



Bowls

Folge 5

Für 4 Personen

1. Smoothie Bowl (Frühstück)

Zubereitungszeit: 10min

Für den Smoothie

1 Banane (ca. 100 g)
200 g Himbeeren gefroren
200 g Mandel - Joghurt (oder Soja-Joghurt)
3 TL Agavendicksaft
2 EL Haferflocken
1 TL Chia-Samen

Für das Topping

2 EL Beeren
½ Banane
1 TL Haferflocken
1 TL Chia-Samen

Zubereitung

Banane schälen und zusammen mit Himbeeren, Joghurt, Agavendicksaft und Haferflocken in einen Mixer pürieren. Chia-Samen zugeben und 15 Minuten quellen lassen. Smoothie in vier Schalen verteilen und mit den restlichen Zutaten garnieren.

2. Poké Bowl mit Lax (Mittagessen)

Vorbereitungszeit: 30min

Zubereitungszeit: 10min

Fisch marinieren

2 EL Sojasauce

2 TL Sesamöl

2 TL Sesam, geröstet

1 TL Ingwer, fein gerieben

400 g Lachsrückenfilet (Sushi-Qualität), in Würfeln

Zubereitung

Sojasauce und alle Zutaten bis und mit Ingwer verrühren.

Lachs begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank mind. 30 Min. marinieren.

Reis

350 g Sushi-Reis

400g Wasser

3 EL Reisessig

1 EL Zucker

1 TL Salz

Zubereitung

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Reis und Wasser in eine Pfanne geben.

Stufe 5 auf dem Herd mit Deckel 15min kochen lassen.

Reisessig, Zucker und Salz in einer kleinen Pfanne unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Reis in eine weite Schüssel geben, mit der warmen Flüssigkeit beträufeln, mit einer Gabel auflockern, abkühlen.

Toppings

125 g Edamame bohnen

200 g Gurken, in Scheiben

1 Avocado, in Scheiben

½ Mango, in Würfeln

Zubereitung

Vorbereitete Zutaten in Bowls anrichten.

3. Gemüse Bowl (Abendessen)

Vorbereitungszeit: 30min

Zubereitungszeit: 10min

Zutaten:

200g Süßkartoffel, in 2cm Würfel

200g Broccoli, in Röschen

Joghurt-Honig-Senf-Dressing:

180 g Rahmjoghurt (griechische Art)

4 TL flüssiger Honig

3 TL Senf

2 TL Rapsöl

4 TL Zitronensaft

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

Etwas Sojasauce zum Abschmecken

Toppings:

2 Rüebli in scheiben

10 Cherrytomaten, halbiert

2 Nektarinen, in Schnitzen oder gewürfelt

100 g Pinienkerne, nach Belieben geröstet

1 Stk. Lattich

¼ Gurke

Aceto bianco

Olivenöl

Zubereitung

Süßkartoffeln und Broccoli mit etwas Öl mischen und bei 180–200 Grad für 20min im Ofen rösten und anschliessend auskühlen lassen.

Für das Joghurt-Honig-Senf-Dressing alle Zutaten miteinander verrühren.

Die gerösteten Süßkartoffeln und der geröstete Broccoli in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren anschliessend in einer Bowl anrichten.

Die Karotten, Cherry Tomaten, Lattich, Gurke und Nektarinen kleinschneiden und in die Bowl geben. Bowl mit etwas Aceto Bianco und Olivenöl berieseln und mit den Pinienkernen garnieren.