

Tex-Mex Bowl

ZUTATEN

- 300 g Quinoa
- 800 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Süßkartoffel
- Dose Mais
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 reife Avocado
- 2 kleine rote Paprika
- 2 Packung Falafelmischung
- 2 EL Sesam
- 2 EL Rapsöl zum Braten
- 300 g Naturjoghurt
- 2 EL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gehackter frischer Koriander
- Salz, Pfeffer
- 6 Tortilla-Wraps (ca. 20 cm Ø)
- 1 EL Olivenöl



ZUBEREITUNG

Quinoa vorbereiten

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen, bis das Wasser klar ist.
3. Abgetropfte Quinoa ins kochende Wasser geben, $\frac{1}{2}$ TL Salz hinzufügen.
4. Hitze reduzieren und bei kleiner Stufe ca. 15 Minuten köcheln, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde.
5. Vom Herd nehmen, mit Deckel 5 Minuten quellen lassen, dann mit Gabel auflockern.

Süßkartoffel rösten

1. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Süßkartoffel schälen, ca. 1–2 cm große Würfel schneiden.
3. Auf ein Backblech geben, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer darüber.
4. Im Ofen ca. 25 Minuten rösten, zwischendurch einmal wenden.

Falafel herstellen

1. Falafelmischung nach Packungsanweisung mit Wasser anrühren (meist ca. 150–180 ml warmes Wasser).
2. 10 Minuten ruhen lassen.
3. Hände leicht anfeuchten und kleine Kugeln formen (ca. 3 cm Ø).
4. Von außen leicht in Sesam wälzen.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen, Falafel bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten rundum braten, bis sie goldbraun sind.

Gemüse und Obst vorbereiten

1. Mais abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch würfeln und optional mit etwas Limettensaft beträufeln.
4. Paprika sehr fein würfeln (für zusätzliches Topping).

Tortilla-Chips rösten

1. Wraps in Ecken schneiden.
2. Mit etwas Olivenöl leicht bepinseln.
3. Bei 180 °C Umluft 8–10 Minuten im Ofen rösten, bis sie knusprig sind.

Dressing

1. Knoblauch fein reiben oder pressen.
2. Joghurt in eine kleine Schüssel geben, Limettensaft + Knoblauch + Kräuter unterrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles getrennt anrichten



Mediterrane Bowl

ZUTATEN

- 500 g Vollkorn-Couscous
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL gehackte frische Petersilie
- 150 g Sojaschotel (trocken)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Paprika edelsüß
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- 2 Zucchini
- 2 Aubergine
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 250 Kirschtomaten
- 250 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 Tüte Trockenhefe
- 2 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Fladenbrotteig herstellen

1. Mehl, Salz und Olivenöl in eine große Schüssel geben.
2. 300 ml lauwarmes Wasser, Hefe und 2 TL Zucker dazugeben und verrühren.
3. Kräftig verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
4. Mit einem Tuch abdecken und mindestens 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Gemüse vorbereiten

1. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Zucchini und Aubergine waschen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. Auf ein Backblech legen, Olivenöl, Salz und Pfeffer darüber.
4. Im Ofen 25 Minuten rösten, nach etwa 15 Min einmal wenden.

Sojaschnetzel vorbereiten

1. Sojaschnetzel in eine Schüssel geben.
2. 400 ml kochendes Wasser darüber gießen, 10 Min einweichen lassen.
3. Danach ausdrücken (mit Löffel oder Hand).
4. Mit Olivenöl, Paprika, Oregano, Knoblauch, Salz & Pfeffer marinieren.
5. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–8 Min anbraten, bis leicht gebräunt.

Couscous zubereiten

1. 500 ml Wasser zum Kochen bringen.
2. Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben, 1 TL Salz hinzufügen.
3. Mit kochendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Min ziehen lassen.
4. Mit Gabel auflockern und 2 EL gehackte Petersilie unterheben.

Frisches Gemüse vorbereiten

1. Kirschtomaten waschen, halbieren.
2. mit etwas Olivenöl und Salz leicht marinieren.

Fladenbrot ausbacken

1. Teig achteln, auf bemehlter Fläche jeweils rund (ca. 12–15 cm) und dünn ausrollen.
2. In einer unbeölten Pfanne bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2–3 Minuten backen.
3. → Teig „blubbert“ leicht, dann wenden.
4. Mit einem Tropfen Olivenöl bestreichen.

Dressing herstellen

1. Knoblauch sehr fein hacken.
2. Joghurt + Zitronensaft + Knoblauch + Petersilie verrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles getrennt anrichten



Asiatische Bowl

ZUTATEN

- 250 g Basmati-Reis
- 1000 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 400 g Naturtofu
- 4 EL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL Speisestärke zum Panieren
- 2 EL Öl zum Braten
- 2 kleine Pak Choi
- 5 mittelgroße Karotten
- 2 EL Öl zum Braten
- 1 Gurke
- 1 TL Zucker
- 2 Prise Salz
- 2 TL Limettensaft
- 100 g Cashews
- 2 EL Sesam
- Chiliflocken (nach Geschmack)
- 2 EL frischer Koriander
- 6 EL Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 TL Honig
- 1 TL Sesamöl



ZUBEREITUNG

Tofu vorbereiten

1. Tofu aus der Packung nehmen, abtropfen lassen.
2. In Küchenpapier wickeln, mit z. B. Schneidebrett + Topf beschweren → mindestens 10 Minuten pressen, damit Wasser entweicht.
3. Danach in ca. 2×2 cm große Würfel schneiden.
4. In Schüssel Sojasauce, Sesamöl und Ingwer mischen. Tofu hineingeben, mindestens 10 Minuten marinieren lassen.
5. Nach Marinieren leicht in Speisestärke wälzen (macht knuspriger).

Reis kochen

1. Wasser in Topf zum Kochen bringen.
2. Reis in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar wird.
3. Reis in das kochende Wasser geben, $\frac{1}{2}$ TL Salz dazu.
4. Hitze reduzieren und bei kleiner Stufe ca. 15–18 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen, mit Deckel 5 Minuten ruhen lassen, dann mit Gabel auflockern.

Gemüse vorbereiten

1. Karotten schälen, in 3–4 mm dicke Scheiben oder feine Stifte schneiden.
2. In Pfanne oder Wok mit 1 EL Öl ca. 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Pak Choi grob schneiden (Blätter vom Strunk trennen).
4. 2–3 Minuten in derselben Pfanne/Topf kurz mitgaren, damit er warm ist, aber noch Biss hat.
5. Gurke waschen, in dünne Sticks oder halbe Scheiben schneiden.
6. In kleiner Schüssel mit $\frac{1}{2}$ TL Zucker, 1 Prise Salz und 1 TL Reisessig oder Limettensaft mischen.
7. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Cashew-Sesam-Crunch

1. Cashews grob hacken.
2. Sesam + Cashews gemeinsam in einer trockenen Pfanne rösten.
3. Wenn sie leicht bräunen und duften, ggf. etwas Chili dazugeben.
4. Nicht unbeaufsichtigt lassen – brennt schnell an!

Tofu braten

1. 1 EL Öl in Pfanne erhitzen.
2. Marinierten Tofu hineingeben und bei mittlerer Temperatur rundum ca. 8–10 Minuten braten, bis außen knusprig.
3. Beim Braten: etwas der restlichen Marinade dazugeben (falls gewünscht).

Dressing herstellen

1. Ingwer fein reiben.
2. Sojasauce, Limettensaft, Ingwer und Honig verrühren. Sesamöl untermischen.
3. Kurz abschmecken – salzen meist nicht nötig.

Alles getrennt anrichten



Sattmacher-Bowl

 ca. 4 Portionen

ZUTATEN

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 TL Salz für Kochwasser
- 2 EL Öl zum Braten
- 250 g Tellerlinsen (trocken)
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)
- 2 mittelgroßer Apfel
- gekochte Rote Bete (ca. 500 g)
- 2 EL Apfelessig
- 100 g Walnusskerne
- 500 g Magerquark
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Zitronensaft
- 4 EL frischer Dill (gehackt)
- Salz & Pfeffer
- 2 EL frische Petersilie
- 2 Prise Zucker



ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen & braten

1. Kartoffeln gründlich waschen (mit Schale verwenden oder schälen, je nach Wunsch).
2. In gleichmäßige Stücke (ca. 2–3 cm) schneiden.
3. In einen Topf mit kaltem Wasser + 1 TL Salz geben.
4. Zum Kochen bringen, dann ca. 15 Minuten köcheln, bis gar (Messertest: Kartoffel sollte von alleine vom Messer rutschen, wenn man einsticht).
5. Abgießen, kurz abdampfen lassen.
6. In einer Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten, bis leicht gebräunt.

Linsen zubereiten

1. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen.
2. In einem Topf mit 800 ml Wasser + ½ TL Salz aufsetzen.
3. Zum Kochen bringen, dann 20-30 Min köcheln, bis weich.
4. Danach mit etwas Kreuzkümmel/Paprika bestreuen & kurz ohne Deckel nachquellen lassen.

Brokkoli dämpfen

1. Brokkoli in Röschen teilen, Stiel ggf. schälen & mitverwenden.
2. In Dämpfeinsatz oder Topf mit wenig Wasser geben.
3. Ca. 8 Minuten dämpfen, sodass er noch leicht Biss hat.

Apfel & Rote Bete vorbereiten

1. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Klein geschnittene Apfelstücke mit 1 TL Zitronensaft beträufeln (bräunt nicht).
3. Rote Bete würfeln, optional mit 1 EL Apfelessig und 1 Prise Zucker marinieren.

Walnüsse

1. Walnusskerne hacken

Dressing herstellen

1. Quark in eine Schüssel geben.
2. Zitronensaft + Senf untermischen.
3. Frischen Dill fein hacken und zugeben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Etwas Wasser zugeben, wenn cremiger gewünscht.

Kräuter haken

1. Petersilie fein schneiden.
2. Später als Topping anbieten.

Alles getrennt anrichten





WAS IST EIGENTLICH EINE BOWL – UND WIE FUNKTIONIERT DAS HIER?

Der Begriff „Bowl“ steht für eine moderne, ausgewogene Mahlzeit in einer Schüssel – oft inspiriert von Küchen aus aller Welt.

Der Unterschied zum klassischen Salat?

In einer Bowl sind mehrere Nährstoffquellen kombiniert, die gemeinsam eine sättigende, bunte und gesunde Mahlzeit ergeben. Alles wird ansprechend nebeneinander – nicht vermischt – in einer Schüssel angerichtet.

So funktioniert deine Bowl im Kurs:

Gemeinsam haben wir heute Zutaten aus vier Kategorien vorbereitet:

1. Sättigungsgrundlage (z. B. Couscous, Reis, Kartoffeln, Nudeln)
2. Eiweißquelle (z. B. Hülsenfrüchte, Tofu, Fisch, Käse, Fleisch)
3. Frisches (z. B. Gemüse, Kräuter, Obst)
4. Toppings & Dressings (z. B. Kerne, Croutons, Joghurt- oder French-Dressing)

Und jetzt bist du dran!

- 👉 Nimm dir eine Schüssel
- 👉 Wähle aus jeder Kategorie mindestens eine Zutat
- 👉 Stelle deine Wunsch-Bowl nach deinem Geschmack und deinen Vorlieben zusammen
- 👉 Lass dich von der Vielfalt inspirieren – bunt, lecker & ausgewogen!

💬 Tipp: Du musst nicht alles nehmen – aber probiere gern mal was Neues aus!



Kohlenhydrate



ca. 12 Portionen

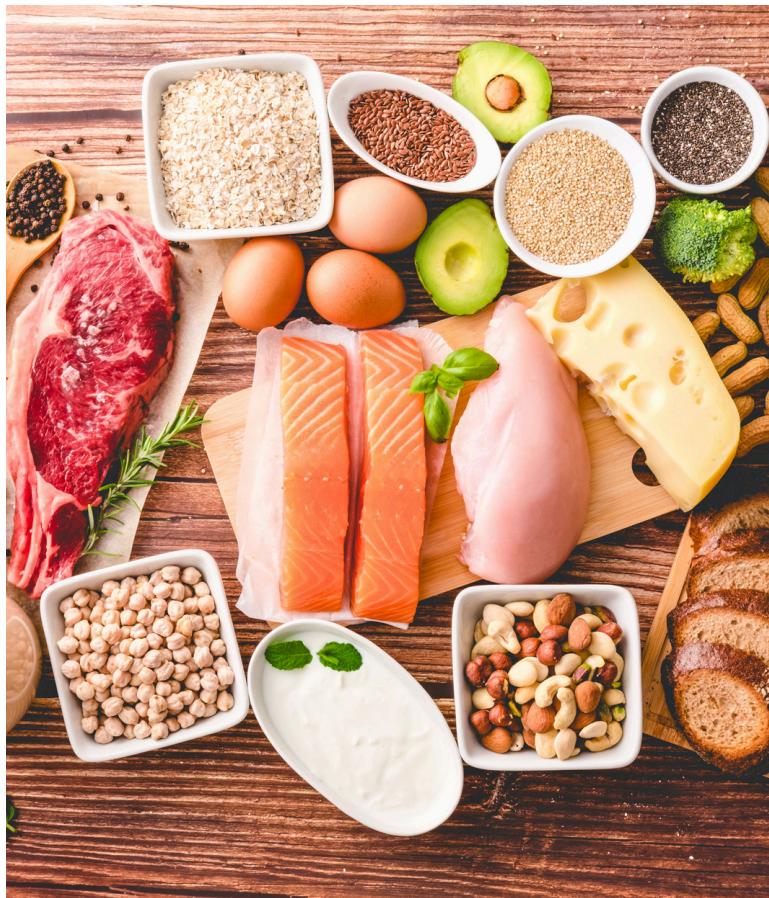
ZUTATEN

- 1 kg gegarte Pellkartoffeln
- 500 g Couscous
- Gemüsebrühe
- 500 g Instant-Woknudeln
- 500 g gegarter Reis
- 4 Baguettes

ZUBEREITUNG

1. Fülle den Wasserkocher mit Wasser und starte ihn.
2. Schäle 1/2 der Pellkartoffeln vollständig.
3. Wiege 500 g Couscous in eine große Schüssel ab, gebe 2 Löffel Gemüsebrühpulver dazu.
4. Schneide die Kartoffeln in kleine mundgerechte Stücke.
5. Übergieße den Couscous mit ca. 750 ml heißem Wasser. Decke die Schüssel mit einem Teller ab.
6. Hole die Instant-Woknudeln aus der Verpackung und gib sie in eine zweite Schüssel.
7. Lockere den vorgegarten Reis mit einer Gabel gründlich auf.
8. Fülle den Wasserkocher erneut und bring das Wasser zum Erhitzen.
9. Lege die Kartoffelstücke in eine Servierschale.
10. Kontrolliere, ob der Couscous das Wasser aufgenommen hat. Dann mit einer Gabel auflockern.
11. Übergieße die Instantnudeln mit heißem Wasser, lass sie 5 Minuten ziehen.
12. Gib den Reis in eine saubere Schüssel zum Servieren.
13. Schneide das Baguette in Scheiben und gebe es in eine Schüssel.
14. Gieße die eingeweichten Nudeln ab und lasse sie gut abtropfen.
15. Gib die Nudeln in eine passende Schüssel.
16. Stelle Couscous, Kartoffeln, Reis, Baguette und Nudeln nebeneinander bereit.
17. Beschrifte vier kleine Schildchen mit den Namen der Komponenten.
18. Lege die Schildchen zu den passenden Schüsseln.
19. Wischt gemeinsam die Arbeitsfläche ab.





Eiweiß



ca. 12 Portionen

ZUTATEN

- 2 Dose Kichererbsen
- 400 g Hüttenkäse
- 400 g Feta
- 500 g Gouda, geraspelt
- 350 g Räuchertofu
- 500 g gegarte Hähnchenbruststreifen
- 200 g Kochschinken
- 10 hart gekochte Eier

ZUBEREITUNG

1. Öffne beide Dosen Kichererbsen und lasse sie in einem Sieb abtropfen.
2. Schneide den Räuchertofu in gleichmäßige Würfel.
3. Würfle den Feta und gib ihn in eine separate Schale.
4. Gib die abgetropften Kichererbsen in eine Schüssel.
5. Schneide den Kochschinken in Streifen oder Würfel, wie es gut lösbar ist.
6. Gib den Räuchertofu in eine Servierschale.
7. Fülle die Hähnchenstreifen in eine separate Schale.
8. Gebe den geraspelten Käse in eine Schüssel.
9. Pelle die Eier, viertel sie und gebe sie in eine passende Schüssel.
10. Rühre den Hüttenkäse einmal gut durch und fülle ihn in eine passende Schale um.
11. Platziere alle vorbereiteten Eiweißzutaten auf einem Tablett oder nebeneinander.
12. Schreibe kleine Namenskärtchen für alle Komponenten.
13. Lege die Schildchen zu den passenden Schüsseln.
14. Wischt gemeinsam die Arbeitsfläche ab.





Gemüse & Frisches



ca. 12 Portionen

ZUTATEN

- 4-6 Paprika
- 2 große Gurke
- 5 Möhren
- $\frac{1}{4}$ Kopf Rotkohl
- 2 Zucchini
- 500 g Cherrytomaten
- 2 Äpfel
- 300 g Mango TK
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Wasche und entkerne die Paprika. Schneide sie in Streifen.
2. Wasche Gurke und Zucchini, halbiere sie der Länge nach und schneide sie in halbe Scheiben.
3. Schäle die Möhren und raspel sie grob.
4. Schneide den Rotkohl mit einem großen Messer oder Raspel sehr fein.
5. Halbiere die Cherrytomaten.
6. Schäle Apfel, entferne das Kerngehäuse und würfle das Fruchtfleisch.
7. Gebe den tiefgekühlte Mango in eine Schüssel.
8. Schneide die Frühlingszwiebeln in feine Ringe.
9. Fülle alle vorbereiteten Zutaten in einzelne Schüsseln.
10. Stelle alle Schüsseln geordnet auf ein Tablett oder in eine Reihe.
11. Beschrifte kleine Namenskärtchen für alle Komponenten.
12. Lege die Schildchen zu den passenden Schüsseln.
13. Wischt zum Schluss eure Arbeitsfläche gründlich ab.





Toppings & Dressings

ca. 12 Portionen

ZUTATEN

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kürbiskerne
- 100 g Sesam
- 100 g Röstzwiebeln
- 100 g Croutons
- 300 ml Naturjoghurt
- 2-3 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Olivenöl
- 150 ml Balsamicoessig
- 2 TL Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Weißweinessig

ZUBEREITUNG

1. Fülle Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Röstzwiebeln und Croutons jeweils in kleine Schalen.
2. Presse die Zitrone oder Limette aus und fange den Saft in einem kleinen Gefäß auf.
3. Gib 300 ml Joghurt in eine Schüssel.
4. Füge 2–3 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer zum Joghurt hinzu und verrühre alles gründlich zu einem Dressing.
5. Fülle das Joghurtdressing in eine kleine Servierschale oder Karaffe.
6. Gib 2 TL Senf, 1 TL Honig, 2 EL Weißweinessig, 3 EL Olivenöl, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer in eine Schüssel und verrühre alles kräftig zu einem leichten French-Dressing.
7. Fülle das French-Dressing in ein geeignetes Gefäß.
8. Fülle das restliche Olivenöl und den Balsamicoessig jeweils in eine kleine Karaffe oder Flasche.
9. Stelle alle Toppings und Dressings ordentlich nebeneinander.
10. Schreibe kleine Namenskärtchen für alle Komponenten.
11. Lege die Schildchen zu den passenden Schüsseln und Flaschen.
12. Wischt eure Arbeitsfläche sorgfältig ab.

