



Gerichte in Bowls zu servieren begann in einem Tex-Mex-Restaurant in Amerika. Dort aßen die Gäste zur Mittagszeit ihren Burrito aus einer Schüssel. So war die **Burrito-Bowl** geboren. Eine **Poké Bowl** ist ein Fischsalat aus Hawaii. Es ist eine kulinarische Verschmelzung der japanischen Küche mit der Küche der Westküste der USA.

Eine **Buddha Bowl** ist eine vegetarische Mahlzeit, die in einer Schüssel oder einem Teller mit hohem Rand serviert wird und aus kleinen Portionen mehrerer Lebensmittel besteht, die kalt serviert werden. Im asiatischen Raum ist dieses Gericht schon länger bekannt. Zum Ursprung des Namens gibt es zwei Theorien. Die eine besagt, dass die prall gefüllte Schüssel voller Köstlichkeiten an den Bauch eines Buddhas erinnert. Die andere wiederum, dass der Genuss einer Buddha Bowl so glücklich und zufrieden macht, wie es für die Darstellung des Namensgebers üblich ist.



DRESSINGS

Immer wieder anders gut – Saucen und Marinaden unterstreichen den geschmacklichen Charakter der Salatzutaten, ohne ihn zu überdecken.

Essig-Öl-Marinade (Vinaigrette): Sie ist ein „Klassiker“ und wird aus 1 Teil Essig und 1–2 Teilen Speiseöl zubereitet und mit Pfeffer, Salz, Zucker, nach Belieben frischen Küchenkräutern, Zwiebelwürfeln und etwas Senf abgeschmeckt.

Zuerst den Essig mit den Gewürzen verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben, dann eventuell Senf unterrühren und das Öl unterschlagen. Zum Schluss Kräuter und

eventuell Zwiebelwürfel unterrühren.

Sahnesaucen: Saure oder süße Sahne mit Zitronensaft oder Essig vermischen, wie die Vinaigrette mit Gewürzen abschmecken und mit Kräutern verfeinern.

Mayonnaise: Für Saucen mit selbst gemachter Mayonnaise nur ganz frische Eier verwenden (Legedatum beachten, mind. 23 Tage Resthaltbarkeit!). Den fertigen Salat im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden verzehren. Mayonnaisesaucen können etwas fettärmer zubereitet werden, wenn ein Teil der Mayonnaise durch Quark oder Joghurt ersetzt wird.

TIPPS:

Sauce zu fad: Vorsichtig Salz oder Zucker hinzufügen. Schon kleine Mengen intensivieren den Geschmack.

Zu salzig: Zusätzlich zur überwürzten Vinaigrette noch einmal die doppelte bis dreifache Menge ohne Salz zubereiten, alles vermischen und in den Kühlschrank stellen. Abmildernd wirken auch Wasser, Zucker, flüssiger Honig oder Dicksaft von Apfel, Birne oder Dattel.

Essig & Öl: Durch die Wahl der Essig- und Ölsorte für die Sauce kann man den Geschmack eines Salates stark beeinflussen. Wein- und Kräuternessige sind sehr vielfältig einsetzbar, während ein dunkler Balsamico-Essig (Aceto Balsamico) nicht unbedingt zu jedem Salat passt. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl oder Rapsöl sind relativ geschmacksneutral. Olivenöl oder Nussöle dagegen weisen einen stärkeren Eigengeschmack auf. Für Salate möglichst hochwertige, kalt gepresste Öle verwenden.



KNOBLAUCH

Ganz besondere Note: Lieber etwas sparsamer verwenden: Wer nur einen Hauch Knoblauch möchte, reibt die Salatschüssel mit einer durchgeschnittenen Zehe aus. Für ein kräftigeres Aroma kann der gepresste Knoblauch in die Salatsauce oder in Scheiben geschnitten direkt in den Salat gegeben werden, oder Sie zerdrücken den Knoblauch mit etwas Salz mit der Breitseite eines großen Messers.

DRESSINGS & TOPPINGS





