

Buddha Bowl (oder auch Nourishment Bowl)

Die runde Bowl erinnert nicht nur an den kugelrunden Bauch der Buddha-Figuren, der Name stammt auch daher, denn sie macht satt und glücklich.

Eine Bowl ist ein Mix aus warmen und kalten Bestandteilen, mit einem Grundaufbau aus Proteinen, komplexen Kohlenhydraten, Obst, Gemüse und gesunden Fetten – vegan, vegetarisch oder auch mit Fleisch.

Grundrezept

Unten auf dem Boden der Schüssel werden immer Salatblätter verteilt und darauf dann in einzelnen Abteilen die anderen Bestandteile gelegt. Die Prozentzahlen sind nur zur Orientierung. Damit die Bowl auch in der Balance bleibt.

Zutaten

Salatbasis (etwa 10%)

z.B. Baby-Spinat, Pflücksalat, Baby-Leafs, Feldsalat, roter Mangold, Lauchzwiebeln, Minze, Basilikum, Brunnenkresse, Rucola, Frisee ...

Kohlenhydrate (etwa 20%)

Zubereitet/gegart (z.B. gekocht, gebraten, gebacken ...), entsprechend gewürzt

Getreide und komplexe Kohlenhydrate

Mais, Hirse, Süßkartoffeln, Reis, Couscous, Bulgur, Amaranth, Quinoa
Reis-, Buchweizen-, Dinkel- oder Glasnudeln, Fregola Sarda ...

Gemüse und Pilze (etwa 20%)

Roh, gekocht, gebraten oder gegrillt, evtl. gewürzt, mariniert ...

Karotten, Tomaten, Paprika, Salatgurken, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Bete, Pilze ...

Proteine (etwa 20%)

Je nach Auswahl zubereitet/gegart (z.B. gebraten, gebacken, gekocht, gedünstet ...)

Fleisch, Fisch, Kichererbsen, Tofu, Seitan, Linsen, Eier, Bohnen, Edamame ...

Gesunde Fette (etwa 15%)

Samen (z.B. Chia oder Sesam), Avocado, Nüsse (z.B. Cashew-Kerne, Pekannüsse, Walnüsse, Erdnüsse ...) ...

Früchte (etwa 10%)

Mango, Äpfel, Beeren, Trauben, Pflaumen, Birnen ...

Topping (etwa 5%)

Microgreens, Hummus, Feta, Ziegenkäse, Sprossen, Kokosflakes, Sonnenblumenkerne, Zitruszeste ...

Dressing

z.B. auf Basis von hochwertigen Pflanzenölen oder Joghurt (Milch oder pflanzlich – mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer, Chili und Knoblauch, Ingwer, Zimt, Curry oder Tahini (Sesampaste) – mit Limetten-, Zitronensaft oder Essig.