

KÜCHENRATGEBER

ANNINA SCHÄFLEIN

HAPPY VEGAN BOWLS



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-8997-4

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan Brettschneider

Fotos: Mona Binner; Coco Lang; Andrea Mühleck

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8997 02_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das
Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



ANNINA SCHÄFLEIN

Gesundes und frisches Essen zuzubereiten ist mit ein wenig cleverer Vorbereitung ganz einfach. Bowls bieten eine ausgewogene Balance an den wichtigsten Benefits für Body & Soul – Eiweiß, Kohlenhydrate und ganz viel Gemüse, dazu die perfekte Optik! Denn das Auge isst bekanntermaßen mit ...

Braucht es ein spezielles Gefäß für das Anrichten der Bowls?

Besonders schön kommen die Komponenten der Bowls in runden, bauchigen Schüsseln aus beispielsweise Keramik oder Steingut zum Tragen. Wer hier nicht die geeignete Größe zur Hand hat, kann auf Müslischalen, Suppenteller oder kleine Salatschüsseln zurückgreifen. Einige Bowls lassen sich auch als Salat in einer großen Schale servieren. Für wenige Rezepte in diesem Buch werden ofenfeste Bowls benötigt, die Temperaturen bis 200° tolerieren.

Was darf für dich in einer Lieblingsbowl nicht fehlen?

Ich liebe es, saisonal und bunt zu essen, und lasse mich hier gerne auf dem Wochenmarkt oder im Bio-Laden inspirieren. Je bunter die Bowl, desto nährstoffreicher ist sie. Eine fruchtige oder zitronige Note und frische Kräuter peppen jede Bowl zusätzlich auf. Für noch mehr Abwechslung experimentiere ich gerne mit verschiedenen Gewürzen und Saucen. Wenn es schnell gehen muss, tun es aber auch Saucen aus dem Glas und Röstzwiebeln oder geröstete Nüsse als Topping. Und ganz wichtig, damit die Bowl lange satt macht: eine große Portion Proteine. Mein Favorit ist geräucherter und würzig marinierter Tofu.

Ist es nicht zeitintensiv, die Bowls frisch zuzubereiten?

Es muss nicht jeden Tag frisch gekocht werden. Am Wochenende nehme ich mir Zeit, plane die Rezepte für die kommende Woche und mache einen Großeinkauf. Dann können Saucen oder die Getreidekomponenten der Bowls schon vorbereitet und kalt gestellt oder tiefgekühlt werden. Auch Salat, Rohkost und Blattgemüse lassen sich für mehrere Tage vorbereiten. Zum Servieren muss man dann nur die verschiedenen Bestandteile in einer Bowl anrichten und die Toppings ergänzen.