BOWL POWER

Patricia Schatzlmayr

schüssel und fertig!

Brühen und Suppen
Eintöpfe und Bowls
Frühstück und Smoothies
Salatkreationen
Süßes und Desserts

maudrich

Patricia Schatzlmayr

BOWL POWER

Schüssel und fertig!

maudrich

BEVOR ES LOSGEHT …

Ein schöner Morgen, ein gemütlicher Mittag, ein wunderschöner Nachmittag oder ein entspannter Abend: Was haben diese Dinge gemeinsam? Meistens ist Essen im Spiel.
Ob gemütliches Beisammensein mit Freunden, mit dem Partner, mit den Kindern oder ganz einfach in Ruhe mit sich – Essen bringt die Leute zusammen, tut gut und ist Balsam für den Magen ebenso wie für die Seele.
Gutes Essen soll nicht aufwendig sein, aber unvergleichlich im Geschmack, und es soll schön aussehen, denn das Auge isst bekanntlich mit. Was könnte es da Passenderes geben als eine Suppe, einen Eintopf, vielleicht auch Salat oder eben eine dieser Bowls?

Aus Schüsseln essen.

Essen in Schüsseln ist längst nicht mehr der asiatischen Küche vorbehalten. Es ist vielmehr zum Trend geworden: Souping, Bowls, Smoothie Bowls und wie sie alle heißen vereinen in einer Schüssel die besten Zutaten, die nicht nur für ein hervorragendes Geschmackserlebnis sorgen, sondern auch für Gesundheit und ein wohliges Gefühl.
Ich hatte schon immer eine Schwäche für Suppen und habe schon immer gerne aus Schüsseln gegessen. Hat doch die Suppenschüssel oder der Topf, der in der Mitte steht, einen ganz besonderen Stellenwert am Esstisch.
Der Moment, als alle schon um den Tisch sitzen und die Köchin oder der Koch die Schüssel mit geschlossenem Deckel auf den Tisch stellt. Die Neugier in den Augen der Umsitzenden. Der Dampf, der am Deckelrand aufsteigt. Dann wird der Deckel gehoben, und der Duft erreicht die Nase. Man hält seinen Teller hin und freut sich, zu probieren und zu teilen. Es ist dieser Moment, der gemeinsames Essen zu einem spannenden und wunderschönen Erlebnis macht.
Mit diesem Buch möchte ich genau diesen Moment auf deinen Esstisch zaubern. In mehreren Kapiteln findest du neben klassischen Suppen und Brühen auch Rezepte für Eintöpfe und besondere Salatkreationen. Ich greife den Trend der Bowls auf, schaue, was dahintersteckt, und variiere sie. Und natürlich darf ein süßer Abschluss nicht fehlen.

INHALT

Was eine Bowl ausmacht … 12

Suppen
&
Brühen
15

Eintöpfe
&
warme Bowls
41

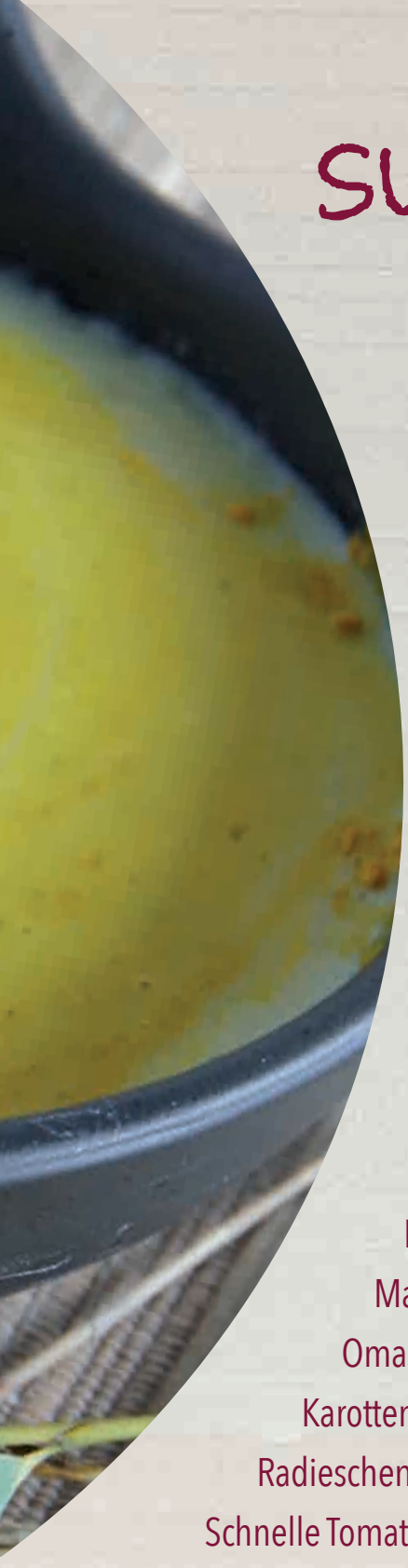
Salate
warm & kalt
59

Frühstück
&
Smoothies
75

Süßes
&
Desserts
91

Wichtige Zutaten 107

Rezeptverzeichnis 109



SUPPEN & BRÜHEN

Hühnerbrühe
Rinderbrühe
Gemüsebrühe
Asia-Brühe
Selbstgemachte Suppenwürze
Kartoffelsuppe mit Kokos und Zitronengras
Rote-Bete-Suppe
Champignon-Thymian-Suppe
Schnelle Gemüse-Kraftsuppe mit Heilkräutern
Karotten-Knoblauch-Suppe
Griechische Hähnchen-Zitronen-Suppe
Kichererbsensuppe
Maissuppe
Omas Rahmsuppe
Karotten-Kokos-Suppe
Radieschensuppe mit Croûtons
Schnelle Tomatensuppe mit Nudeln

KARTOFFELSUPPE mit Kokos und Zitronengras

✓ Für 2–3 Portionen
✓ 40 Minuten

6 kleine oder 3 große Kartoffeln
2 kleine Karotten
3 cm frische Ingwerwurzel
250 ml Brühe nach Wahl
3 Stangen Zitronengras
250 ml Kokosmilch
1 Msp Kurkuma
einige getrocknete Chiliflocken (oder etwas frische Chili)
Kokosöl zum Anbraten

Kartoffeln, Karotten und Ingwer schälen, Karotten und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und alles in Kokosöl anbraten. Dann mit Suppe aufgießen. Zitronengras halbieren und ebenfalls zur Suppe geben.

Das Gemüse in der Suppe weich kochen. Anschließend Zitronengras und Ingwer entfernen und die restliche Suppe pürieren.

Mit Kokosmilch aufgießen und mit Kurkuma und Chili abschmecken. Zitronengras und Ingwer wieder zugeben und alles zusammen auf kleiner Flamme 10–15 Minuten ziehen lassen.

Tipp

Während die Suppe zieht, Tofu in kleine Stücke schneiden und in reichlich Kokosfett knusprig braten. Nach Belieben würzen und die Stücke auf einen Spieß stecken. Alternativ kannst du den Tofu natürlich auch frisch als Topping zur Suppe geben.

EINTÖPFE & WARME BOWLS

Chili-Eintopf

Gemüse-Regenbogen-Bowl

Kichererbsen-Gemüse-Eintopf

Grüne Hirse-Bowl

Protein-Bowl

Lasagne-Eintopf

One-Pot Pasta

Paleo-Bowl

Linseneintopf mit Wurzelgemüse

Räucherlachs-Sushi-Bowl

CHILI-EINTOPF

✓ Für 3–4 Portionen
✓ 40 Minuten

1 Dose oder
1 Glas Kidneybohnen
1 Glas Bio-Mais
100 g Champignons
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Je 1 grüne, rote und
gelbe Paprikaschote
1 Süßkartoffel
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Kokosöl
500 g passierte Tomaten
½ TL Zimt
1 EL Suppenwürze
1 Msp Chilipulver

Für das Topping
1 Bund frischer Koriander
1 Avocado
½ Becher (125 g) Sauerrahm
50 g Cheddar-Käse

Kidneybohnen und Mais abgießen, mit reichlich Wasser spülen und zur Seite stellen. Champignons klein schneiden und ebenfalls beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Süßkartoffel und Paprika würfelig schneiden.

In einem Topf Kokosöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, dann Süßkartoffel, Paprika und passierte Tomaten dazugeben und alles verrühren. Danach die Gewürze unterrühren und alles zusammen bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffelstücke weich sind.

Mais, Kidneybohnen und Champignons hinzufügen und nochmals für ca. 5 Minuten bei kleiner Flamme ziehen lassen.

Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und und fein hacken. Avocado halbieren, von der Haut befreien, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Cheddar reiben.

Das fertige Chili in Schüsseln anrichten und mit Koriander, Avocado, Sauerrahm und Cheddar servieren.

SALATE warm & kalt

Asia-Salat Mango-Hähnchen

Endivien-Kartoffel-Salat mit Kokosspeck

Fenchel-Mango-Salat mit Parmaschinken

Nudelsalat mit Basilikumpesto und Rucola

Salat-Allerlei mit Mandelmusdressing

Lauwarmer grüner Spargel

Linsensalat mit Kürbiskernen

Spinatsalat mit Brokkoli und Heidelbeeren

Joghurt-Bowl #1

Joghurt-Bowl #2

Joghurt-Bowl #3

FRÜHSTÜCK & SMOOTHIES

Acai-Bowl mit frischen Früchten und Knuspermüsli

Selbstgemachtes Knuspermüsli

Bircher-Müsli mit Kürbiskernen und Cranberrys

Haferflocken-Chia-Bowl

Süße Golden-Bowl

Hütten-Bowl

Green-Smoothie-Bowl

Lebkuchen-Smoothie-Bowl

Tropical Bowl

Schoko-Haselnuss-Bowl

Quark-Leinöl-Bowl nach Budwig

SÜSSES & DESSERTS

Beerensuppe

Chia-Pudding-Bowl

Ananaspudding

Kokosmilchreis mit Mango und Honig-Minz-Cashews

Rhabarberkompott-Bowl mit Vanilleeis

Helenes Birnen-Schale

Schokosüppchen

Süße Reissuppe

RHABARBERSCHÄLCHEN mit Vanilleeis

400 g Rhabarber
3 EL brauner Zucker
Mark von ½ Vanilleschote
1 Zimtstange (nach Belieben)
250 g Vanilleeis (Bio-Qualität)
100 ml Sahne

Rhabarber waschen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Falls er sehr faserig ist, vorher die Haut abziehen.

Rhabarberstücke mit Zucker, Vanillemark und -schote sowie der Zimtstange in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, die Hitze erhöhen und die Mischung für weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Dann Zimtstange und Vanilleschote entfernen und das Kompott vollständig auskühlen lassen.

Je eine Kugel Vanilleeis in Schüsseln füllen und mit dem Kompott anrichten. Mit einem Schuss Sahne servieren.

Rotstieliger Rhabarber sieht mit seiner leuchtenden Farbe besonders hübsch aus!

Tipp

Dazu passen Hafer-Crunch-Müsli oder Kekse als Topping.

DIE AUTORIN

„Ich liebe es, mich in Tätigkeiten zu verlieren, zu kreieren, zu erschaffen und zu staunen. *Bowl Power* ist mein zweites Herzenswerk, das gemeinsam mit dem maudrich Verlag entstanden ist."

Patricia Schatzlmayr ist Mutter eines Sohnes, Ernährungscoach und Autorin. Sie lebt und arbeitet in Innsbruck.
Auf ihrer neuen Website *www.madlymindful.at* findest du neben zahlreichen Rezepten auch interessante Beiträge rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Ernährung und Mutterschaft. Dort gibt es auch alle Infos zu Workshops und Terminen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Copyright © 2017 maudrich Verlag
Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen sind vorbehalten.
Umschlaggestaltung: Irene Rick, Trias Print Consulting GmbH
unter Verwendung von Motiven von fotolia.com und shutterstock.com
Layout & Satz: Hannes Strobl, Satz·Grafik·Design, Neunkirchen
Fotos Innenteil: S. 4: Julia Stix, Wien; S. 5, 45, 106, 111: istockphoto.com; S. 9, 53, 101: stock.adobe.com; alle übrigen: Patricia Schatzlmayr
Illustrationen S. 12, 13, 19, 26, 38, 44, 54, 57, 65, 86, 87, 97:istockphoto.com
Druck: finidr, Tschechien
ISBN 978-3-99002-055-5

BOWL POWER

Was eine Bowl ausmacht

Bowls – eine bunte Mischung aus hochwertigen Lebensmitteln, schnell und schonend zubereitet. Bowls sind gesunde Kraftpakete und ein wahrer Genuss!

Ob Power-Frühstück oder entspannter Abend, ob knackig-frisch oder wohltuend warm: Ernährungsexpertin Patricia Schatzlmayr verrät, wie sich aus Basiszutaten und passenden Toppings im Handumdrehen vollwertige Wohlfühl-Gerichte bereiten lassen.

Mit Bowl-Baukasten und vielen Tipps und Anregungen für eigene Variationen.

ISBN 978-3-99002-055-5

www.facultas.at/verlag