

FRANCES BOSWELL & BEATRIZ DA COSTA

80 BELIEBTE BOWLS AUS ALLER WELT



» TAKE EAT EASY «



INHALT

EINFÜHRUNG

Einführung	06
Die Zusammenstellung der perfekten Bowl	08
Wie man Getreide, Hülsenfrüchte & Samen zum Keimen bringt	10
Wie man Getreide & Hülsenfrüchte einweicht & zubereitet	11
Zutaten für den Vorratsschrank	12
Selbstgemachtes	14

BASICS

Kräuter-Pesto	18
Kokosnuss-Chutney	20
Eingelegte weiße Bohnen	22
Mariniertes Tempeh	24
Meeresalgen mit Sesam und Tamari	26
Würzige Kichererbsen	28
Hummus	30
Tahin-Sauce	32
Miso-Dressing	34
Kurkuma-Sauce	36
Rote-Bete-Topping	38

REIS

Midsummer Reis-Bowl	42
Asia-Bowl	44
Hippie-Bowl	46
Scharfe Reis- und Dal-Bowl	48
Pikante Okraschoten-Basmati-Bowl	50
Bowl mit eingelegten Karotten	52
Bunte Gemüse-Reis-Bowl	54
Knackige Reis-Bowl mit Gemüse und Tofu	56
Wildreis-Bowl mit Brokkoli und Shiitake-Pilzen	58
Herbstliche Reis-Bowl mit Butternusskürbis	60
Reisnudel-Gemüse-Bowl	62

Bowl mit Shiitake-Pilzen und grünen Bohnen	64
Red Rice Bowl mit dicken Bohnen	66
California Bowl	68
Thanksgiving Bowl	70
Wurzelgemüse-Bowl mit Avocado	72
Indische Bowl mit Auberginen	74
Paella-Bowl	76
Regenbogen-Bowl	78
Fünf-Elemente-Bowl	80
Butternusskürbis-Bowl	82
Indische Jasminreis-Bowl	84
Foodie Bowl	86
Thali-Bowl	88

HÜLSENFRÜCHTE

Sonnengruß-Bowl	92
Grüne Linsen-Bowl	94
Aschram-Linsen-Bowl	96
Namaste-Mungbohnen-Bowl	98
Jetlag-Tempeh-Bowl	100
TexMex-Bowl	102
Avo-Kidney-Bowl	104
Ladies Who Lunch Bowl	106
Tapas	108
Israel-Bowl	110
Midsummer Bohnen-Bowl	112
Yogi-Linsen-Bowl	114
Adzuki-Bowl	116
Potpourri-Bohnen-Bowl	118
Dollys Bowl	120
Friday Night Bowl	122
Linsengarten-Bowl	124
Orientalische Bowl	126
Leichter-Leben-Bowl	128

Girl's Night	130
Die ultimative Bohnen-Bowl	132
Shavasana-Bowl	134
Schwarze-Bohnen-Bowl mit Reiswaffeln	136
Jiu-Jitsu-Bowl	138

GETREIDE

Sommersalat-Couscous-Bowl	142
Cashew-Quinoa-Bowl	144
Herbstliche Weizen-Bowl	146
Mais-Quinoa-Bowl	148
Avo-Quinoa-Bowl mit Feigen	150
Gemüse-Hirse-Bowl	152
Yin-Yang-Bowl	154
Orientalische Couscous-Bowl	156
SoHo Bowl	158
Rosenkohl-Grünkern-Bowl	160
Bunte Amarant-Bowl	162
Mekka-Bowl	164
Quinoa-Bowl kalifornisch	166
Gelb-orange Hirse-Bowl	168
Sizilianische Dinkel-Bowl	170
Power Bowl	172
Frühlings-Polenta-Bowl	174
Sunshine Hirse-Bowl	176
Zitrus-Hirse-Bowl	178
Campingurlaub-Bowl	180
Edle Kamut-Granatapfel-Bowl	182
Regenbogen-Mangold-Bowl	184
Morgentau-Bowl	186
Bulgur-Blumenkohl-Bowl mit Datteln	188
Register	190

WÜRZIGE KICHERERBSEN

Zubereitungs-
und Garzeit:
1 Std. 10 Min.

28



Ergibt 500 ml

100 g getrocknete Kichererbsen, 12 Std. in 300 ml Wasser eingeweicht, ab gespült und abgetropft
60 ml Olivenöl zzgl. etwas zum Beträufeln
1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
2 TL Garam Masala
2 große Tomaten, entkernt und gewürfelt
fein abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
1½ EL Sherryessig
30 g glatte Petersilie, die Blätter fein gehackt
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

29



Rezept

Die eingeweichten Kichererbsen nach Packungsangabe garen, anschließend abtropfen lassen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl bei niedriger Temperatur erhitzen und die Zwiebelwürfel darin weich dünsten. Garam Masala und Tomatenwürfel zufügen und alles 15 Min. garen, bis die Mischung die Konsistenz einer Sauce hat. Kichererbsen, Zitronensaft und Zitronenschale sowie Essig und Petersilie untermischen. Das restliche Olivenöl zugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die würzigen Kichererbsen sind im Kühlschrank bis zu 4 Tage haltbar.

WURZELGEMÜSE-BOWL MIT AVOCADO



72

Für 4 Personen

150 g roher schwarzer Reis (entspricht etwa 500 g gegartem Reis)
200 g verschiedenfarbige Karotten, gebraten
180 g geringelte Rote Beten (Tonda di Chioggia), in dünne Scheiben geschnitten
1 Avocado, das Fruchtfleisch in Stücke geschnitten
50 g Pistazien, geschält
10 g Koriandergrün, Blätter abgezupft
120 ml Kurkuma-Sauce (siehe Seite 36)
Olivenöl
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



73

Rezept

Den Reis nach Packungsangabe garen und auf Schüsseln verteilen. Karotten, Rote-Bete-Scheiben, Avocadostücke, Pistazien und Korianderblätter auf dem Reis anrichten und mit Kurkuma-Sauce beträufeln. Zum Abschluss noch etwas Olivenöl darübergeben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

PAELLA-BOWL

76



Für 4 Personen

200 g roher weißer Reis
(entspricht etwa 500 g gegartem Reis)

1 Prise Safranfäden

180 g geröstete rote Paprikaschoten (aus dem Glas),
in dünne Streifen geschnitten

1 große Handvoll gemischte Stangenbohnen, blanchiert

320 g eingelegte weiße Bohnen
(siehe Seite 22)

150 g Cocktailtomaten, halbiert

1 kleine Handvoll Basilikum, Blätter abgezupft
Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

77



Rezept

Den Reis nach Packungsangabe garen, dabei die Safranfäden mit ins Wasser geben. Den Safranreis auf Schüsseln verteilen. Rote Paprikastreifen, Stangen- und weiße Bohnen sowie die Tomatenhälften auf dem Reis anrichten. Die Bowls mit Basilikumblättern garnieren, mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

NAMASTE-MUNGBOHNEN-BOWL

98



Für 4 Personen

- 125 g getrocknete Mungbohnen (entspricht etwa 300 g gegarten Bohnen)
- 100 g roher Vollkornreis (entspricht etwa 300 g gegartem Reis)
- 1 Granatapfel (125 g), Kerne ausgelöst
- 120 g bitterwürziges Blattgemüse oder Salatblätter (z. B. Löwenzahn, Senfblätter, Grünkohl oder Stängelkohl)
- 140 g Gewürznüsse, grob gehackt
- 150 g Kokosnuss-Chutney (siehe Seite 20)
- Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

99



Rezept

Die Bohnen und den Reis separat nach Packungsangabe garen und auf Schüsseln verteilen. Granatapfelkerne, bitterwürzige Blätter, Gewürznüsse und Kokosnuss-Chutney auf Bohnen und Reis anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

CASHEW-QUINOA-BOWL

144



Für 4 Personen

200 g rote oder weiße Quinoa
(entspricht etwa 400 g gegarter Quinoa)
120 g Grünkohl, in dünne Streifen geschnitten
400 g Blumenkohl, die Röschen klein gehackt
50 g Korinthen
Saft von 1 Zitrone

100 g Cashewkerne, geröstet und gehackt
½ TL Sumach (orientalisches Gewürz
mit säuerlich-herbem Geschmack)
Olivenöl
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

145



Rezept

Die Quinoa nach Packungsangabe garen. Grünkohlstreifen, Blumenkohlstückchen und Korinthen mit dem Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gegarte Quinoa auf Schüsseln verteilen. Darauf den Kohl-Korinthen-Mix und die Cashewnüsse anrichten. Die Bowls mit Sumach bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

SUNSHINE HIRSE-BOWL

176



Für 4 Personen

200 g Hirse (entspricht etwa 400 g
gegarter Hirse)

1 Maiskolben, in Scheiben geschnitten und gegrillt

180 g Cocktailtomaten

150 g Tofu, in Würfel geschnitten

80 ml Kokosnuss-Chutney (siehe Seite 20)

10 g Basilikum, Blätter abgezupft

80 g Kürbiskerne, geröstet

Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

177



Rezept

Die Hirse nach Packungsangabe garen und auf Schüsseln verteilen. Mais, Tomaten, Tofuwürfel und Chutney auf der Hirse anrichten, mit Basilikumblättern und Kürbiskernen bestreuen. Die Bowls mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.