

Ernährungs vision Österreich



Bunte Bowl

Bunte Bowl, Buddha Bowl, Salad Bowl oder Breakfast Bowl - gefühlt hat das Trendgericht bestimmt schon 100 verschiedene Bezeichnungen.

Fakt ist, je vielfältiger der Inhalt, desto mehr unterschiedliche gesunde Nährstoffe können in der Schüssel stecken. Die Basis bilden Zutaten mit komplexen Kohlenhydraten, die lange satt machen: Natur Reis, Dinkel, Kichererbsen, Quinoa, Hirse oder Linsen. Proteine liefern Sojaprodukte, Tofu und Hülsenfrüchte, bei nicht vegetarischen Bowls auch Fisch oder Fleisch.

Zumindest zwei, besser noch mehr Sorten frisches Gemüse oder Obst sorgen für Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Zahlreiches darf roh in die Bowl, manches wird kurz gegart, fermentiert oder mariniert.

Damit die Bowls zum Hingucker werden, sortieren wir die Zutaten fein säuberlich und richten schön fürs Auge an.

Die Zutaten:

80	g	Natur Reis, Dinkel, Hirse, Quinoa o.Ä.
150	g	Tofu gewürfelt
30	g	rohes Kraut klein gehackt
30	g	Mais
30	g	Sojabohnen TK
1/2	Stk	Paprika
1/2	Stk	Avocado
100	g	Soja Joghurt ungesüßt
2	TL	Zitronensaft
1	Stk	Knoblauchzehe gepresst oder fein gehackt
1	Prise	jodiertes Salz
1	TL	Leinsamen geschrotet

Die Zubereitung:

1. Reis bzw. anderes Getreide in Wasser kochen (Wassermenge nach Angabe auf der Verpackung)
2. Während dessen Sojabohnen auftauen (in einem Topf mit Wasser bedecken und erhitzen für zirka 3 Minuten) und
3. Tofu in einer Pfanne anbraten (bei Bedarf mit den Lieblingsgewürzen verfeinern)
4. Für das Dressing: Soja Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft und jodiertes Speisesalz mischen
5. Den Reis mit Tofu, Paprika, Rotkraut, Avocado, Mais und Sojabohnen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing servieren
6. Wenn vorhanden mit geschroteten Leinsamen bestreuen