





Caroline Franke

RAINBOW BUDDHA BOWLS

*Buntes Glück
aus einer
Schüssel*

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Jan Thorbecke Verlag, ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: Studio Seiffe, Hamburg

Foodstyling: Caroline Franke, Berlin

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1215-2

Dank

Wir danken Indiska für das wunderschöne Geschirr, das uns freundlicherweise für die Fotoshootings zur Verfügung gestellt wurde. Indiska ist ein schwedisches Familienunternehmen, das eine einzigartige Mischung aus indisch inspirierter Mode und Einrichtung anbietet. Sie finden Indiska in der Hamburger Meile im Erdgeschoss, Hamburger Str. 27, 22083 Hamburg.

Die Autorin

CAROLINE FRANKE hat 14 Jahre lang als Redakteurin beim Axel Springer Verlag gearbeitet, acht davon bei Deutschlands größter Sonntagszeitung BILD am SONNTAG, für die sie Artikel und Serien mit dem Schwerpunkt Food schrieb. Was sich dort als Interesse herauskristallisierte, wurde im Laufe der Jahre zu einer großen Liebe. So hängte sie ihren Konzernjob an den Nagel und arbeitet seither als Foodstylistin – für Buchverlage, Zeitungen/Zeitschriften und Werbung. Und weil sie in all den Jahren gelernt hat, dass viele Köche den Brei verderben, entwickelt sie mittlerweile ihre eigenen Rezepte – wie diese Bowls! Die Zutaten dafür kann man eins zu eins aufs Leben übertragen: Je bunter, desto besser. Guten Appetit!

Die Fotos

Sämtliche Fotos stammen vom STUDIO SEIFFE, Hamburg. Der Jan Thorbecke Verlag dankt für die freundliche Genehmigung zum Abdruck und die angenehme Zusammenarbeit, insbesondere dem Fotografen Arvid Knoll.

Über dieses Buch

Rainbow Buddha Bowls sind mehr als nur ein Foodtrend. Rübergeschwappt aus den USA, gewinnen die fröhlichen Gerichte in Schalen immer mehr an Faszination. Instagram und Pinterest sind voll von bunten Schüssel-Shots, es gibt Foodblogs, Magazine und sogar Restaurants, die ausschließlich Essen in Bowls anbieten.

Der Grund für diesen Hype ist einfach: Eine Buddha Bowl ist prall gefüllt mit gesunden, farbenfrohen Zutaten, die unfassbar gut schmecken. Denn rein darf alles, was Magen, Augen und Geschmack ersehnen: satt machendes Getreide, knackiger Salat, frisches Gemüse, crunchige Nüsse und eine alles verbindende Soße. Fertig ist die Schüssel voller Glück. Und die lässt den klassischen Teller ganz schön alt aussehen.

In eine Schüssel passt mehr hinein, es läuft nichts heraus (falls man sie mal mit auf die Couch nimmt), das Essen bleibt länger darin warm und sie liegt prima in der Hand. Und warum heißt sie jetzt Rainbow Buddha Bowl? Ganz einfach: Weil ihre Zutaten bunt wie der Regenbogen sind und ihre Form sich wölbt wie der Bauch eines sattten und zufriedenen Buddhas.

In diesem Buch findet ihr eine Sammlung herzhafter und süßer Bowl-Rezepte, die Löcher in Magen und Seele füllen, also satt, fit und zufrieden machen. In der Warenkunde auf Seite 6 und 7 werden ein paar spannende Zutaten vorgestellt; die eigentlichen Bowl-Rezepte beginnen auf Seite 8. Hinten im Buch stehen ein paar Grundrezepte (auf Seite 62 und 63) für Soßen, Dips und Würzmischungen, die immer wieder in den Gerichten vorkommen und sich sehr gut vorbereiten lassen. Und wenn ihr ein bestimmtes Rezept sucht, hilft euch das Register auf Seite 64.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Eure Caroline

Underground Bowl

- 1 Die Schalotten hacken und mit dem Saft und Abrieb einer Limette, 8 EL Olivenöl, dem Apfeldicksaft und dem Dijonsenf zu einem Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Die Beten (am besten mit Küchenhandschuhen) schälen, hauchdünn hobeln und mit der Soße mischen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, hacken, in etwas Olivenöl andünsten, den Reis hinzugeben, mit der dreifachen Menge Gemüsebrühe aufgießen und nach Packungszeitangabe kochen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen wurde.
- 3 Den Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Sprossen und den Salat waschen und beiseite stellen. Die Kerne ohne Fett rösten und die Kumquats in Scheiben schneiden. Die Möhrchen mit zerstoßenem Fenchel, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Ofen schieben und 10 Minuten rösten.
- 4 Den Reis vom Herd nehmen, den restlichen Limettensaft unterrühren. Die Wildkräuter in einer Schüssel mit einem Schuss Olivenöl und etwas Salz vermengen, auf vier Schüsseln verteilen. Die Beten und den Reis zu gleichen Teilen dazu anrichten. Darauf je ein paar Möhren setzen, mit Sprossen, Kumquats und Kernen garnieren.

Zutaten für 4 Portionen

2 kleine Schalotten
Saft von 2 Limetten + Abrieb
von 1 Bio-Limette
Olivenöl (zum Braten geeignetes)
1 EL Apfeldicksaft
1 TL Dijonsenf
Meersalz und frisch gemahlener
Pfeffer
je 1 Knolle gelbe und marmorierte
Bete
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
240 g Wildreismischung
Gemüsebrühe (Rezept siehe Seite 63)
4 EL Sprossen
4 Handvoll Wildkräutersalat
4 EL Kerne
12 Bio-Kumquats
400 g Minimöhren
2 TL zerstoßene Fenchelsamen

Zubereitungszeit

ca. 55 Minuten





Glücks-Bowl

Zutaten für 4 Portionen

250 g Couscous
Meersalz
1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Zimt
3 EL natives Olivenöl (zum Braten geeignetes)
1 EL Aprikosenmark
1 TL Senf
1 EL grüne Chilisoße
Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette
400 g Minimöhren
1 Handvoll Zuckerschoten
100 g Erbsen (etwa 240 g mit den Schoten)
250 g Halloumi
1 kleine Handvoll Postelein

Für den Feigen-Crumble

6 große Feigen
100 g Pistazien + ein paar zum Bestreuen
50 g Quinoaaflocken
50 g Kokosöl
50 g Vollkornmehl
2 EL Honig
1 Prise Salz
2 TL Rosenwasser

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

- 1 Den Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- 2 Den Couscous in einer Schüssel mit 300 g köchelndem Wasser übergießen und zusammen mit Salz, Kreuzkümmel und Zimt 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind, 2 EL Olivenöl, Aprikosenmark, Senf, grüne Chilisoße, Saft und Abrieb einer Limette unterrühren.
- 3 Die Möhren putzen und in 1 EL Olivenöl und etwas Salz marinieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf mittlerer Ofenschiene ca. 15 Minuten backen.
- 4 Währenddessen die Zuckerschoten in schmale Streifen schneiden, die Erbsen pulen und beides unter den Couscous mischen. Auf vier Schüsseln verteilen.
- 5 Nun den Halloumi in dicke Scheiben schneiden und die Feigen halbieren. Die Pistazien hacken und zusammen mit den Quinoaaflocken kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
- 6 Das Kokosöl erwärmen und mit dem Vollkornmehl, Honig, Salz und der Pistazien-Quinoa-Mischung in einer Schüssel zu Streuseln kneten. In den Kühlschrank stellen.
- 7 Die Möhren aus dem Ofen nehmen und auf den Couscous geben.
- 8 Ein neues Backpapier auf das Blech legen (Vorsicht, nicht verbrennen!) und die Feigen mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen, die kalten Streusel daraufgeben und das Blech für etwa 5 Minuten bei Grillfunktion in den heißen Ofen schieben. Ein Auge darauf haben, dass der Crumble nicht verbrennt.
- 9 Währenddessen den Halloumi in der Grillpfanne von beiden Seiten kurz anbraten.
- 10 Die Posteleinblätter waschen und mit dem Halloumi zum Couscous geben. Dann die gebackenen Feigen daraufsetzen, mit je ½ TL Rosenwasser pro Schüssel beträufeln und mit den restlichen Pistazien bestreuen. Sofort servieren.

Green Smoothie Bowl

- 1 Die Gojibeeren in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Den Spinat und den Apfel waschen, das Kerngehäuse aus der Frucht schneiden.
- 3 Die Banane, den Ingwer und die Ananas schälen und von Letzterer den Strunk herausschneiden. Alles grob zerkleinern und zusammen mit den Datteln, dem Spirulinapulver und Wasser pürieren, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht.
- 4 Auf vier Schüsseln verteilen. Nun die Beeren waschen und auf den Smoothies verteilen. Puffhirse daraufstreuen und Himbeerpulver darübersieben.

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Gojibeeren
500 g Spinatblätter
1 großer aromatischer Apfel
1 Banane
1 daumengroßes Stück Ingwer
½ Ananas
8 Medjoul-Datteln (ohne Kern)
3 TL Spirulina
300 g frische Beeren
4 EL gepuffte Hirse
2 TL Himbeerpulver

Außerdem

sehr feinmaschiges Sieb

Zubereitungszeit

ca. 5 Minuten



Register

A

Avocado-Hummus 62

B

BBQ-Soße 62

Bengalisches Popcorn 40

Bowl, rote 27

Brazilian Morning Acaí Bowl 53

Brotzeit mal anders 30

Bulletproof Bowl 50

E

Erdnuss-Dip 62

Erdnuss-Ofen-Granola 57

F

Falafel mit Sesam-Orangen-Dressing 13

Fünf-Gewürze-Mischung 63

G

Gemüsebrühe 63

Gingerbread Bowl 19

Glücks-Bowl 45

Goodiepacks 16

Green Bowl 15

Green Smoothie Bowl 60

H

Herbst-Bowl 42

I

Indian Chocolate 58

J

Jerusalem Bowl 10

K

Koreas gerührter Reis 25

M

Mango-Chili-Soße 63

P

Popcorn, bengalisches 40

Power Bowl 39

R

Reis, Koreas gerührter 25

Roll Time Favorites – Sommerrollen mit dreierlei Dip 33

Rote Bowl 27

S

Sauer trifft fruchtig 29

Smokey Bowl 36

Sommer-Bowl 23

Sommerrollen mit dreierlei Dip 33

Soulfood Bowl 54

Suppen-Bowl 48

Szechuan-Sticky-Rice-Bowl 20

T

Tahin-Dressing 63

Tolle Knolle 47

U

Underground Bowl 8

W

Waldspaziergang 35

