

# SUMMER IN A BOWL

So muss wohl Glück schmecken: eine bunte Schüssel, vollgepackt mit herrlichen Zutaten, die allesamt gesund sind und satt machen. Vielleicht nennt man die Trendschüsseln auch deshalb oft Buddha-Bowls: weil sie schon während des Essens das seelige zufriedene Lächeln auf unser Gesicht zaubern, das wir von Buddha-Darstellungen kennen.

Die Idee dafür stammt aus Asien. Dort gibt es in vielen Ländern traditionell Ein-Schüssel-Gerichte: kräutersatte vietnamesische Reismudelschalen,

koreanisches Bibimbap oder Chirashi-Sushi in Japan, bei denen die Zutaten nicht gerollt werden, sondern gemütlich auf einem Bett aus gesäuertem Reis lagern. Ihnen allen ist ein simples Grundkonzept gemein: Verschiedenste Zutaten und Aromen vereinen sich ganz entspannt in einer Schüssel zu einer harmonischen Gesamtmahlzeit.

So sind auch alle Rezepte in diesem Buch aufgebaut. Eine Grundlage wie z. B. Reis oder Getreide, auf der sich einander ergänzende, möglichst vielseitige Komponenten tummeln: Gekochtes und Rohes, Festes und flüssige Saucen oder Dips, Saures, Scharfes, Mildes etc. Und dabei immer ein leichter Genuss, wenn die

Temperaturen steigen.

So kann ein warmer Sommertag schon mit einer Tropical-Coconut-Bowl oder einer herzhaften Hirseschüssel mit gebratenen Tomaten beginnen. Mittags oder abends schmeckt dann z. B. eine einfache Reismudelschale mit Garnelen oder wahlweise vegetarisch mit Tofu.

So wird jedes Essen zur runden Sache. Und das gute Gefühl hält an: Auch lange nach einer Bowl-Mahlzeit bleibt man angenehm satt und hat mehr Energie. Richtig gefüllt, stecken nämlich in jeder Schüssel alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe, die wir täglich brauchen. Keiner muss sich lange den Kopf zerbrechen, ob er nun vegetarisch oder

low carb isst, und schon gar keine Kalorien zählen. Jede Bowl in diesem Buch ist als möglichst idealer Mix zusammengestellt. - Erlaubt ist, was gefällt, und wer will, tauscht einfach einzelne Komponenten aus. So wird jeder auf seine ganz persönliche Art satt, glücklich und rundum zufrieden.

# BUDDHA- BOWLS – EINE FÜR ALLES

## RUNDUM GESUND

In einer Bowl steckt alles, was unser Körper täglich braucht – vorausgesetzt, wir stellen sie wie bei den Rezepten in diesem Buch schlau zusammen: als eine Mischung aus möglichst komplexen Kohlenhydraten, Protein – in Form von tierischem oder pflanzlichem Eiweiß – und jeder Menge Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aus frischem Grün. Das