

plant based BOWLS



ÜBER 50 VEGANE BUDDHA BOWLS

Jessica Lerchenmüller

Jessica Lerchenmüller

plant based BOWLS

ÜBER 50 VEGANE BUDDHA BOWLS

Mit
leckeren
Express-
rezepten



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER



IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2022

© 2022 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Katharina Bittel

Layout: Bernadett Linseisen

Redaktion und Lektorat: Diana Jedrzejewski, Lena Buch

Satz: Lara Nelles, Carolin Mayer, Katharina Bittel

Fotos: Jessica Lerchemüller, Dornbirn; außer S. 10–25 (Hintergründe) Nadja Buchczik, Bielefeld

Herstellung: Margaret Ogundipe

ISBN 978-3-7459-1436-8

www.emf-verlag.de



MAKE YOUR BOWL

Essen bietet eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam am Tisch Platz zu nehmen und eine reichhaltige Mahlzeit aus frischen Zutaten zu genießen. Dabei muss es nicht immer ein kompliziertes Gericht mit exotischen Produkten sein. Vielmehr sind es pflanzliche Zutaten und einfache Gerichte für jeden Tag, die in einer prall gefüllten, bunten Schüssel nach dem eigenen Geschmack miteinander kombiniert werden.

Bei der Auswahl der Zutaten steht uns die ganze Welt offen: Reis, Bananen oder Pak Choi aus der Ferne und Kartoffeln, Äpfel oder Rote Bete aus der Landwirtschaft der Nachbarschaft. Die Einstellung zur Ernährung und die Bedeutung der Herkunft der Lebensmittel hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend verändert. Viele haben die Begeisterung zum Kochen für sich entdeckt und legen mehr Wert auf eine ausgewogene Ernährung. Einige davon haben dabei die Vielfalt der pflanzlichen Ernährung erkannt und sich auf eine kulinarische Reise durch die vegane Geschmacksvielfalt begeben. Dabei sind vegane Bowls unumgänglich.

Buddha Bowls sind mehr als nur ein Trend, denn sie sind die wohl kreativste Möglichkeit, Genuss und Wohlbefinden in einer Mahlzeit miteinander zu verbinden. Die unterschiedlichen Zutaten können nach Lust und Laune miteinander kombiniert und individuell auf den Bedarf an Nährstoffen angepasst werden. Aus Getreide, knackigem Gemüse, längst vergessenen Hülsenfrüchte-Sorten und einem knusprigen Topping lassen sich viele gesunde und alltagstaugliche Gerichte kreieren. Vom Frühstück bis zum Dinner, von einfachen und superschnell zubereiteten Bowls bis hin zu

gemütlichen Gathering Bowls für gemeinsame Kochabende mit Freunden lässt dieses Buch mit veganen Buddha-Bowl-Rezepten alle Herzen höher schlagen, die sich nach gesundem Comfort-Food mit Gewürzen und Aromen aus der ganzen Welt sehnen. Alle Rezepte in diesem Buch sind für zwei Personen ausgelegt.

LEGENDE



NACH DIESER ZEIT STEHT DIE BOWL
FERTIG AUF DEM TISCH



HIER ÜBERNIMMT DER OFEN VIEL ARBEIT,
DIE TEMPERATURANGABEN BEZIEHEN
SICH AUF OBER-/UNTERHITZE

VEGAN IST ALLES ANDERE **ALS** **LANGWEILIG**

Noch nie hatten wir Zugang zu einer solchen Vielzahl an Lebensmitteln aus der eigenen Region und fernen Ländern rund um den Globus wie heutzutage. Allein wenn auf die fünf Lebensmittelgruppen – Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse – zurückgegriffen wird, lässt sich aus dem Vollen schöpfen. Eine vegane Ernährung ist alles andere als langweilig, sondern vielmehr eine kulinarische Reise, die voller Nährstoffe, Überraschungen und Geschmackserlebnisse steckt.

WIE KOMMT **DER BUDDHA ZUR BOWL?**

Seit einigen Jahren schon sorgen Buddha Bowls für außergewöhnliche Geschmacksmomente. Ganz gleich ob Frühstück, Lunch oder Dinner – die prall gefüllten Schalen machen große Lust, neue, gesunde Leckereien auszuprobieren.

Doch wie kommt eigentlich der Buddha zur Bowl? Während der Begriff „Bowl“ lediglich die englische Übersetzung für „Schale“ ist, bedeutet das Wort „Buddha“ aus dem Sanskrit übersetzt „der Erwachte“. Diese wortwörtliche Übersetzung hat jedoch nur wenig mit dem bunten Trend aus den USA und seiner Namensgebung zu tun. Vielmehr lässt sich der Begriff vom Erscheinungsbild eines Buddhas – oder besser gesagt eines Buddha-Bauches – herleiten. Von vorne betrachtet, wölben sich die Zutaten der prall gefüllten Bowls ähnlich wie ein Buddha-Bauch aus der Schale hervor.

Weniger weit hergeholt ist die Erklärung durch den Begriff „Ōryōki“. Dabei handelt es sich um ein Essensritual einer alten zen-buddhistischen Tradition, bei der aus unterschiedlich großen Schüsseln gegessen wird. Die größten Schüsseln werden dabei von den Mönchen auch „Buddha Bowls“ genannt.



GUTE GRÜNDE, VEGANE BUDDHA BOWLS ZU LIEBEN

Bei der Zubereitung von veganen Buddha Bowls sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Die unterschiedlichen Zutaten können nach Lust und Laune miteinander kombiniert werden. So können Obst und Gemüse im Rhythmus der Jahreszeiten ausgetauscht werden. Aber auch die Getreidesorten, Nüsse und Samen lassen sich ganz nach dem persönlichen Geschmack ersetzen. So entsteht plötzlich ein neues, nährstoffreiches Geschmackserlebnis in der Schüssel.

MAKRONÄHRSTOFFE

Zu den drei Makronährstoffen zählen Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Sie sind die Hauptlieferanten für Nährstoffe in unserer Nahrung und unser Körper bezieht durch sie die lebensnotwendige Energie.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bilden meist den größten Teil in unserer Ernährung – etwa die Hälfte bis ein Drittel. Sie enthalten komplexe Zuckermoleküle und sind der Treibstoff für unseren Körper und der Energielieferant für unsere Zellen. Dabei kann zwischen kurzkettigen und langkettigen Kohlenhydraten unterschieden werden. Je länger die Kette der Kohlenhydrate, desto länger dauert die Aufspaltung ihrer Moleküle und ihre Aufnahme in den Blutkreislauf. Während kurzkettige Kohlenhydrate den Blutzucker schnell ansteigen lassen, versorgen die langkettigen Exemplare unseren Körper nachhaltig mit Energie. Dazu zählen:

- Vollkorngetreide
- Kartoffeln

- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen etc.)
- Quinoa
- Reis
- Trockenobst
- Obst

Proteine

Proteine bestehen aus verschiedenen Bausteinen, den sogenannten Aminosäuren. Diese sind an einer Vielzahl von wichtigen Prozessen in unserem Körper, z. B. dem Zellwachstum, beteiligt. Von den insgesamt 20 essenziellen Aminosäuren werden mehr als die Hälfte vom Körper selbst produziert. Die restlichen 8 Aminosäuren werden über die Nahrung aufgenommen. Diese können nicht nur durch Fisch und Fleisch, die voller Eiweiß stecken, aufgenommen werden, sondern auch durch zahlreiche pflanzliche Lebensmittel, die von unserem Körper ebenso verarbeitet werden wie tierische. Dazu zählen:

- Bohnen, Kichererbsen, Linsen
- Kürbiskerne, Hanfsamen, Chia-Samen, Mandeln, Cashewkerne, Haselnusskerne
- Quinoa, Haferflocken, Hirse, Lupinen
- Soja, Tofu, Tempeh, Seitan

Fette

Fette sind Energiespeicher und Baustoffe für verschiedene Bereiche im Körper. Überschüssige Energie wird vom Körper in Form von Fett eingelagert. Als Baustoff übernehmen Fette eine wichtige Aufgabe im Herstellungsprozess von Zellen. Die

Zellmembran selbst besteht aus Fett. Zudem sind einige Vitamine ausschließlich fettlöslich. Das heißt, sie können vom Körper nur in Kombination mit Fetten aufgenommen und verarbeitet werden. Während gesunde Fette den Körper bei wichtigen Prozessen im Organismus unterstützen, können verarbeitete und gehärtete Fette dem Körper langfristig schaden. Gesunde Fette sind in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln zu finden, dazu gehören Omega-6-Fettsäuren, die in tierischen Fetten enthalten sind, aber auch durch eine pflanzliche Ernährung, z. B. in zahlreichen Ölen wie Sesamöl, Sojaöl oder Sonnenblumenöl, sehr gut abgedeckt werden können. Omega-3-Fettsäuren hingegen kommen bei einer veganen Ernährung oftmals zu kurz. Durch die Einnahme von 1 TL Leinöl oder Hanföl kann der Bedarf aber dennoch gut gedeckt werden. Gute Quellen:

- Avocado
- Oliven
- Nüsse, Samen und Kerne

MIKRONÄHRSTOFFE

Mikronährstoffe sind Spurenelemente. Dazu zählen sowohl Vitamine als auch Mineralstoffe. Obwohl Mikronährstoffe im Gegensatz zu Makronährstoffen in nur geringen Mengen benötigt werden, sind sie ebenso essenziell für eine gesunde Funktion des Körpers, z. B. für Zellschutz sowie gesunde Haut, Haare und Nägel. Mikronährstoffe können nicht vom Körper selbst produziert werden und müssen über Lebensmittel aufgenommen werden. Wie viel von den jeweiligen Mikronährstoffen täglich zugeführt werden muss, hängt vom Alter, dem Geschlecht und der Lebenssituation ab.

Kalzium

Kalzium ist ein wichtiger Nährstoff für Knochen und Zähne. Zudem spielt er eine wichtige Rolle für die Funktion von Muskeln, Nerven, Blutgerinnung und Hormonausschüttung.

- z. B. Grünkohl, Spinat, Mangold, weiße Bohnen, Mandeln, Sesam, Tofu

Zink

Zink wird für den Stoffwechsel von Proteinen, das Immunsystem und das Sehvermögen benötigt.

- z. B. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Kürbiskerne, Erdnusskerne, Paranusskerne

Jod

Jod ist für das Schilddrüsenhormon essenziell. Dieses Hormon wird von unserem Körper zur Bildung von Knochen und Verstoffwechslung der Makronährstoffe benötigt.

- z. B. Algen, Speisesalz, Champignons, Brokkoli, Erdnusskerne

Eisen

Eisen sorgt sowohl für den Sauerstofftransport im Körper als auch für den Prozess der Energiebereitstellung in unseren Zellen.

- z. B. Amarant, Quinoa, Linsen, Kidneybohnen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kardamom, Zimt

Selen

Selen ist für ein gesundes Immunsystem und die Entgiftungsprozesse im Körper zuständig. Zudem verfügt es über eine antioxidative Wirkung und unterstützt die Bildung von Schilddrüsenhormonen.

- z. B. Paranusskerne, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kokosnuss, Haferflocken, Reis, Pilze, Linsen, Brokkoli, weiße Bohnen

Vitamin B

Vitamin B fasst acht Vitamine zusammen. Die meisten davon können durch eine pflanzliche Ernährung gedeckt werden. Für Vitamin B₁₂ gibt es jedoch keine nährstoffdeckende pflanzliche Quelle und es wird deshalb häufig supplementiert. Vitamin B₁₂ wird zur Vervielfältigung unserer DNA sowie zur Neubildung von Proteinen benötigt.

- z. B. Hülsenfrüchte, Bananen, Spinat, Erbsen, Linsen, Grünkohl, Brokkoli, Sesam, Sonnenblumenkerne

DAS HIGHLIGHT EINER BOWL: DAS TOPPING

SÜSSE TOPPINGS

Nüsse (geröstet, gehackt oder gemahlen)

- z. B. Cashewkerne, Haselnusskerne, Mandeln, Macadamianusskerne, Paranusskerne, Pekannusskerne verfeinert mit Ahornsirup, Zimt oder Vanille

Samen (geröstet oder gemahlen)

- z. B. Buchweizen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne verfeinert mit Ahornsirup, Zimt oder Vanille

Trockenfrüchte

- z. B. Aprikosen, Datteln, Feigen, Goji-Beeren, Himbeeren, Mangos

Früchte der Saison

- z. B. Apfel- oder Birnenspalten, Bananen-scheiben, Beeren

Granola (z. B. siehe „[Mandel-Zimt-Granola](#)“)

Kompott, Konfitüre, Nuss- und Samenmus

Gewürze

- z. B. Backkakao, Lebkuchengewürz, Zimt

PIKANTE TOPPINGS

Nüsse (geröstet, gehackt oder gemahlen)

- z. B. Cashewkerne, Haselnusskerne, Mandeln, Macadamianusskerne, Paranusskerne, Pekannusskerne verfeinert mit Salz, Pfeffer und Gewürzen

Samen (geröstet oder gemahlen)

- z. B. Buchweizen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne verfeinert mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern

Sprossen

- z. B. Sojasprossen, Gartenkresse

Pikantes Granola (z. B. siehe „[Mandel-Zimt-Granola](#)“)

Dips (z. B. siehe „[Aufstriche & Dips](#)“)

Gewürze

- z. B. Chiliflocken, Knoblauchpulver, Kräutersalz

TOPPING-REZEPTE

MANDEL-ZIMT-GRANOLA

ZUTATEN

3 EL Kokosöl
3 EL Ahornsirup
2 EL Mandelmus
3 EL geschälte Hanfsamen
200 g Großblatt-Haferflocken
50 g Dinkelflocken
100 g geschälte Mandeln
1 EL gemahlener Zimt

SO GEHT'S

1 Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kokosöl, Ahornsirup und Mandelmus in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Dann Hanfsamen, Hafer- und Dinkelflocken, Mandeln und Zimt in einer großen Schüssel vermischen, die flüssigen Zutaten hinzufügen und gründlich vermengen.

2 Die Masse auf das Backblech geben und mit den Händen etwas zusammendrücken. Dadurch entstehen später kleine, knusprige Stücke. Anschließend gleichmäßig auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten (Mitte) goldbraun backen. Nach etwa 10 Minuten mit einem Holzlöffel wenden. Anschließend aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in ein großes, luftdichtes Vorratsglas füllen.

TIPP

Für eine pikante Granola-Alternative den Zimt und den Ahornsirup durch ½ TL Salz und ½ TL Kräuter nach Wahl ersetzen.

GERÖSTETE NÜSSE

KARAMELL-ZIMT-NÜSSE

ZUTATEN

200 g Nusskerne und Samen nach Wahl

1 EL gemahlener Zimt

3 EL Ahornsirup

Salz

SO GEHT'S

Nüsse und Samen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Nach 5 Minuten die Hitze reduzieren. Anschließend Zimt, Ahornsirup und 1 Prise Salz einrühren und noch 2 Minuten weiterrösten. Danach den Nussmix abkühlen lassen und zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Vorratsglas füllen.

SALZIGE GEWÜRZ-NÜSSE

ZUTATEN

200 g Nusskerne und Samen nach Wahl

Salz

1 TL Gewürze (z. B. Currypulver, Knoblauchpulver etc.)

SO GEHT'S

Nüsse und Samen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Nach 5 Minuten die Hitze reduzieren. Anschließend ½ TL Salz und die Gewürze einrühren und noch 2 Minuten weiterrösten. Danach den Nussmix abkühlen lassen und zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Vorratsglas füllen.