

Buchweizen-Kaiserschmarren

Danksagung

Über die Autorin

Für noch mehr veganen Genuss



ALL IN A BOWL

Essen bietet eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam am Tisch Platz zu nehmen und eine reichhaltige Mahlzeit aus frischen Zutaten zu genießen. Dabei muss es nicht immer ein kompliziertes Gericht mit exotischen Produkten sein. Vielmehr sind es pflanzliche Zutaten und einfache Gerichte für jeden Tag, die in einer prall gefüllten, bunten Schüssel nach dem eigenen Geschmack miteinander kombiniert werden.

Bei der Auswahl der Zutaten steht uns die ganze Welt offen: Reis, Bananen oder Pak Choi aus der Ferne und Kartoffeln, Äpfel oder Rote Bete aus der Landwirtschaft der

Nachbarschaft. Die Einstellung zur Ernährung und die Bedeutung der Herkunft der Lebensmittel hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend verändert. Viele haben die Begeisterung zum Kochen für sich entdeckt und legen mehr Wert auf eine ausgewogene Ernährung. Einige davon haben dabei die Vielfalt der pflanzlichen Ernährung erkannt und sich auf eine kulinarische Reise durch die vegane Geschmacksvielfalt begeben. Dabei sind vegane Bowls unumgänglich.

Buddha Bowls sind mehr als nur ein Trend, denn sie sind die wohl kreativste Möglichkeit, Genuss und Wohlbefinden in einer Mahlzeit miteinander zu

verbinden. Die unterschiedlichen Zutaten können nach Lust und Laune miteinander kombiniert und individuell auf den Bedarf an Nährstoffen angepasst werden. Aus Getreide, knackigem Gemüse, längst vergessenen Hülsenfrüchte-Sorten und einem knusprigen Topping lassen sich viele gesunde und alltagstaugliche Gerichte kreieren. Vom Frühstück bis zum Dinner, von einfachen und schnell zubereiteten Bowls bis hin zu gemütlichen Gathering-Bowls für gemeinsame Kochabende mit Freunden lässt dieses Buch mit veganen Buddha-Bowl-Rezepten alle Herzen höherschlagen, die sich nach gesundem Comfort-Food mit Gewürzen und Aromen aus der ganzen Welt sehnen. Alle Rezepte in diesem Buch