen mit Spinat auslegen. Nudeln, Gurke, Erbsen, Radieschen und Kidneybohnen darin verteilen. Bowls mit dem Dressing beträufeln und mit Feta toppen.



Meine fantastische Idee

für mehr Crunch

Die Bohnen erhalten durch das Rösten mit den Gewürzen einen sehr würzigen Geschmack. Wenn sie sich nach ca. 15 Min. Backzeit geöffnet haben, kann man sie mit dem Boden eines Trinkglases flach drücken. Durch das Plätten werden die Bohnen noch knuspriger und man erhält wunderbare Kidneybohnen-Chips.



HYGGE-BOWL MIT RÄUCHERLACHS



Meine Prise Magie

für schönes Food

Hex, hex – und schon wird aus der Skandi-Bowl ein noch bunteres Farbenspiel: Hierfür 100 g vorgegarte Rote Bete mit in den Mixbecher geben und alles fein pürieren. Die Bowl mit dem zauberhaft rosaroten Dressing beträufeln. Oder den Mix einfach mal an heißen Tagen im Sommer in der doppelten Menge herstellen und als kalte Suppe genießen.

150 g Joghurt
50 g Cornichons
3 TL mittelscharfer Senf
200 g Skyr
1 Bio-Zitrone
Salz | Pfeffer
½ TL Zucker
1 Bund Dill
200 g Rote Bete (vorgegart;
vakuumiert)
4 Snackgurken
100 g Räucherlachs
50 g Buchweizen
150 g kurze Nudeln (z. B. Tortiglioni)
10 Radieschen
1 EL neutrales Öl
–
Für 2 Personen
50 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 800 kcal

1 Den Joghurt in einen Mixbecher geben. Cornichons und 1 TL Senf dazugeben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren. Den Skyr unterrühren. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und unterrühren. Joghurtsauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2 Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen, fein hacken und anschließend unter die Joghurt-Cornichons-Sauce heben.



3 Die Rote Bete in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Snackgurken putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Räucherlachs in mundgerechte Stücke zupfen. Den Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er anfängt zu duften, dann aus der Pfanne auf einen Teller schütten.

4 Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Die Radieschen putzen, waschen und halbieren.

5 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Radieschen darin unter Wenden bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. bissfest braten, bis sie leicht gebräunt sind. Restliche 2 TL Senf und 1 EL Wasser unterrühren und alles gut durchschwenken. Die Radieschen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Nudeln, Rote Bete, Gurken, Radieschen und Räucherlachs auf zwei Schalen verteilen. Die Bowls mit Skyr-Cornichons-Dressing beträufeln und mit geröstetem Buchweizen bestreuen. Dann genießen.

Das magische Einmaleins



FÜR FEINE BOWLS

DER MIX MACHT´S

Mit gut aufeinander abgestimmten Zutaten wird deine Bowl zum perfekten Geschmackserlebnis. Denn Genuss entsteht in erster Linie durch geschicktes **Kombinieren der Grundelemente süß, sauer, salzig, bitter und umami**. Zu erdig-süßlich schmeckenden Roten Beten beispielsweise liefert ein säuerliches Joghurt-Dressing einen guten Kontrast.

NEXT LEVEL: TEXTUREN

Beim Beißen, Kauen und Zerdrücken mit der Zunge werden Eigenschaften wie **knackig, knusprig, weich oder elastisch** wahrgenommen. Stelle dir vor, die einzelnen Komponenten deiner Bowl hätten alle die Konsistenz von Kartoffelpüree? Ziemlich eintönig, oder? Durch unterschiedliche Texturen wird deine Bowl komplexer und somit auf ein anderes Genuss-Level gehoben. So sieht knusprig gebratener Brokkoli nicht nur anders aus, sondern schmeckt auch anders als gedünsteter Kohl. Und last but not least sorgt ein knuspriges Topping für schönen Crunch.



FOOD PAIRING - KOCHEN MIT METHODE

Dass Tomate und Basilikum gut zusammen passen, weißt du natürlich. Doch so richtig Spaß macht Kochen, wenn dabei die Geschmacksnerven überrascht werden. Und genau das macht Food Pairing möglich. Basis hierfür ist die Aromaforschung. Es geht dabei um die **Kombination zweier auf den ersten Blick widersprüchlicher Geschmacksrichtungen**, die sich jedoch aufgrund gleicher Hauptaromakomponenten zu einem harmonischen Ganzen verbinden. Kohl und Schokolade klingt erst einmal abgefahren, ist aber auf der Zunge ein Gedicht, denn die »Aromen-DNA« des Paares ist sehr ähnlich.

FINDE DEINE AROMENPAARE

Möchtest du selbst ein wenig experimentieren? Dann kannst du mit ein wenig Kreativität und Mut gleich loslegen. Im Food Pairing werden **sieben Aromengruppen** unterschieden. Wähle zwei Lebensmittel aus, die eines der beiden folgenden Schlüsselaromen besitzen und kombiniere dann: fruchtig und säuerlich; blumig und frisch; zitrusartig und kräuterig; holzig und herb; vanilleartig und rauchig; würzig und zimtartig; röstartig und erdig.

ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



Magische Noodle-Bowls aus den Küchen der Welt: Willkommen im Food-Pairing-Paradies!

Zauberhafte Aromen kombinieren, faszinierende Texturen kreieren, unzählige Geschmacksrichtungen paaren – und die Küche verwandelt sich in die Traumfabrik der **Noodle Bowls**. Fleisch, Fisch oder Tofu, dazu passende Nudeln, knackiges Gemüse, ein spannendes Dressing und raffinierte Toppings: Ein paar entzückende Zauberformeln machen die Zubereitung der Gerichte von pur bis kreativ zu einem Klacks – und der wunderbare Geschmacksknospentanz kann beginnen!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8804-5



€ 14,99 [D]

www.gu.de