

Dips, Mildes und Scharfes, Rohkostsalat und sauer eingelegtes Gemüse stehen dann einträchtig auf dem Tisch.

Das Prinzip der Abwechslung und Vielfalt nutze ich seit Langem in ähnlicher Weise für meine Bowl-Rezepte, in denen ich möglichst unterschiedliche Geschmäcker, Aromen und Texturen zu einem runden Ganzen kombiniere. Da auch mich die gewürzsatte und zugleich sehr frische Levanteküche begeistert, schien es mir nur folgerichtig, beides zu verbinden. Herausgekommen sind superbunte, spannende Schüsseln mit einem besonderen Hauch von *1001 Nacht* – allerdings in neuer Auflage. Beste, saisonal gewählte Zutaten, viel Vegetarisches und

Kräuter satt machen die Levante-Bowls zwar orientalisches opulent und üppig, aber nie auf Kosten von Figur, Gesundheit oder Umwelt.

Durch die Vereinigung orientalischer Aromen und Essgewohnheiten mit einem zeitgemäßen, bewussten Ernährungsstil werden die Levante-Bowls für mich zum Nonplusultra: eine Mezetafel und zwei kulinarische Welten, vereint in einer Schale. Und die sollten wir ruhig häufiger löffeln – allein, zu zweit oder, ganz im Sinne orientalischer Gastlichkeit, auch in größerer Runde mit Freunden.

ORIENTALISCH GENIESSEN – WIR, HIER UND HEUTE

EIN BISSCHEN ORIENT

Wer Levante Bowls genießen möchte, muss sich nicht in den Nahen Osten, sondern höchstens in ein orientalisches Lebensmittelgeschäft oder einen türkischen Supermarkt begeben. Neben wenigen speziellen Zutaten zeichnet sich die moderne Levanteküche vor allem durch einfache, möglichst frische,

unverarbeitete Produkte aus: jede Menge Gemüse und Kräuter, Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte wie Joghurt als breite Basis sowie ab und an etwas Fisch und Fleisch. Nicht anders sollten unsere Mahlzeiten nach gängigen Ernährungsempfehlungen (etwa der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, DGE) aussehen – noch ein Grund, etwas mehr Orient auf den Tisch zu bringen.

DIE IDEALE KOMBI

Getreide bildet bei Bowls meist die (Kohlenhydrat-)Basis – dabei lohnt es sich, die Favoriten der Levanteküche zu nutzen ([Grundrezepte](#)). Manchmal drehen wir das Ganze aber auch um: Dann bilden pürierte, gut gewürzte Hülsenfrüchte,

Gemüse oder auch mal Joghurt bzw. Frischkäse das cremig weiche Bett für alle anderen Zutaten. Darauf kommen reichlich frisches, möglichst saisonal gewähltes Gemüse und frische Kräuter, die als zusätzliches Gesundheits- und Aromenplus dienen. Eine Mischung aus Gegertem und Rohkost sorgt für textuelle Vielfalt sowie ein Mehr an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Fleisch und Fisch gibt es eher in kleinen, dafür feinen Mengen. Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Nüsse, Saaten und Olivenöl sorgen auch bei Rezepten ganz ohne Fleisch für genügend Eiweiß und gesunde Fette. Eine derartige Mischung macht jede Bowl zur rundum ausgewogenen, sättigenden