

# INDIVIDUELLE BOWLS

## Kreiere deine perfekte Buddha Bowl!



### Zutaten (für 2 Personen):

30 Minuten

#### Basis:

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

#### Gemüse:

- 50 g frischer Spinat
- 1 Avocado
- 1 Karotte
- 1/2 Gurke
- 1/2 Mango
- Optional: Edamame, Kichererbsen, Rotkohl, Radieschen, Mais, Paprika, Tomaten, Zucchini, Karotte, (Frühlings-)zwiebel, etc.

#### Protein (nach Wahl):

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

#### Toppings und Saucen:

- 2-3 EL Sojasauce oder Dressing nach Wahl
- 1 EL Sesam oder gehackte Nüsse
- Frische Kräuter (z. B. Koriander oder Petersilie)
- 1 Stück Zitrone oder Limettenspalten

Saucen auf der nächsten Seite!



### 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 pochieren.

#### 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.
- Mit Sojasauce oder Teriyaki-Sauce beträufeln (alternativ oder zusätzlich kann auch ein Dressing verwendet werden, aber das ist nicht unbedingt notwendig. Rezepte der Dressings auf nächster Seite)
- Mit Zitronen oder Limettensaft verfeinern.
- Alternativ kannst du auch alle Zutaten auf den Tisch stellen und jeder bedient sich selbst.

#### Tipps:

Variationen: Du kannst die Bowl nach Belieben anpassen, indem du verschiedene Gemüse, Proteine oder Getreidesorten verwendest.

Dressing-Ideen: Erdnusssoße, Honig-Senf-Dressing, Tahini-Sauce 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.

# BOWL DRESSINGS

## Drei besondere Dressings für eine Buddha Bowl!



10 Minuten

### Zutaten (für 2 Personen):

#### Honig-Senf-(Joghurt)-Sauce:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Mittelscharfer Senf
- 1 Esslöffel (Flüssiger) Honig
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- Optional: 1 Esslöffel Naturjoghurt

#### Erdnuss-Sauce:

- 125 Gramm Erdnussbutter
- 30 ml Sojasauce
- 100 ml Wasser
- 15 ml Reisesig
- 1 Teelöffel Sriracha-Sauce (Alternativ Smabal-Olek oder Chilli-Sauce)
- 1 Prise Salz

#### Tahini-Sauce:

- 70 Gramm Tahini (Sesampaste)
- 1 Esslöffel Ahornsirup (Alternativ Agavendicksaft oder Honig möglich)
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Tamari oder Sojasauce
- 1 Prise Meersalz
- 1 Esslöffel Reisesig
- 2 Esslöffel Wasser

### Zubereitung:

#### Honig-Senf-(Joghurt)-Sauce:

Öl, Senf, Honig und Weißweinessig gut miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Optional noch Naturjoghurt unterrühren (nicht zwingend).

#### Erdnuss-Sauce:

Verrühre die Erdnussbutter mit 100 ml Wasser. Gib die restlichen Zutaten hinzu. Falls nötig, füge noch 10-20 ml Wasser hinzu. Schmecke die Mischung nach Belieben ab.

#### Tahini-Sauce:

Gib 70 g Tahini (Sesampaste) in eine Schüssel und lockere sie gegebenenfalls etwas auf. Füge 1 Esslöffel Ahornsirup (oder Agavendicksaft/Honig) hinzu, gefolgt von 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Esslöffel Reisesig für eine erfrischende Säure. Dann gib 1 Esslöffel Tamari oder Sojasauce und eine Prise Meersalz dazu. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, füge 2 Esslöffel Wasser hinzu und vermische alles gut, bis die Sauce cremig und glatt ist.