

# INDIVIDUELLE BOWLS



## Zutaten (für 2 Personen):

### Basis:

- 150–200 g Reis (z. B. Jasminreis, Basmatireis oder Vollkornreis)

### Gemüse:

- 50 g frischer Spinat
- Zwiebelröllchen (geschnittene Lauchzwiebeln)
- 1 Avocado
- 1 Karotte
- ½ Gurke
- Optional: Edamame, Mais, Paprika, Mango, Tomaten, Zucchini, Karotte, Zwiebel, etc.

### Protein (nach Wahl):

- 200 g Hähnchenbrust, Tofu oder Lachs
- Oder 2 Eier (hartgekocht oder pochiert)

### Toppings und Saucen:

- Sojasauce oder Dressing nach Wahl
- Sesam oder gehackte Nüsse
- Frische Kräuter (z. B. Koriander oder Petersilie)
- Limettenspalten

## Zubereitung:

### Reis kochen:

- Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen.
- In einem Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen.
- Bei geringer Hitze zugedeckt ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- Vom Herd nehmen und einige Minuten ruhen lassen.

### Protein zubereiten (falls verwendet):

- Hähnchenbrust: In Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie durchgegart ist.
- Tofu: In Würfel schneiden, eventuell marinieren (z. B. in Sojasauce), und knusprig anbraten.
- Lachs: Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne oder im Ofen garen.
- Eier: Nach Belieben hartkochen oder pochiern.

### Gemüse und Obst vorbereiten:

- Spinat waschen und trocken schleudern.
- Zwiebelröllchen (Lauchzwiebeln) in feine Ringe schneiden.
- Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
- Karotte schälen und in dünne Streifen hobeln oder raspeln.
- Gurke waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden.
- Wenn du Zucchini und Karotten hinzufügen möchtest, kannst du sie kurz in der Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce für zusätzlichen Geschmack würzen.
- Optionales Gemüse und Wunsch nach Wunsch vorbereiten (z.B. Mango, Birne, Brokkoli, Paprika, etc.)

### Bowl zusammenstellen:

- Den gekochten Reis auf zwei Schüsseln verteilen.
- Spinat und das übrige Gemüse dekorativ darauf anrichten.
- Hähnchen, Tofu oder Lachs hinzufügen.
- Mit Zwiebelröllchen, Sesam oder Nüssen und frischen Kräutern garnieren.

### Servieren:

- Mit Sojasauce oder Teriyaki-Sauce beträufeln (Alternativ kann auch ein Dressing verwendet werden, aber das ist nicht unbedingt notwendig.)
- Nach Wunsch mit Limettensaft verfeinern.

### Tipps:

**Variationen:** Du kannst die Bowl nach Belieben anpassen, indem du verschiedene Gemüse, Proteine oder Getreidesorten verwendest.  
**Dressing-Ideen:** Erdnusssoße, Honig-Senf-Dressing oder ein einfaches Vinaigrette passen hervorragend dazu.

**Meal Prep:** Die Zutaten können im Voraus vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden, um sie bei Bedarf schnell zusammenzustellen.

Beispielabbildungen möglicher Zutaten:  
Wir stellen immer alle Zutaten auf den Tisch und jeder bedient sich dann nach Belieben für seine Bowl.



10 Minuten



15 Minuten