



DINNER BOWLS

128 leckere Mahlzeiten aus einer Schüssel



riva

David Bez

David Bez

DINNER BOWLS

128 leckere Mahlzeiten aus einer Schüssel



David Bez

DINNER BOWLS

128 leckere Mahlzeiten aus einer Schüssel

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© Die britische Originalausgabe erschien 2017 bei Quadrille, ein Imprint von Hardie Grant UK LTD, unter dem Titel *Supper Love*. Copyright © David Bez, 2017.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Claudia Theis-Passaro
Satz und Redaktion: bookwise Medienproduktion GmbH, München
Umschlaggestaltung: Laura Osswald
Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: © David Bez
Druck: 1010
Printed in China

ISBN Print 978-3-7423-0418-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-934-6
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-935-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

MEIN CAFÉ, MEINE GERICHTE	9
<i>Ideen für den Winter</i>	
DINNER-BOWLS	13
<i>Nahrhafte Suppen und Leckerer aus Getreide</i>	
DIE ELEMENTE EINER SUPPEN-BOWL	15
<i>Brühen und Rahmsuppen 17</i>	
DIE ELEMENTE EINES BOWL-GERICHTS	20
<i>Dressings und Saucen 23</i>	
1. BASIS	27
2. GEMÜSE	29
<i>Ofengemüse 31</i>	
<i>Gemüsenudeln und -spiralen 33</i>	
3. PROTEINE	35
4. KRÄUTER & MICROGREENS	39
5. TOPPINGS	39
<i>Pickles 40</i>	
<i>Fermentieren 41</i>	
<i>Sauerkraut-Grundrezept 41</i>	
MEIN FAZIT	45
SUPPEN-BOWLS	48
BOWL-GERICHTE	116
REGISTER	186
DANK	192







MEIN CAFÉ, MEINE GERICHTE

Ideen für den Winter

Seit 2010 beschäftigte mich die Frage, wie ich mich gesünder und leckerer ernähren könnte, denn ich hatte das Essen »satt«, das ich tagtäglich im Straßenimbiss oder in der Kantine meines Büros zu mir nahm. Ich wollte einen besseren Überblick darüber bekommen, was auf meinem Teller landet – und mehr naturbelassene Nahrungsmittel, insbesondere Gemüse, in meinen Speiseplan einbauen. Außerdem interessierte es mich, wie man Essen ansprechender zubereitet. Diese Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung setzte eine unglaubliche Entwicklung bei mir in Gang. In kurzer Zeit wurde aus mir ein ganz anderer Mensch mit einem ganz anderen Beruf.

Ich habe viel experimentiert und Hunderte unterschiedlicher Kombinationen zunächst für Lunchrezepte und dann für Frühstücksideen getestet. Unermüdlich habe ich wieder und wieder neue Zubereitungsarten von Gemüse ausprobiert und fand es mit der Zeit immer spannender. In meinem ersten Buch *Salat-Power* lag der Schwerpunkt auf Gemüse, in *Frühstücks-Power* waren es die Früchte, die ich für mich neu entdeckt habe.

An meiner neuen Liebe zu pflanzlicher Kost wollte ich auch andere teilhaben lassen – über soziale Medien, mit Bildern, durch Bücher – und ich hatte einen Traum: Ich stellte mir vor, einen Laden zu eröffnen, in dem Menschen erleben, was es bedeutet, leckeres, nährstoffreiches, sättigendes und dennoch leichtes Essen zu genießen. Tatsächlich landete ich irgendwann in London in einem kleinen Ladenrestaurant in Covent Garden – und ich spürte, dort würde mein Traum Wirklichkeit werden.

Zuvor musste ich jedoch Geld auftreiben, um meine Geschäftsidee überhaupt realisieren zu können. Ich informierte mich zwar über Crowdfunding, widmete mich aber mehr dem Thema Ernährung, mit dem mein persönliches Abenteuer begonnen hatte.



Und so kam das für die Finanzierung meines Traums benötigte Geld schließlich überwiegend von meiner Familie, meinen Freunden und meinen Kollegen bei Discovery Channel. Bis heute sind diese Menschen meine größten Unterstützer, denn sie haben miterlebt, wie sehr sich mein Leben durch die Entdeckung gesunden Essens verändert hat, und sie sind Zeugen meines Engagements, dies auch anderen Menschen nahezubringen.

Wenn ich heute einen Kunden in meinem Laden beim Essen zufrieden lächeln sehe, dann freue ich mich darüber viel, viel mehr als über ein »like« auf Instagram oder Facebook. Der persönliche Kontakt mit Menschen, das kontinuierliche Feedback und die Herausforderung, meine Kunden rundum zufriedenzustellen und nicht nur dem Auge etwas zu bieten, haben mich über Essen, Menschen und das Glück unglaublich viel gelehrt und mich reifer werden lassen.

Mein Café habe ich im Frühjahr eröffnet, sodass alle Kunden einen ganzen Sommer lang mit Salaten und Frühstücksangeboten glücklich waren. Mit den ersten kühlen Septembertagen aber wurde mir klar, dass ich in den Wintermonaten etwas an meinem Speisenangebot verändern musste. Schluss mit kalten Salaten! Meine nächste große Herausforderung sollte Comfort Food werden, also rundum wärmende und wohltuende Gerichte für die kalten Wintermonate.

Gleichzeitig habe ich mich immer tiefer in das Thema pflanzliche Ernährung eingearbeitet und beschlossen, ausschließlich diese anzubieten. Mein Café bot nun also überwiegend vegane Kost und aus dem anfänglichen Namen *SaladPride* wurde *PrideKitchen*.



DINNER-BOWLS

Nahrhafte Suppen und Leckeres aus Getreide

Ich bin ein großer Fan einfacher Mahlzeiten, die gut schmecken und weitgehend naturbelassen sind. Daher lege ich Wert darauf, die verwendeten Zutaten so wenig wie möglich zu verarbeiten. Ich habe mich in vielen Länderküchen nach Comfort Food umgesehen, nach ausgewogenen und nahrhaften Wohlfühl-Mahlzeiten, die sättigen, ohne schwer zu sein, die Geist und Körper fit halten, lecker sind und die Laune heben.

Meine Freundin Elle schlug mir einmal vor, »warme Salate in Suppenform« anzubieten. Ich fand die Idee damals witzig, aber eher bizarr. Als ich aber mein Projekt »Comfort Food« in Angriff nahm, ging mir Elles Vorschlag immer wieder durch den Kopf. Anfangs habe ich meine Kreationen als »Salat-Suppen« bezeichnet. Aber das klang nicht besonders ansprechend. Dann habe ich mich mit den klassischen asiatischen Gerichten Ramen, Pho und Curry beschäftigt – auch im Hinblick auf das Thema Kohlenhydrate. So kam ich auf die Idee, die »Salate in Suppenform« neu anzugehen.

Warum nicht Gemüse statt Nudeln verwenden? Warum nicht mehr rohes, frisches Gemüse zugeben, statt alles wie bei der klassischen Minestrone zu verkochen? Ich liebe Rohkost und weiß, wie wichtig rohes Gemüse und fermentierte Lebensmittel für die Ernährung sind. Inwieweit lassen sich diese Zutaten bei der Zubereitung wärmender Wohlfühlgerichte einsetzen, fragte ich mich. Kann man Comfort Food mit weniger Kohlenhydraten, weniger Milchprodukten, Fisch oder Fleisch und dafür mit mehr Gemüse, Samen, Bohnen und Kräutern zubereiten? Ja, man kann!

Dieses Buch ist in zwei Kapitel unterteilt. Im ersten Kapitel geht es um die verschiedenen Suppen, die ich kreiert habe, im zweiten stelle ich meine Bowl-Gerichte vor. Sie werden in diesem Buch vielleicht nichts grundsätzlich Neues entdecken, dafür liefert es aber einen Überblick, wie ein nahrhaftes und sättigendes leichtes Abendessen aussehen kann – und es wird Ihre Vorstellungen von einer vollwertigen Mahlzeit garantiert umkrempeln.

DIE ELEMENTE EINER SUPPEN-BOWL

Beim Zusammenstellen meiner Suppen stütze ich mich auf mehrere Eckpfeiler. Unbedingt dazu gehören: eine Basis aus sättigenden Zutaten, frisches Gemüse, Proteine, Toppings und eine Art Brühe oder rahmiges Dressing. Wie Sie noch sehen werden, wandle ich dieses Schema manchmal ab. Es liegt voll und ganz bei Ihnen, was Sie in die Suppe geben, denn letztlich soll es Ihnen schmecken. Meine Suppen setzen sich meist wie folgt zusammen: 20 Prozent Basis, 50 Prozent Gemüse, 25 Prozent Eiweiß, 5 Prozent Toppings und Kräuter plus Brühe bzw. Suppe.

BASIS

Als Basis dienen unterschiedliche Zutaten wie Nudeln, Dinkel, Reis bis hin zu Quinoa, aber auch sättigende Gemüse wie Blumenkohl, Zucchini und Kürbis, um nur einige zu nennen.

GEMÜSE

Meine Hauptmahlzeit besteht immer zum Großteil aus Gemüse. So enthalten auch meine wärmenden Suppen mindestens zwei Anteile Gemüse (gekocht oder roh). Das ist eine Abkehr von den üblichen, vorwiegend auf Kohlenhydraten, Fisch oder Fleisch aufbauenden Hauptmahlzeiten.





PROTEINE

Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil meiner Hauptmahlzeit. Ich gebe stets Eiweiß in Form von Lebensmitteln in die Suppe, auf die ich Lust habe – nicht nur Eier, Fisch, Geflügel, Rindfleisch oder Schinken, sondern auch Joghurt, Käse, Linsen, Tofu, Quinoa, Nüsse und Samen.

TOPPINGS

Das Topping rundet die Mahlzeit geschmacklich und optisch ab und sorgt für den Aroma-Kick. Ich gebe gern fermentiertes oder eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut oder Oliven dazu. Wunderbar eignen sich auch geröstete Nusskerne und Samen.

KRÄUTER & MICROGREENS

Für Frische und Geschmack gebe ich zu meiner Mahlzeit eine Handvoll Kräuter (Basilikum, Koriandergrün, Schnittlauch) oder auch Microgreens.

BRÜHE/RAHMSUPPE

Dieser Bestandteil ist das prägende und bindende Element der Suppe. Ich unterscheide zwischen Brühe und rahmigem Dressing.



BRÜHEN UND RAHMSUPPEN

Als ich mit der Arbeit an diesem Buch begann, ging es mir darum, Gerichte zu entwickeln, die sich für den Speiseplan meines Cafés im Winter eigneten. Dabei habe ich mich eingehend mit der Frage beschäftigt, was eine Brühe und was eine Suppe ausmacht.

Natürlich kann man überall Gemüse-, Fisch-, Hühner- oder Rindfleischbrühe kaufen, aber ich bereite lieber meine eigenen Brühen zu. Ich achte sowohl in meinem Café als auch zu Hause stets darauf, nichts zu verschwenden. Daher entsteht meine Gemüsebrühe aus Gemüseschalen und Schnittresten oder den am Tag nicht verwerteten Gemüseresten, die ich mit etwas Salz und getrockneten Kräutern wie Lorbeerblätter, Thymian, Salbei oder Rosmarin würze. Für salzigen Geschmack und mehr Aroma sorgen Extras wie getrocknete Meeresalgen und/oder Miso-Paste. Meine derzeitige Lieblingsbrühe bereite ich folgendermaßen zu: Ich nehme 500 Milliliter Wasser, eine gute Prise Salz, eine Handvoll Dulse-Algen, 1 Esslöffel Miso-Paste, 1 Esslöffel getrocknete Shiitake-Pilze, gebe alles in einen Topf, bringe es zum Kochen und lasse es 15 Minuten unter Rühren köcheln. Dann gieße ich die Brühe durch ein Sieb in eine Suppenschüssel ab und gebe nach Belieben als Topping noch etwas von den Algen darauf. Das war's. Mit dieser Methode lässt sich auch Fleisch- oder Fischbrühe zubereiten. Nehmen Sie beim Kochen anfallende Schnittreste und kochen Sie sie – je länger, desto besser.

Neben einfachen Brühen verwende ich gern »cremige Brühen«. Diese zu kreieren war ein wenig kniffliger. Angefangen habe ich mit Kokosmilch, die ich mit thailändischen und indischen Gewürzen aufpeppte. Mehr und mehr ging ich dann aber zu einer leichteren, weniger würzigen Variante über – einer Art Rahmsuppe oder Rahmdressing.

Ich verwende meist einfache Sahne mit einem Fettgehalt bis 30 Prozent oder auch pflanzliche Kochcreme (Cuisine) aus Reis, Soja oder Cashewnüssen, die ich mit etwas Salz, Pfeffer, Paprika, Ingwer oder Kurkuma würze. Auch die Zugabe von Gemüse wie Kürbis oder auch Gemüsesäften wie Rote-Bete-Saft habe ich ausgetestet. Manchmal verwende ich auch ungekochte »Brühen/Rahmsuppen«, im Grunde genommen also Gemüse-Smoothies.

BRÜHEN



GEMÜSEBRÜHE

250 ml Wasser, 1–2 Handvoll zerkleinerte Schalen und Schnittreste von Gemüse (keine Kartoffeln!), ½ Zwiebel, 2 Lorbeerblätter; Zutaten in einem Topf mindestens 1 Stunde kochen, dann abseihen.



HÜHNERBRÜHE

1 gehackte Zwiebel, 1 gehackte Karotte, je 1 Bund frischer Thymian und Rosmarin, Knochen von 1 Brathähnchen und ausreichend Wasser, um alles in einem Topf zu bedecken. Die Zutaten 1 Stunde kochen, dann abseihen und abkühlen lassen.



RINDFLEISCHBRÜHE

1 gehackte Zwiebel, 1 gehackte Selleriestange, 1 Bund frischer Salbei, 1 Knoblauchzehe, einige Rinderknochen und ausreichend Wasser, um alles in einem Topf zu bedecken. Die Zutaten 1 Stunde kochen, dann abseihen und abkühlen lassen.



ALGEN- UND MISOBRÜHE

Je 1 Handvoll getrocknete Pilze und Dulse-Algen mit 250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 20 Minuten sanft kochen. Dann die Pilze mit einem Schaumlöffel herausnehmen, die Algen im Topf lassen. 1 EL Miso-Paste unterrühren.

RAHMSUPPEN



KOKOS-RAHMSUPPE

250 ml Kokosmilch, 250 ml kochendes Wasser, 1 EL frisch gemahlene Kurkuma, 1 EL Cayennepfeffer, Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer in einem Topf erhitzen.



GEMÜSE-RAHMSUPPE

250 g Sahne in einem Topf erhitzen. 1 Handvoll rohe oder im Ofen geröstete Gemüsestücke (z. B. Rote Bete, Karotte, Paprikaschote, Artischocke, Pilze), 125 ml kochendes Wasser, Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer zugeben und alles pürieren.



ROHKOST-SMOOTHIE

250 ml Wasser mit 1–2 Handvoll rohem Gemüse (z. B. Tomate, Karotte, Knollensellerie, Paprikaschote, Fenchel), Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer pürieren.



CASHEW-RAHMSUPPE

1 TL natives Olivenöl extra mit 250 ml Wasser, 2 EL Cashewkernen (über Nacht eingeweicht) und 1 Prise Salz pürieren.

DIE ELEMENTE EINES BOWL-GERICHTS

Wie schon bei meinen Suppen stütze ich mich auch bei meinen Bowl-Gerichten auf folgende Elemente: eine sättigende Basis, Gemüse, Proteine, Toppings, frische Kräuter und Microgreens und schließlich eine Art von Sauce, Sahne oder Dressing. Manchmal wandle ich das Schema auch ab. Letztlich liegt es ganz bei Ihnen, was Sie an Zutaten verwenden möchten. Meine Bowl- Gerichte setzen sich meist wie folgt zusammen: 20 Prozent Basis, 50 Prozent Gemüse, 25 Prozent Eiweiß, 5 Prozent Toppings und Kräuter plus der Sauce oder dem Dressing.

BASIS

Als Basis der Bowl eignen sich Nudeln, Reis und Buchweizen, aber auch sättigende Gemüsesorten wie Süßkartoffeln, Kohl und Rote Bete, um nur einige zu nennen.

GEMÜSE

Den Hauptteil meiner Mahlzeit macht immer Gemüse aus. Daher enthalten meine Bowls mindestens 50 Prozent Gemüse – gekocht oder roh. Das ist eine Abkehr von den üblichen, vorwiegend auf Kohlenhydraten, Fisch oder Fleisch aufbauenden Hauptmahlzeiten.





PROTEINE

Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil meiner Hauptmahlzeit. Ich gebe stets Eiweiß in Form von Lebensmitteln dazu, auf die ich Lust habe, allerdings nicht einfach Geflügel, Rindfleisch, Schinken, Eier oder Fisch. Auch Joghurt, Käse, Linsen, Tofu, Quinoa, Nüsse und Samen steuern Eiweiß bei.

TOPPINGS

Sie runden die Mahlzeit geschmacklich und optisch ab und sorgen für den besonderen Kick. Ich gebe gern fermentiertes oder eingelegtes Gemüse (Sauerkraut, Oliven) dazu – oder geröstete Nüsse und Samen.

KRÄUTER & MICROGREENS

Für Extra-Frische und zusätzliches Aroma gebe ich eine Handvoll frische Kräuter oder Microgreens zu.

DRESSING/SAUCE

Dieser Bestandteil ist geschmacklich das prägende und bindende Element des Bowl-Gerichts. Als Sauce eignen sich auch Dips, Hummus oder Pesto.



DRESSINGS UND SAUCEN

Wenn es um das Finish meiner Bowls geht, schaue ich mir genau an, welche Zutaten bereits eingeplant sind und woraus die Basis des Gerichts besteht. Bei einer Basis aus Couscous, Reis, Quinoa und Getreidekörnern reicht zur geschmacklichen Abrundung ein Dressing. Eine Basis aus Nudeln, Zucchini oder Grünkohl verträgt dagegen ganz gut eine üppigere Sauce.

DRESSINGS

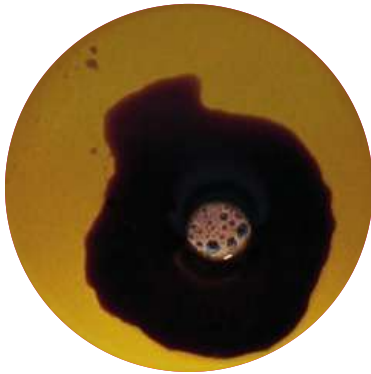
Ich habe schon viel über Dressings geschrieben und doch liegt mir das Thema nach wie vor am Herzen, denn Dressings tragen maßgeblich zum Gelingen einer Mahlzeit bei. Mein Ansatz für die Zubereitung eines Dressings ist einfach: 3 Teile Öl, 1 Teil Säure (Essig, Sojasauce oder Zitronensaft), 1 Teil cremige Konsistenz (Sahne, Tahini, Joghurt oder Nussmus), 1 Teil Süße (Honig, Ahornsirup, Dattel- oder Agavendicksaft) und 1 Teil frische Kräuter oder Gewürze (Senf, Thymian, Basilikum, Fenchelsamen, Paprikapulver, Ingwer, Chiliflocken, Kurkuma oder getrocknete Algen und so weiter).

Ich verwende selten mehr als eine Gewürzsorte gleichzeitig für ein Dressing und nie mehr als zwei (es ist viel besser, sich nur auf ein Gewürz zu konzentrieren und dies mit den anderen Bestandteilen des Dressings abzuschmecken). So harmonisiert zum Beispiel, wie ich finde, geräuchertes Paprikapulver ganz wunderbar mit Olivenöl, Apfelessig, Tahini und Honig. Und Algen (z. B. Dulse) passen ausgezeichnet zu Sesamöl, Tamari-Sojasauce und Reis- oder Dattelsirup. Spielen Sie mit den verschiedenen Kombinationen. Es macht wirklich Spaß!

SAUCEN

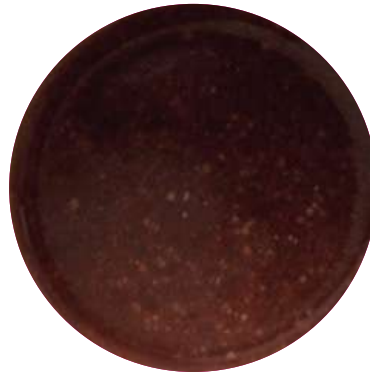
Bei Saucen ist die Vielfalt noch größer als bei Dressings. Sie reichen von Pesto oder Tomatensauce über Dips wie Hummus, Baba Ghanoush, Ketchup und Barbecue-Sauce bis hin zu Joghurt. Ich bereite am liebsten meine eigenen Saucen zu – ganz ohne Fertigprodukte. Sie schmecken nie genau gleich, denn Regeln gibt es nicht. Was zählt, sind Fantasie und Geschmack.

DRESSINGS



ITALIENISCHES DRESSING

2 EL natives Olivenöl extra, 1 TL Balsamessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



TAMARI-SOJA-DRESSING

1 TL Tamari-Sojasauce mit 2 EL Rapsöl gründlich verrühren.



NUSSMUS-DRESSING

2 EL natives Olivenöl extra mit 2 EL Cashewkernen, 1 Prise Salz, 1 TL Wasser und 1 TL Agavendicksaft pürieren.



SCHARFES SENF-DRESSING

2 EL natives Olivenöl extra, 1 EL Mayonnaise, 1 TL scharfen Senf und 1 Prise Salz verrühren.

SAUCEN



HUMMUS-SAUCE

2 EL natives Olivenöl extra, 2 El Hummus, 1 TL Zitronensaft, je 1 Prise Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer und etwas geräuchertes Paprikapulver verrühren.



KLASSISCHES PESTO

2 EL natives Olivenöl extra mit je 1 Prise Salz und Pfeffer, 1 Handvoll frischem Basilikum, 1 EL Pinienkernen, 1 EL frisch geriebenem Parmesan und 1 Knoblauchzehe pürieren.



TOMATEN-PESTO

1 getrocknete, in Öl eingelegte Tomate mit 2 TL nativem Olivenöl extra, 1 TL Apfelessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer pürieren.



LEICHTE GUACAMOLE

½ Avocado mit 1 Handvoll frischen Kräutern (z. B. Basilikum, Koriandergrün, Petersilie), 1 EL Zitronensaft und 1 TL Olivenöl pürieren.



1. BASIS

Nudeln oder Reis, also sättigende und stärkehaltige Kohlenhydrate, sind häufig die Basis für ein Abendessen. Mir ist es jedoch ein Anliegen, weniger Kohlenhydrate zu mir zu nehmen und auch die Aufnahme von Gluten einzuschränken, die ich als schwer verdaulich empfinde. Daher habe ich den Kohlenhydratanteil in allen meinen Bowl-Gerichten auf etwa 20 Prozent reduziert.

Am Anfang basierten meine Bowls auf den üblichen Kohlenhydraten – Reis, Nudeln jeder Art, Couscous und anderen Getreidearten wie Gerste oder Dinkel. Nach einiger Zeit habe ich immer mehr glutenfreie Arten wie Hirse, Buchweizen und Mais oder auch Quinoa und Amaranth in mein Repertoire aufgenommen, die, wie ich finde, viel besser verträglich sind. Schließlich experimentierte ich damit, Zucchini und andere Gemüsesorten wie Karotten oder Süßkartoffeln mit einem Spiralschneider in Spaghettiform zu bringen und damit kohlenhydratreiche Nudeln zu ersetzen. Auch Gurken lassen sich hervorragend »spiralisieren« – sie sehen sogar wie echte Nudeln aus. Falls Sie noch nie einen Spiralschneider benutzt haben, probieren Sie es aus: Es funktioniert gut und schmeckt prima.

Ein derzeit angesagter Gemüsetrick ist »Reis« aus Blumenkohl. Dazu zerkleinert man Blumenkohlröschen in einem Standmixer oder in der Küchenmaschine, sodass die Konsistenz an Couscous erinnert. Dieser »Reis« kann roh gegessen werden. Wer es etwas weicher mag, kocht oder dämpft den »Reis« etwa 1 Minute. Das Ergebnis ist ein wunderbarer Ersatz für kohlenhydratreichen Reis oder Couscous, der satt macht und viele Nährstoffe liefert. Denselben Trick kann man auch mit Roter Bete anwenden – das sieht super appetitlich aus und ist dazu besonders gesund.

Als sättigende Basis verwende ich oft auch Blattgemüse wie Weißkohl, Rotkohl, Kraus- oder Grünkohl, Spinat, Mangold oder Pak Choi. All diese Gemüsesorten kann man roh essen. Wer die Blätter lieber etwas weicher mag, knetet sie leicht mit Zitronensaft oder gart sie durch leichtes Dämpfen oder Pfannenrühren.



2. GEMÜSE

Gemüse ist das Herzstück aller meiner Gerichte. Daraus kann man so viele wunderbare Gerichte zaubern – und das ganz ohne komplizierte Zubereitung. Mir kommt das persönlich sehr entgegen, denn ich mag es beim Kochen einfach. Dazu gehört, dass ich das Gemüse so behandle, dass es auf dem Teller noch nach Gemüse schmeckt. Ich schneide es meist auf ansprechende Weise zu – am liebsten in Bänder- oder Spiralförmigkeit – und richte es frisch und roh an. Meine zweitliebste Zubereitungsart ist das Rösten im Ofen. Auch das ist kinderleicht (Seite 31). Manchmal dämpfe ich Gemüse auch, gebraten wird es allerdings bei mir selten. Hin und wieder gare ich es im Wok, aber wenn, dann nur extrem kurz, da ich Gemüse am liebsten knackig mag.

Wichtig ist mir, dass Aroma und Konsistenz der Gemüsesorten zur Geltung kommen. Daher verwende ich nie mehr als zwei oder drei Sorten gleichzeitig in meinen Suppen und Bowl-Gerichten.

Wenn es um Rohkost geht, bevorzuge ich rohen Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Gurken, Karotten, Paprikaschoten, Pastinaken, Radieschen, Rote Beten, Spargel, Schalotten, rote Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten und Zucchini.

Zum Dämpfen geeignet finde ich Artischocken, grüne Bohnen, Butternusskürbis, Brokkoli, Frühkartoffeln, Spargel, Süßkartoffeln und Topinambur.

Und zum Rösten im Backofen verwende ich gern Artischocken, Auberginen, Brokkoli, Butternusskürbis, grüne Bohnen, Erbsen, Frühkartoffeln, Kürbis, Paprikaschoten, Süßkartoffeln, Spargel, Schalotten, Topinambur und Zwiebeln.



OFENGEMÜSE

Das Rösten von Gemüse im Backofen ist meiner Meinung nach die beste Garmethode überhaupt. Im Vergleich zum Dämpfen entwickelt sich dabei viel mehr Aroma – und außerdem ist diese Zubereitungsart herrlich unkompliziert.

Das Gemüse wird zum Rösten einfach nur gewaschen und, wenn nötig, etwas klein geschnitten. Die Stücke sollten am besten nicht allzu groß sein und in etwa die gleiche Größe haben, damit sie gleichmäßig garen. Das Gemüse wird mit Olivenöl beträufelt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und nach Belieben mit frischen Kräutern wie Rosmarin oder Thymian oder mit Gewürzen wie Paprikapulver, Cayennepfeffer oder Tamari-Sojasauce (schmeckt ganz fantastisch zu Pilzen!) aromatisiert. Aber selbst nur mit Öl und Salz gewürzt, schmeckt das Gemüse aus dem Ofen umwerfend gut. Die Gemüsestücke werden gleichmäßig auf einem Backblech ausgebreitet und kommen dann für etwa 30 Minuten bei 180 °C in den vorgeheizten Backofen. Sind die Stücke eher klein, geht es möglicherweise schneller.

Während das Gemüse gart, können Sie sich ausruhen oder die übrigen Zutaten für Ihr Bowl-Gericht vorbereiten.



GEMÜSENUDELN UND -SPIRALEN

Ich hatte schon immer großen Spaß daran, Gemüse dekorativ anzurichten, damit es auf dem Teller besonders appetitlich aussieht. So hat auch das Auge etwas davon, und manchmal lässt sich damit sogar – nicht nur bei Kindern – ein vermeintlicher Widerwille gegen bestimmte Gemüsesorten überwinden.

Es lag nahe, dass ich auch für meine Gäste Gemüse in eine attraktive Form bringen wollte – anfangs mit Sparschäler und Julienneschneider, bis ich schließlich den Spiralschneider entdeckte. Noch einfacher als mit diesem Gerät lässt sich Obst und Gemüse wirklich nicht in Bänder oder »nudeldünne« Streifen schneiden. Ich finde es geradezu elegant. Außerdem erinnern mich die feinen Gemüsespiralen an echte Spaghetti – und das weckt bei mir unweigerlich schöne Kindheitserinnerungen.

Ich verwende den Spiralschneider nicht nur gern für rote Beten, Gurken, große Karotten, Knollensellerie, Kürbis, Pastinaken, Süßkartoffeln oder Zucchini, sondern auch für Äpfel.

Gemüsenudeln oder -spiralen – beispielsweise von Gurke oder Zucchini – gebe ich meist roh in meine Suppen und Bowl-Gerichte. Manchmal dämpfe ich sie oder gare sie kurz im Wok.

Fertige Gemüsespiralen findet man inzwischen manchmal im Supermarkt, aber ich halte die Anschaffung eines Spiralschneiders für sehr viel sinnvoller.



3. PROTEINE

Eiweiß ist ein wichtiges Element meiner Hauptmahlzeiten, aber in der Regel macht es bei mir nie mehr als 25 Prozent der Mahlzeit aus. Wichtig ist mir außerdem Abwechslung bei der Wahl der Proteine. Manchmal esse ich Fisch oder Fleisch (etwa einmal pro Woche), häufiger Käse oder Eier. Meistens gebe ich meinem Essen aber Nüsse, Kerne oder Bohnen, zu, denn ich versorge mich gern mit pflanzlichem Eiweiß.

Ich esse ausschließlich Fleisch aus artgerechter Bio-Haltung und Fisch aus nachhaltiger Fischerei. Fisch aus Aquakultur ist nicht wirklich natürlich, und es ist fraglich, ob er auch gesund ist. Mir scheint die Aquakultur keine wirklich faire Produktionsart zu sein, daher bin ich diesbezüglich eher zurückhaltend. Gutes habe ich allerdings über die Aufzucht von Tilapia in Aquaponik-Systemen gehört, einer Kombination aus Fischzucht und dem Anbau von Nutzpflanzen in einem geschlossenen Nährstoffkreislauf.

Im Großen und Ganzen enthält meine Hauptmahlzeit, meist das Abendessen, wohl etwas weniger Eiweiß als für gewöhnlich. Aber dafür bemühe ich mich, eine möglichst große Bandbreite an verschiedenen Eiweißarten zu mir zu nehmen.

Je nach Ihren Ernährungsgewohnheiten und geschmacklichen Vorlieben können Sie sich mit vielen leckeren Eiweißquellen versorgen: Eiern, Fisch und Meeresfrüchten (z. B. Forelle, Hering, Kabeljau, Krebs, Muscheln, Sardinen, Seebrasse, Seezunge, Thunfisch, Tintenfisch), Fleisch, Getreide und Pseudogetreide (z. B. Amaranth, Buchweizen, Couscous, Gerste, Hafer, Reis, Roggen, Quinoa, Weizen), Hülsenfrüchten (z. B. Dicke Bohnen, Edamame-Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Mungbohnen, Tofu, Wachtelbohnen), Käse (z. B. Brie, Gorgonzola, Gouda, Halloumi, Hüttenkäse, Manchego, Mozzarella, Parmesan, Ricotta, Ziegenkäse) sowie Mandeln, Nüsse und Samen (z. B. Cashewkerne, Hanfsamen, Kürbiskerne, Paranusskerne, Pinienkerne, Pistazienkerne, Sesamsamen, Walnusskerne).



Ich bevorzuge Eier, und am liebsten mag ich sie weich gekocht. Es bleibt natürlich Ihnen selbst überlassen, wie Sie Eier zubereiten, aber ich möchte Ihnen hier meine bevorzugte Methode vorstellen:

In einem kleinen, hohen Topf Wasser zum Kochen bringen. Vorsichtig das Ei in das kochende Wasser einlegen und bei mittlerer Temperatur 6 Minuten köcheln lassen. Das Ei mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und in einer kleinen, mit Eis gefüllten Schüssel abschrecken, damit es nicht nachgart. Nach einigen Minuten pellen.

Und nun zum Thema Bohnen: Hier kann ich nur dazu raten, auf Dosenware zu verzichten und stattdessen getrocknete Bohnen selbst zu garen. Das ist gesünder und schmeckt vor allem besser. Allerdings müssen Sie dazu die Bohnen über mehrere Stunden einweichen, weshalb man etwas vorausplanen muss. Am besten weicht man die entsprechenden Zutaten schon am Abend vor der Zubereitung der Mahlzeit in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser ein. Das betrifft nicht nur Bohnen, sondern auch Nusskerne (vor allem Cashewkerne), Mandeln, Getreidekörner (Dinkel, Gerste), Kichererbsen und Reis (Wildreis, Naturreis, roter Reis). Durch das Einweichen werden diese Lebensmittel besser verdaulich und garen schneller.



4. KRÄUTER & MICROGREENS

Frische Kräuter haben in allen meinen Gerichten einen festen Platz – ob in meinen Salaten, Suppen oder Dinner-Bowls. Sie sorgen für ein frisches, intensives Aroma, liefern einen optischen Kick und runden außerdem alles geschmacklich ab. Am besten ist es, frische Kräuter im Topf zu kaufen und sie auf der Fensterbank wachsen zu lassen. Sie sehen attraktiv aus und halten sich lang!

In letzter Zeit habe ich Microgreens für mich entdeckt. Die Keimpflänzchen, die im Grunde aus allen Kräutern gezogen werden können, sind so herrlich aromatisch, dass ich mich frage, warum man nicht schon früher darauf gekommen ist, sie als gesunde Würze zu verwenden. Außerdem lassen sie sich unkompliziert zu Hause anbauen. Probieren Sie es mal aus! Durch Keimpflanzen von Radieschen, Fenchel, Erbsen oder rotem Amaranth werden Sie eine ganz neue Aromenvielfalt entdecken.

5. TOPPINGS

Auf allen meinen Bowl-Gerichten sind Toppings das i-Tüpfelchen. Ich gebe in der Regel Samen oder Nusskerne hinzu, die ich vorher möglichst in einer trockenen Pfanne (also ohne Fett) röste, denn dadurch erhalten sie ein besonders intensives Aroma.

Auch Oliven oder andere eingelegte Gemüsesorten wie Kapern, Rettich oder Zwiebeln eignen sich wunderbar zum Garnieren.

Seit Kurzem verwende ich außerdem gern fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und koreanischen Kimchi. Diese Zutaten schmecken nicht nur unglaublich gut, sondern sind auch probiotisch und versorgen unseren Darm mit gesunden Bakterien.



PICKLES

So gut wie jede Gemüsesorte lässt sich einlegen, um sie haltbar zu machen und geschmacklich aufzupeppen. Manche Gemüsesorten wie Rote Bete, grüne Bohnen, Ingwer, Karotte, Paprika und Rosenkohl schmecken jedoch besser, wenn man sie vor dem Einlegen blanchiert. Bei Gurken oder Tomaten erübrigt sich das Blanchieren.

Ich gebe zum eingelegten Gemüse immer frische Kräuter und Gewürze dazu, aber nicht zu viele. Bereits ein kräftiges Gewürz reicht aus, um das Gemüse geschmacklich abzurunden. Am liebsten verwende ich Dill- und Senfsamen, Fenchelsamen, Kardamom, Koriandergrün, Knoblauch, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Lorbeerblätter, Oregano oder Thymian. Die Radieschen im Bild oben habe ich mit Koriandergrün und Koriandersamen eingelegt.

Und so bereit ich meine süßsaure Lake zu: Zuerst 750 Milliliter Apfelessig, 750 Milliliter Wasser, 2 Esslöffel Meersalz und 2 Esslöffel Zucker in einen Topf geben. Die Zutaten verrühren, bis Salz und Zucker sich aufgelöst haben, und alles zum Kochen bringen. Etwa 2 Minuten aufkochen, dann abkühlen lassen. Das ausgewählte Gemüse in der Zwischenzeit entsprechend vorbereiten und in sterilisierte Einmachgläser schichten. Das Gemüse im Glas mit Lake übergießen und vollständig damit bedecken (Gläser aber höchstens bis 1 cm unter den Glasrand befüllen!). Nicht verwendete Lake wegschütten. Die Gläser mit Schraubdeckeln verschließen und vor dem Verzehr mindestens 24 Stunden durchziehen lassen. Die Pickles halten sich im Kühlschrank bis zu 1 Monat.

FERMENTIEREN

Früher war ich kein besonders großer Fan von Sauerkraut. Ich wusste eigentlich so gut wie gar nichts über dieses fermentierte Lebensmittel, bis meine Frau mir vor einigen Jahren einen Fermentier-Kurs schenkte. Die Dozentin des Kurses, Anna Drozdova, war großartig und hat ihre umfassenden Kenntnisse über Vorzüge und Methoden dieser Art der Konservierung von Lebensmitteln mit Begeisterung vermittelt.

Seit dieser Zeit arbeite ich mit Anna daran, spannende, neue Geschmackserlebnisse für Gerichte in meinem Café zu entwickeln. Den einzigartigen säuerlichen Geschmack und den besonderen Geruch von Sauerkraut, Kimchi, Kefir und Kombucha lernte ich mit der Zeit immer mehr schätzen. Mittlerweile habe ich auch die große Bedeutung des Fermentierens – beispielsweise im Sauerteig oder bei fermentiertem Nuss-»Käse« – erkannt.

Nach vielen, vielen Experimenten sind fermentierte Speisen und Getränke – ob Kombucha, Cashew-»Käse«, Sauerkraut oder milchsauer eingelegte Karotten und Blumenkohl – zum festen Bestandteil meiner Speisekarte geworden.

Das Problem beim Thema Fermentieren besteht allerdings darin, dass es nahezu unmöglich ist, im Supermarkt um die Ecke qualitätsvolle fermentierte Lebensmittel zu finden, denn diese Produkte erfordern ein hohes Maß an Sorgfalt bei der Zubereitung. Um Fermentiertes zu bekommen, müssen Sie sich daher auf Ihrem Wochenmarkt umsehen oder das Fermentieren selbst ausprobieren. Es lohnt sich!

SAUERKRAUT-GRUNDREZEPT

Die äußeren verwelkten oder beschädigten Blätter von einem Kohlkopf abziehen und den Strunk herausschneiden. Den Kohlkopf wiegen, um die später benötigte Salzmenge bestimmen zu können. Für 1 Kilogramm geputzten Kohl (ohne Strunk) rechnet man 1 Esslöffel Salz.

Nun den Kohl hobeln oder in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Die errechnete Menge Salz zugeben und die Kohlstreifen kräftig mit den Händen durchkneten. Dabei wird Flüssigkeit frei, denn das Salz entzieht dem Kohl Wasser. So entsteht die Lake, in der der Kohl säuern kann, ohne zu verderben. Das Salz bewirkt zudem, dass der Kohl knackig bleibt, da es Mikroorganismen und Enzyme daran hindert, ihn aufzuweichen. Sollte noch nicht genug Flüssigkeit ausgetreten sein, einfach weiter kneten. Danach 30 Minuten bis 3 Stunden ziehen lassen. Ausreichend Saft hat sich gebildet, wenn Sie etwas Kohl in der Hand ausdrücken und dabei Saft herausfließt. Außerdem sollte sich am Schüsselboden Flüssigkeit angesammelt haben. Falls das nicht der Fall ist, erneut kneten und den Kohl nochmals ziehen lassen.

Anschließend den Kohl in ein sterilisiertes Einmachglas schichten und zwischendurch immer wieder mit einer Teigrolle oder einem ähnlichen Küchenwerkzeug fest nach unten pressen. Dabei bildet sich zum einen mehr Lake, und zum anderen sorgt man dafür, dass vorhandene Luftblasen nach oben steigen und entweichen können. Der Kohl muss dabei stets vollständig mit Lake bedeckt sein, denn Sauerstoffkontakt führt schnell zu Schimmelbildung. Außerdem sollte das Glas

nur bis etwa 5 Zentimeter unter dem Rand befüllt werden, damit ausreichend Raum für die hochsteigende Lake bleibt. Den Deckel auflegen, allerdings nur so, dass das Glas nicht luftdicht verschlossen ist, damit das sich bildende CO₂ nach und nach austreten kann.

Das Glas an einem dunklen Ort in der Küche aufbewahren (ich lege einfach ein Tuch über das Glas) und bei Zimmertemperatur gären lassen. Dabei täglich prüfen, ob alles noch mit Lake bedeckt ist. In der Regel sieht man am zweiten oder dritten Tag, dass die Lake im Glas nach oben steigt und später wieder absinkt. Sich an der Oberfläche bildender Schaum kann einfach abgeschöpft werden, aber keine Sorge, wenn das nicht vollständig gelingt. Der Schaum ist Teil des Gärvorgangs und entsteht durch Luftkontakt (den Deckel gegebenenfalls abspülen). Wichtig ist, dass das Gemüse immer mit Lake bedeckt ist oder darin schwimmt. Nach den ersten fünf oder sechs Tagen tut sich nicht mehr so viel im Glas, sodass es reicht, alle zwei Tage danach zu schauen. Bei Zimmertemperatur 20 bis 25 Tage lang fermentieren lassen, sodass die gewünschten Bakterien Zeit haben, sich zu entwickeln. Wer mag, kann das Kraut auch einige Monate lang stehen lassen. Je länger es zieht, desto intensiver wird der Geschmack. Ich rate dazu, das Kraut ab dem dritten Tag zu probieren, denn so bekommt man am besten ein Gefühl dafür, wie es sich geschmacklich entwickelt.

Überprüfen Sie immer wieder (am besten alle zwei Tage), ob das Kraut mit Lake bedeckt ist, und lassen Sie den Deckel des Glases leicht geöffnet, damit eventuell entstandenes Gas entweichen kann. Sollte das Kraut oben trocken geworden sein und Lake fehlen, dann pressen Sie es mit der Faust so lange nach unten, bis Lake im Glas nach oben steigt.

Das Einmachglas mit dem fertigen Sauerkraut bewahren Sie am besten im Kühlschrank auf, um den Gärprozess zu verlangsamen. Dieser stoppt zwar im Kühlschrank nicht völlig, verlangsamt sich aber deutlich. Sauerkraut hält sich auf diese Weise bis zu 1 Jahr. Irgendwann wird das Kraut jedoch unangenehm weich und schmeckt nicht mehr gut. Daran kann man erkennen, dass die Milchsäurebakterien abgebaut sind.

HERZHAFTES ROTES SAUERKRAUT

1 kg geputzter Rotkohl (ohne Strunk)
1 Limette
1 Stück (4–5 cm) frischer Ingwer
4–5 Knoblauchzehen
1–2 TL Chiliflocken
1 EL Meersalz

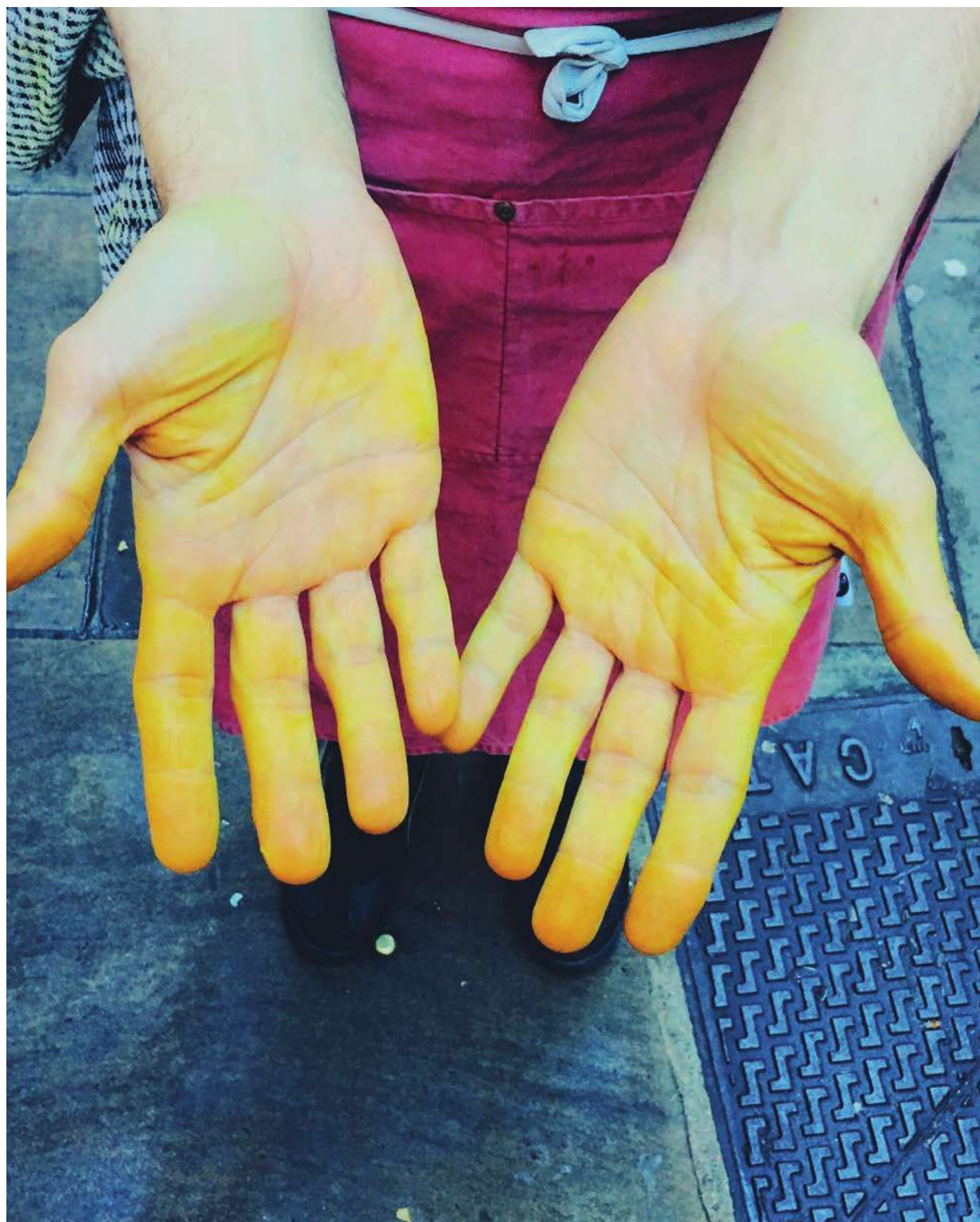
KURKUMA-SENF- SAUERKRAUT

1 kg geputzter Weißkohl (ohne Strunk)
2–3 TL frisch gemahlene Kurkuma
1 EL gelbe/braune Senfkörner
1 EL Meersalz

KARDAMOM-KAROTTEN- SAUERKRAUT

1 kg geputzte Karotten
1–1 ½ EL frisch gemahlener Kardamom
2 ½ EL Meersalz





MEIN FAZIT

Mit der Arbeit an diesem Buch wollte ich einen einfachen und zufriedenstellenden Weg erkunden, um mehr Gemüse in meinen persönlichen Speiseplan und in den meiner Gäste zu bringen.

Da ich beim Essen gern viele unterschiedliche Konsistenzen und Texturen wahrnehmen möchte, entschied ich mich gegen die klassischen Suppen mit vielen Zutaten, die stundenlang gekocht oder püriert werden. Ich denke, ich habe mit meinen Suppen-Bowls und Bowl-Gerichten einen interessanten Ansatz gefunden, um wärmende und sättigende Mahlzeiten zuzubereiten, die viel Aroma, Textur und dazu noch reichlich Nährstoffe liefern – von Vitaminen und Proteinen bis hin zu allen möglichen Mineralstoffen. Wichtig war mir, dass die Rezepte schnell und einfach nachzukochen sind und keine besonderen Fertigkeiten und Küchenwissen erfordern. Genau wie meine bereits erschienenen Bücher sollte auch *Dinner Bowls* eher formelhaft sein, um als praktische Grundlage für eigene Ideen zu dienen.

Vor allem aber habe ich versucht, mein Abendessen, also meine Hauptmahlzeit des Tages, so zu gestalten, dass sie gut schmeckt und gesund ist, auf rundum wohltuende Weise sättigt und auch optisch etwas hermacht. Ich bin auf die unterschiedlichsten Kombinationen gestoßen – teils auch auf recht witzige. Letztlich kam ich zu der Erkenntnis, dass auch eine Mahlzeit mit weniger Kohlenhydraten und weniger Fleisch gehaltvoll und lecker sein kann. Das empfinde ich als große Bereicherung.

Den Fleischkonsum zu reduzieren lag mir ganz besonders am Herzen, insbesondere nach meiner Entscheidung, ein auf pflanzlicher Kost basierendes Café im Zentrum Londons zu eröffnen. Ich persönlich fühle mich dank pflanzlicher Lebensmittel einfach besser, energiegeladener und geistig frischer – und auch die Verdauung profitiert davon. Je mehr rohes und gegartes Gemüse ich verwende, desto bewusster wird mir, dass es nicht mehr zeitgemäß ist, an den althergebrachten Vorstellungen von Suppen und Mahlzeiten festzuhalten.



Gleichzeitig habe ich immer mehr Wert darauf gelegt, beim Einkauf von Obst und Gemüse auch auf die Jahreszeiten zu achten, denn so isst man automatisch das, was gerade Saison hat, am besten schmeckt und am gesündesten ist.

Nicht zuletzt habe ich auch meine Begeisterung für natürliche Konservierungsmethoden wie das Fermentieren entdeckt. Mit fermentierten Lebensmitteln versorgt man den Körper nicht nur mit den Nährstoffen, die er braucht, sondern zusätzlich auch noch mit vielen für einen gesunden Darm wichtigen Bakterien.

Ich bin sehr gespannt zu hören, was Sie über mein Bowl-Projekt denken. Für mich war es eine Erfahrung voller unglaublicher Entdeckungen. Ich hatte wunderbare Begegnungen mit Menschen, die ich dazu befragt habe, welchen Stellenwert für sie ihre Hauptmahlzeit (in den meisten Fällen das Abendessen) hat, worauf sie beim Essen besondere Lust haben, was sie essen und was für sie persönlich Comfort Food ist.

Ich bin überzeugt davon, dass ein großer Teil unserer Gesundheit darauf beruht, wie wir uns selbst und die Menschen um uns herum behandeln. Wer sich Zeit nimmt, langsam und bewusst zu essen, ist sich auch bewusster darüber, was er isst und wie der Körper darauf reagiert. Es ist so wichtig, eine Beziehung zum Essen zu haben, genauso wie es wichtig ist, Beziehungen zu Menschen zu haben. Gemeinsam mit Freunden und in der Familie zu essen gehört zur italienischen Lebensart. Und da ich italienische Wurzeln habe, war dies immer eine Selbstverständlichkeit für mich. Im Beisammensein mit Menschen, die man gern um sich hat, sehe ich eine unverzichtbare Bedingung für ein wirklich gelungenes Essen (natürlich ohne technische Geräte am Tisch!).

Liebe, Achtsamkeit und Zeit – das ist das wahre Superfood!



SUPPEN- BOWLS



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE

*Statt Lachs eine
Handvoll frische
Bohnen zugeben.*

REIS, KAROTTE, ERBSEN & LACHS MIT MISOBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarter Naturreis
½ Karotte, in dünne Bänder geschnitten
1 Handvoll frische, rohe Erbsen
50 g Räucherlachs
Sesamsamen zum Bestreuen
5–10 Stiele Schnittlauch

BRÜHE

1 EL Miso-Paste
250 ml heißes Wasser

ROHKOST



VEGETARISCHE
VARIANTE

*50 g in Würfel
geschnittenen Feta-
Käse zugeben.*

AVOCADO & GURKEN MIT GAZPACHO

IN DIE BOWL GEBEN

½ Avocado, in Scheiben geschnitten
1 Handvoll Gurken-Spiralen
¼ rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
1 Handvoll frisches Basilikum
1 TL geschälte Hanfsamen
1 TL Mohnsamen

BRÜHE

pürieren:
4 reife Tomaten
Saft von 1 Limette
1 Prise rote Chiliflocken
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGETARISCHE
VARIANTE

50 g frisch
geriebenen Pecorino
zugeben.

SCHWARZKOHL, AVOCADO & BLUMENKOHL MIT KÜRBIS-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll Schwarzkohl, Stiele entfernt
½ Avocado, in Würfel geschnitten
1 Handvoll violette Blumenkohlröschen
1 Handvoll gekeimte Sonnenblumenkerne
frischer Thymian zum Bestreuen
Olivenöl zum Beträufeln

RAHMSUPPE

pürieren:
50 g roher, geschälter Kürbis
1 TL frisch gemahlener Ingwer
200 ml kalte Mandelmilch
1 Handvoll Cashewkerne
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VARIANTE
MIT FLEISCH

50 g geräucherten
Speck oder Pancetta,
in Würfel geschnitten,
zugeben.

GORGONZOLA, RADIESCHEN & ZWIEBEL MIT ARTISCHOCKEN-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

50 g Gorgonzola, grob zerbröckelt
1 Handvoll frische Basilikumblätter
1 Handvoll Pinienkerne
4 Radieschen, in Scheiben geschnitten
½ rote Zwiebel, gedämpft

RAHMSUPPE

pürieren:
1 gedämpfte Artischocke
125 g Sahne
125 ml heiße Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

A top-down view of a white bowl filled with a vibrant red liquid (fish broth). Inside the bowl are several pieces of pink tuna, spiral-cut red beets, and green broccoli florets. The dish is garnished with green edamame beans, purple microgreens, and white sesame seeds.

MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

**VEGANE
VARIANTE**

*Statt Fisch mehr
Edamame oder Tofu
zugeben und Fischbrühe
durch Gemüsebrühe
ersetzen.*

THUNFISCH, ROTE BETE & BROKKOLI MIT FISCHBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

40 g Thunfisch (Sashimi-Qualität)
¼ Rote Bete, in Spiralen geschnitten
1 Handvoll gedämpfter Broccoli
1 Handvoll gedämpfte Edamame-Bohnen
1 TL geröstete Sesamsamen

BRÜHE

250 ml heiße Fischbrühe



VEGAN

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Ein weich gekochtes
Ei oder 50 g in Würfel
geschnittenen Feta-
Käse zugeben.*

PAPRIKA, KOHL & SÜSSKARTOFFEL MIT TRÜFFEL-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

1 rote Paprika, geröstet
50 g Schwarzkohl, gehackt
1 Handvoll frische Petersilie
1 Handvoll gegarte Limabohnen
½ Süßkartoffel, geröstet
geröstete Sonnenblumenkerne

BRÜHE

250 ml heiße Gemüsebrühe
2 frische Salbeiblätter
Trüffelöl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Statt Rindfleisch
mehr Erbsen zugeben
und die Rinderbrühe
durch Gemüsebrühe
ersetzen.*

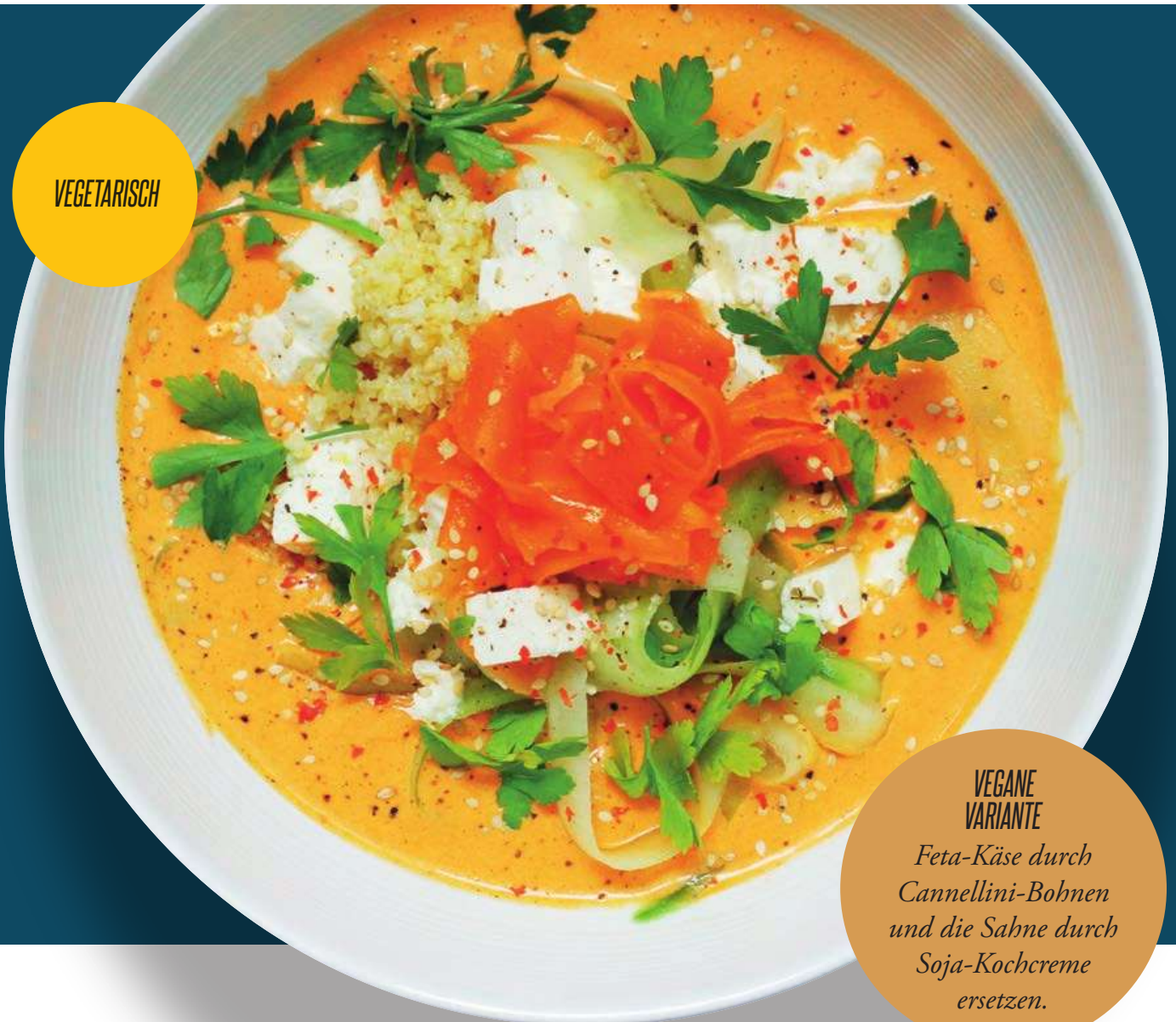
RINDFLEISCH, ERBSEN & KAROTTE MIT RINDERBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

50 g Rindfleisch, in Streifen geschnitten
und 20 Minuten in der Brühe gegart
1 Handvoll Brunnenkresse
1 Handvoll frische Erbsen
1 Karotte, in dünne Bänder geschnitten
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne

BRÜHE

300 ml heiße Rinderbrühe
1 TL Miso-Paste
3 Frühlingszwiebeln, in Ringe
geschnitten
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Feta-Käse durch
Cannellini-Bohnen
und die Sahne durch
Soja-Kochcreme
ersetzen.*

HIRSE, FETA, GURKE & KAROTTE MIT PFEFFER-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarte Hirse
50 g Feta
100 g Gurke, in Bänder geschnitten
1 Handvoll eingelegte Karotten-Bänder
1 Handvoll frische Petersilie

RAHMSUPPE

pürieren:
2 geröstete rote Paprikaschoten
200 g warme Sahne
natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Lachs durch
ein weich gekochtes
Ei ersetzen.*

BUCHWEIZEN, KAROTTE & LACHS MIT MISOBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarter Buchweizen
¼ lila Karotte, in Bänder geschnitten
50 g Lachs (Sashimi-Qualität)
3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1 Handvoll Brunnenkresse
gedämpfte Algen als Topping
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen

BRÜHE

200 ml heißes Wasser
1 EL Miso-Paste



ROHKOST

VARIANTE
MIT FLEISCH

50 g Corned Beef,
in Würfel geschnitten,
zugeben.

ROTE BETE, KAROTTE & SAUERKRAUT MIT CASHEW-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

100 g Rote Bete, in Spiralen geschnitten
1 kleine Karotte, grob geraspelt
1 EL Sauerkraut
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
Kümmel zum Bestreuen

RAHMSUPPE

pürieren:
1 Handvoll Cashewkerne
1 EL Zitronensaft
200 ml kaltes Wasser



VEGAN

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Kokosmilch
durch Sahne oder
Naturjoghurt
ersetzen.*

AUBERGINE, ZWIEBEL & KURKUMA MIT LINSEN-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

¼ Aubergine, geröstet
½ rote Zwiebel, in Ringen und geröstet
1 EL Kurkuma-Senf-Sauerkraut (Seite 42)
1 Handvoll Koriandergrün
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

RAHMSUPPE

pürieren:
250 ml Kokosmilch
150 g gegarte rote Linsen
1 EL frisch gemahlene Kurkuma
1 TL Sesamsamen
Salz und Pfeffer

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a creamy white coconut soup. In the center, there are several pieces of cooked chicken. Surrounding the chicken are small cubes of red rice, sliced mushrooms, and fresh green cilantro leaves. Two whole red bell peppers are placed on the sides of the bowl. The background is a solid dark teal color.

MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Hähnchenfleisch
durch gebratene
Tofuwürfel
ersetzen.*

ROTER REIS, PAPRIKA & HÄHNCHEN MIT KOKOSMILCH

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter roter Reis
1 geröstete rote Paprika
1 Handvoll Champignons, in Scheiben
und geröstet
50 g gebratenes Hähnchenfleisch
1 Handvoll Koriandergrün

RAHMSUPPE

250 ml warme Kokosmilch
1 Prise rote Chiliflocken
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Gorgonzola durch
gekochte Kichererbsen
ersetzen.*

SÜSSKARTOFFEL, KOHL & GORGONZOLA MIT GEMÜSEBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll geröstete Süßkartoffel-Spiralen
- 1 Handvoll grob gehackter Schwarzkohl
- 50 g Gorgonzola, grob zerbröckelt
- 1 Handvoll frischer Estragon
- 1 Handvoll Radicchio, geröstet

BRÜHE

- 250 ml heiße Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

**VEGANE
VARIANTE**

*Garnelen durch eine
Handvoll gegarte Linsen
und Fischbrühe
durch Gemüsebrühe
ersetzen.*

NATURREIS, BROKKOLI & GARNELEN MIT FISCHBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarter Naturreis
1 Handvoll gedämpfter Broccoli
1 Handvoll gegarte Garnelen
1 Handvoll Schnittlauch
Chiasamen zum Bestreuen

BRÜHE

15 Minuten köcheln lassen:
1 Handvoll rotstieliger Mangold
250 ml Fischbrühe
1 EL Fischeauce oder Sardellenpaste

A top-down view of a white bowl filled with a creamy white sauce. The dish includes several rings of cooked squid, a portion of thin, light-colored noodles, and some dark purple leafy vegetables. A garnish of bright red microgreens is piled in the center. The bowl is set against a dark teal background.

MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

**VEGANE
VARIANTE**

*Tintenfisch durch
Handvoll gedämpfte
Edamame ersetzen
und Sahne durch
Kokosmilch.*

REISNUDELN, KOHL & TINTENFISCH MIT MISO-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte Reisnudeln 1 Handvoll
violetter Krauskohl
1 kleiner Tintenfisch, in feine Streifen
geschnitten und angebraten
1 rote Zwiebel, in Ringen und geröstet
rote Amaranth-Microgreens

RAHMSUPPE

250 g warme Sahne
1 TL Zitronensaft
1 EL weiße Miso-Paste
1 Prise rote Chiliflocken
Salz und Pfeffer



VEGAN

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*50 g Ziegenkäse oder
geräucherten Schafskäse,
in Würfel geschnitten,
zugeben.*

GETROCKNETE TOMATEN, KOHL & PORTOBELLO MIT TRÜFFEL-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

4 getrocknete Tomaten, eingeweicht
1 Handvoll gehackter violetter Krauskohl
1 Portobello-Pilz, mit Sojasauce angebraten
2 EL gegarte Limabohnen
1 Handvoll frische Petersilie
Sesamsamen zum Bestreuen

BRÜHE

250 ml heiße Gemüsebrühe
2 EL Rote-Bete-Saft
1 TL Trüffelöl
Salz und Pfeffer

A top-down view of a white bowl filled with a vibrant green soup. The soup is garnished with a variety of fresh ingredients: several bright green broccoli florets, sliced zucchini, whole almonds, and fresh basil leaves. There are also some dark, possibly roasted or dried, ingredients scattered throughout. The bowl is set against a dark teal background.

ROHKOST

VEGETARISCHE
VARIANTE
50 g frisch
geriebenen Pecorino
zugeben.

ZUCCHINI, BROKKOLI & TOMATEN MIT BASILIKUM-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Zucchini, in Spiralen geschnitten
- 1 Handvoll gedämpfter Broccoli
- 6 getrocknete Tomaten, eingeweicht
- 1 Handvoll ganze Mandeln
- 1 Handvoll frisches Basilikum

RAHMSUPPE

pürieren:

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 250 ml kalte Mandelmilch
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGETARISCHE
VARIANTE

50 g in Würfel
geschnittenen
Ziegenkäse
zugeben.

RADICCHIO, RADIESCHEN & PISTAZIEN MIT SELLERIE-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll in Streifen geschnittener Radicchio
- 3 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Pistazienkerne
- 1 Handvoll frische Petersilie

RAHMSUPPE

- pürieren:
- 50 g Knollensellerie, grob gehackt
 - 1 Handvoll Cashewkerne
 - 125 ml kaltes Wasser
 - 1 EL natives Olivenöl extra
 - Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

**VEGANE
VARIANTE**

*Statt Makrele eine
Handvoll gegarte
Linsen zugeben und
statt Sahne Hafer-
Kochcreme.*

SÜSSKARTOFFEL, KOHL & MAKRELE MIT PAPRIKA-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll geröstete Süßkartoffel-Spiralen
1 Handvoll Schwarzkohl, Stiele entfernt
50 g geräucherte Makrele
½ rote Zwiebel, in Ringen und geröstet
1 Handvoll frischer Dill

RAHMSUPPE

1 EL geräuchertes Paprikapulver
200 g warme Sahne
1 TL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Das gekochte Ei
durch zusätzliche
Erbsen ersetzen.*

EI, PASTINAKEN & ERBSEN MIT KURKUMA-KOKOS-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

1 hart gekochtes Ei
¼ kleine Pastinake, in Bänder geschnitten
50 g gedämpfte frische Erbsen ¼ rote
Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
Radieschen-Sprossen
schwarze Sesamsamen

RAHMSUPPE

1 EL frisch gemahlene Kurkuma
1 EL Cayennepfeffer
250 ml warme Kokosmilch
250 ml heißes Wasser
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Hähnchenfleisch
durch 50 g gegarte
Linsen ersetzen und die
Hühnerbrühe durch
Gemüsebrühe.*

TAGLIATELLE, TOPINAMBUR & HÄHNCHEN MIT MISOBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarte Dinkel-Tagliatelle
100 g Topinambur, geröstet
1 Handvoll rotstieliger Mangold,
einige Minuten mit der Brühe gegart
50 g Hähnchenbrustfilet, gebraten
1 Handvoll frische Petersilie

BRÜHE

200 ml heiße Hühnerbrühe
1 TL Miso-Paste
Salz und Pfeffer

VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Statt Sahne Soja-
oder Hafer-Kochcreme
verwenden und statt
Ricotta Cashew-
Käse.*

PORTOBELLO, KOHL & SPAGHETTI MIT TRÜFFEL-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

1 Portobello, in Scheiben und gebraten
1 Handvoll gerösteter violetter Krauskohl
50 g gegarte Spaghetti
1 EL Ricotta
5–10 Stiele Schnittlauch
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne

RAHMSUPPE

zusammen erhitzen:
200 g Sahne
1 Prise rote Chiliflocken
Balsamessig-Glasur zum Beträufeln
Trüffelöl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer

A top-down view of a white bowl filled with a variety of ingredients. At the bottom, there are several pieces of dark, sautéed mushrooms. Above them are three small, yellow corn cobs. Scattered throughout the bowl are numerous green edamame beans. A large portion of the bowl is covered by a thick, white, creamy substance, likely coconut cream, which is topped with a generous amount of finely chopped green Pak Choi leaves. Several long, thin green chives are placed diagonally across the center of the bowl. The entire dish is garnished with small black sesame seeds. The bowl is set against a dark teal background.

VEGAN

VEGETARISCHE
VARIANTE

50 g in Würfel
geschnittenen Feta-
Käse zugeben.

PAK CHOI, PILZE, EDAMAME & MAIS MIT KOKOS-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

1 Pak Choi, fein gehackt
2 Portobello-Pilze, in Scheiben und gebraten
1 Handvoll gegarte Edamame-Bohnen
1 Handvoll gedämpfte Baby-Maiskolben
5–10 Stiele Schnittlauch
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen

RAHMSUPPE

250 ml heiße Gemüsebrühe
1 EL dicke Kokosmilch
Olivenöl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Ein weich gekochtes
Ei dazugeben.*

KAROTTE, GOJI & SAUERKRAUT MIT AVOCADO-ERBSEN-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

1 violette Karotte, in Bänder geschnitten
1 Handvoll Goji-Beeren, kurz eingeweicht
2 EL Kurkuma-Senf-Sauerkraut (Seite 42)
frischer Dill zum Garnieren
geschälte Hanfsamen zum Bestreuen

RAHMSUPPE

pürieren:
80 g frische Erbsen
1 Avocado
Salz und Pfeffer

A top-down view of a white bowl filled with a colorful salad. The ingredients include cooked shrimp, green quinoa, sliced red onions, green onions, and a variety of seaweed strips. The dish is garnished with red microgreens. A light blue circular callout is in the top left, and an orange circular callout is in the bottom right.

MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE

*Garnelen durch
gegarte schwarze Linsen
und die Fischbrühe
durch Gemüsebrühe
ersetzen.*

GARNELEN, HIRSE & ROTE ZWIEBELN MIT ALGEN-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll gegarte Garnelen
100 g gegarte Hirse oder Amaranth
1 rote Zwiebel, in Ringen und geröstet
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
rote Amaranth-Microgreens

BRÜHE

250 ml heiße Fischbrühe
1 EL Miso-Paste
1 Handvoll Algen-Spaghetti,
in der Brühe gegart



ROHKOST

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Ein weich gekochtes
Ei dazugeben.*

KOHL, AVOCADO & TOMATEN MIT KAROTTEN-SMOOTHIE

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll Krauskohlblätter, mit
Zitronensaft verknetet
½ Avocado
1 Handvoll Kirschtomaten
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen
1 Handvoll Radieschen-Microgreens

ROHKOST-SMOOTHIE

pürieren:
125 ml Karottensaft
½ Avocado
1 EL Zitronensaft
1 gelbe Karotte
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Statt Kabeljau in
Würfel geschnittenen
Ziegenkäse
zugeben.*

REISNUDELN, SÜSSKARTOFFEL & KABELJAU MIT ERBSEN-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarte schwarze Reisnudeln
1 Handvoll gedünstete Süßkartoffel-Bänder
1 Handvoll gedünstete Mangoldstreifen
50 g gedünsteter Kabeljau
1 Handvoll frischer Estragon
Chiasamen zum Bestreuen

RAHMSUPPE

pürieren:
250 g warme Sahne
1 Handvoll frische Erbsen
1 TL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

**VARIANTE
MIT FLEISCH**

*Statt Halloumi
50 g gebratenes
Hähnchenfleisch
zugeben.*

HALLOUMI, GRAUPEN & KÜRBIS MIT ROTE-BETE-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

50 g Halloumi, in Scheiben geschnitten
und angebraten
50 g gebratene Kürbisstücke
50 g gegarte Graupen
1 Handvoll violette Karotten-Bänder
1 Handvoll Koriandergrün

RAHMSUPPE

pürieren und anschließend erhitzen:
50 ml Rote-Bete-Saft
150 g Sahne
50 g rote Zwiebeln, geröstet
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE

*Statt Sardellenfilets
eine Handvoll gegarte
Bohnen nach Wahl
zugeben.*

BUCHWEIZEN, CHIOGGIA-BETE & SARDELLEN MIT INGWER-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Buchweizen
½ Chioggia-Bete, in Spiralen geschnitten
¼ Karotte, in dünne Bänder geschnitten
4 Sardellenfilets
1 Handvoll frische Petersilie

RAHMSUPPE

pürieren:
250 ml warme Reis-Kochcreme
1 EL frisch geriebener Ingwer
abgeriebene Schale und Saft von
½ Bio-Zitrone
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Hähnchenfleisch
durch 2 Esslöffel
gegart Linsen oder
Erbsen ersetzen.*

REIS, AUBERGINE, PAPRIKA & HÄHNCHEN MIT KOKOS-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarter weißer Reis
70 g Auberginen, gewürfelt und geröstet
1 rote Paprika, geröstet
50 g Hähnchenbrustfilet, gebraten
1 Handvoll Koriandergrün

RAHMSUPPE

200 ml warme Kokosmilch
1 EL frisch gemahlene Kurkuma
1 EL frisch geriebener Ingwer
Saft von 1 Zitrone
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE

*Lachs durch
gebratenen Tofu
ersetzen.*

LACHS, KOHL & ERBSEN MIT KOKOS-INGWER-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gebratener Lachs mit Honigglasur
1 Handvoll junge Krauskohlblätter
1 Handvoll frische Erbsen
1 rote Paprika, geröstet
1 Handvoll Schnittlauch

RAHMSUPPE

250 ml warme Kokosmilch
1 TL frisch gemahlener Ingwer
1 TL frisch gemahlene Kurkuma
Saft von ½ Zitrone
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGANE
VARIANTE

*50 g gegarte Bohnen
nach Wahl zugeben.*

BLUMENKOHL, AVOCADO, DILL & RADIESCHEN MIT SPINAT-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

50 g Blumenkohl-»Reis« (roher Blumenkohl, in der Küchenmaschine zerkleinert)
1 Avocado, gewürfelt
4 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
1 Handvoll frischer Dill
1 TL Chiasamen

BRÜHE

pürieren:
200 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll Baby-Spinat
1 Handvoll frischer Dill
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Ei durch
50 g geräucherten
oder gebratenen
Tofu ersetzen.*

EI, PASTINAKE & KORIANDER MIT INGWER-KOKOS-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

1 weich gekochtes Ei
¼ rote Zwiebel, fein gehackt
¼ Pastinake, in dünne Bänder geschnitten
1 Handvoll gedämpfter Broccoli
Koriandergrün zum Garnieren
Sesamsamen zum Bestreuen

RAHMSUPPE

1 EL frisch geriebener Ingwer
125 ml warme Kokosmilch
125 ml heißes Wasser
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Fleischbällchen
durch 50 g in Würfel
geschnittenen
Scamorza-Käse
ersetzen.*

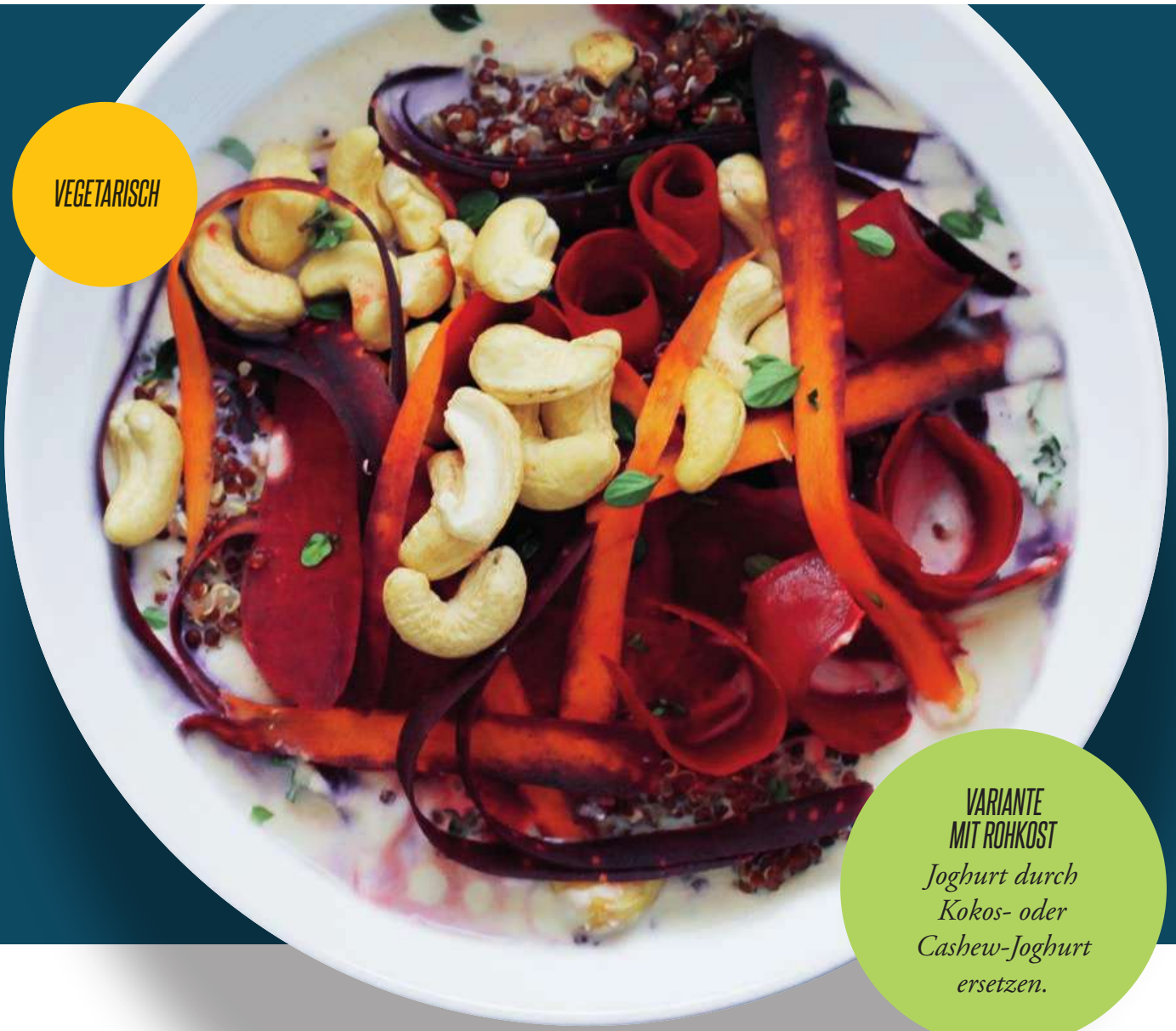
REIS, ZWIEBELN, MANGOLD & FLEISCHBÄLLCHEN MIT JOGHURT

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Wildreis
1 Zwiebel, in Ringen und geröstet
1 Handvoll gedämpfte Mangoldblätter
3 gebratene Fleischbällchen
frische Thymianblättchen zum Bestreuen

RAHMSUPPE

200 g warmer Naturjoghurt
Olivenöl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer

A top-down view of a white bowl filled with a colorful salad. The salad consists of cooked red quinoa, shredded orange carrots, and thin, dark red spiral-cut beets. Scattered throughout are light-colored cashew nuts. The ingredients are coated in a creamy white dressing, likely yogurt-based. Small green herbs are sprinkled on top. The bowl is set against a dark teal background.

VEGETARISCH

VARIANTE
MIT ROHKOST
*Joghurt durch
Kokos- oder
Cashew-Joghurt
ersetzen.*

QUINOA, KAROTTE & ROTE BETE MIT JOGHURT-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte rote Quinoa
1 Karotte, in dünne Bänder geschnitten
¼ rohe Rote Bete, mit einem Sparschäler
in feine »Blütenblätter« geschnitten
1 Handvoll Cashewkerne
frischer Zitronenthymian zum Bestreuen

RAHMSUPPE

250 g Naturjoghurt
1 Spritzer Zitronensaft
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGANE
VARIANTE

*Als sättigende
Beilage eine Handvoll
gedämpfte Erbsen
zugeben.*

ZUCCHINI & RADIESCHEN-PICKLES MIT TOMATEN-SMOOTHIE

IN DIE BOWL GEBEN

½ Zucchini, in Spiralen geschnitten
1 Handvoll eingelegte Radieschen
1 Handvoll halbierte Kirschtomaten
1 Handvoll frischer Dill
1 EL schwarze Sesamsamen

ROHKOST-SMOOTHIE

pürieren:
1 EL natives Olivenöl extra
450 g Kirschtomaten
¼ TL Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer



VEGAN

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gegarte
Garnelen zugeben.

BABY-MAIS, BROKKOLI & ERBSEN MIT INGWER-KOKOS-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll Baby-Maiskolben, gedämpft
- 1 Handvoll gedämpfter Broccoli
- 1 Handvoll frische Erbsen
- 1 Handvoll Koriandergrün
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Prise rote Chiliflocken

RAHMSUPPE

- pürieren:
- 250 ml warme Kokosmilch
 - 1 Handvoll frische Erbsen
 - 1 TL frisch gemahlener Ingwer
 - Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Gebratene Wurst
durch ein weich
gekochtes Ei
ersetzen.*

REIS, GURKE, RADIESCHEN & WÜRSTCHEN MIT KIMCHI-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarter Jasminreis
1 Handvoll Gurken-Spiralen
3 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
1 gebratene Wurst, in Scheiben geschnitten
5–10 Stiele Schnittlauch
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen

BRÜHE

200 ml heiße Hühnerbrühe
1 TL Miso-Paste
1 EL Kimchi
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gebratenen
Wildlachs zugeben.

KOHL, KAROTTE, PAPRIKA & CASHEW MIT KOKOS-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll gehackter violetter Krauskohl
½ Karotte, in dünne Bänder geschnitten
¼ rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 Handvoll Cashewkerne
1 Handvoll Koriandergrün
Chiasamen zum Bestreuen

RAHMSUPPE

320 ml kalte Kokosmilch
1 TL frisch gemahlener Ingwer
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Fleischbällchen durch
ein weich gekochtes
Ei ersetzen.*

BUCHWEIZEN & FLEISCHBÄLLCHEN MIT ROTE-BETE-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Buchweizen
3 gebratene Fleischbällchen
1 Zwiebel, in Ringen und geröstet
1 Handvoll frischer Dill
1 EL Sauerkraut mit Kümmel

BRÜHE

pürieren:
1 Rote Bete, geröstet
1 TL Cayennepfeffer
200 ml heiße Gemüsebrühe
2 EL saure Sahne
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Kabeljau durch 50 g
in Würfel geschnittenen
Scamorza-Käse
ersetzen.*

KOHL, ZWIEBEL, BASILIKUM & KABELJAU MIT TOMATEN-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll violette Krauskohlblätter,
mit Zitronensaft verknetet
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 1 Kabeljaufilet, gedünstet
- 1 Handvoll geröstete Pinienkerne

BRÜHE

- 250 ml warme Tomaten-Sauce
- Olivenöl zum Beträufeln
- Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Chorizo durch 2 Ess-
löffel gegarte schwarze
Bohnen ersetzen und
die Sahne durch
Soja-Kochcreme.*

SELLERIE, KOHL & CHORIZO MIT ZITRONEN-RAHMSUPPE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g Knollensellerie, in kleine Würfel
geschnitten und geröstet
100 g Blumenkohlrischen, geröstet
1 Handvoll gehackter violetter Krauskohl
50 g Chorizo, angebraten
1 Handvoll frische Petersilie

RAHMSUPPE

200 g warme Sahne
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer



VEGAN

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
*Eine Handvoll gegarte
Garnelen zugeben.*

BROKKOLI, PILZE & ERBSEN MIT KURKUMA-KOKOS-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll lila Brokkoliröschen, gedämpft
1 Handvoll Champignons, geröstet
50 g gedämpfte frische Erbsen
1 Handvoll violetter Krauskohl, mit
einem Spritzer Zitronensaft verknetet
1 Handvoll rote Amaranth-Microgreens

BRÜHE

1 EL frisch gemahlene Kurkuma
1 EL frisch geriebener Ingwer
250 ml warme Kokosmilch
250 ml heißes Wasser
1 Prise rote Chiliflocken
Salz und Pfeffer



VEGAN

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Wahlweise 50 g in
Würfel geschnittenen
Ziegenkäse oder ein
weich gekochtes Ei
zugeben.*

KOHL, PILZE & LIMABOHNEN MIT SALBEI-PILZ-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll violetter Krauskohl, in warmem Wasser geknetet
- 1 Portobello, mit 1 EL Sojasauce angebraten
- 2 EL gegarte Limabohnen
- ¼ rote Zwiebel, fein gehackt

BRÜHE

- Bratensaft vom Pilz
- 250 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 Salbeiblätter
- Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VARIANTE
MIT FLEISCH

*Das Ei durch
50 g Corned Beef
ersetzen.*

REIS, ZWIEBEL, SPARGEL & EI MIT SAFRAN-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Wildreis
1 Zwiebel, in feinen Ringen und geröstet
4 Stangen grüner Spargel, geröstet
1 weich gekochtes Ei
1 Handvoll frischer Dill

RAHMSUPPE

in Milch eingeweichte Safranfäden
200 g warme Sahne
Olivenöl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer



VEGAN

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Ein pochiertes oder
ein weich gekochtes Ei
zugeben.*

ROTE QUINOA, TOMATE, MAIS & ERBSEN MIT PAPRIKA-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

2 EL gegarte rote Quinoa
3 Kirschtomaten, geröstet
1 Handvoll frische Maiskörner
50 g gegarte Carlin-ErbSEN (ersatzweise
frische grüne Erbsen)
1 Handvoll Petersilie oder Koriandergrün

BRÜHE

200 ml heiße Gemüsebrühe
1 Prise rote Chiliflocken
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE
*Makrele durch
zusätzliche Erbsen
ersetzen.*

REISNUDELN, PAK CHOI, ERBSEN & MAKRELE MIT PAPRIKA-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarte schwarze Reisnudeln
1 Handvoll Pak Choi, leicht gedämpft
1 Handvoll gedämpfte oder rohe Erbsen
50 g geräucherte Makrele
1 Handvoll Schnittlauch
geröstete Sesamsamen zum Bestreuen

RAHMSUPPE

200 ml warme Kokosmilch
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gegarte Garnelen
zugeben.

GURKE, AVOCADO & GRANATAPFEL MIT INGWER-MANDEL-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll Gurken-Spiralen
- ½ Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 TL Mohnsamen
- 1 Handvoll frische Minzeblätter

RAHMSUPPE

- 200 ml kalte Mandelmilch
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 Prise Salz
- Olivenöl zum Beträufeln



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Hähnchenfleisch
durch gebratenen Tofu
ersetzen und Joghurt
durch Hafer- oder
Reis-Kochcreme.*

GURKE, AVOCADO & HÄHNCHEN MIT MAIS-JOGHURT-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll Gurken-Spiralen
½ Avocado, gewürfelt
50 g Hähnchenbrustfilet, gebraten
6 getrocknete Tomaten, eingeweicht
70 g gegarte schwarze Bohnen
1 Handvoll Koriandergrün

RAHMSUPPE

pürieren und anschließend erhitzen:
200 g Naturjoghurt
1 Handvoll frische Maiskörner
1 Prise rote Chiliflocken
1 TL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VARIANTE
MIT FLEISCH

*Garnelen durch
Schinkenstreifen ersetzen
und die Fischbrühe
durch Fleischbrühe.*

ZUCCHINI & GARNELEN MIT TOMATEN-FISCHBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g Zucchini-Spiralen
1 Handvoll gegarte Garnelen
1 Handvoll gehackte Frühlingszwiebeln
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen
1 Handvoll Petersilien-Microgreens

BRÜHE

10 Minuten zusammen kochen:
250 ml Fischbrühe
1 Handvoll Kirschtomaten
1 TL rote Chiliflocken
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Ziegenkäse durch
2 Esslöffel gegarte
Linsen ersetzen und die
Sahne durch Hafer-
Kochcreme.*

ZUCCHINI, SÜSSKARTOFFEL & ZIEGENKÄSE MIT ERBSEN-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll Zucchini-Spiralen
½ Süßkartoffel, in Spiralen geschnitten
und geröstet
50 g Ziegenkäse
1 Handvoll gedämpfte Erbsen
5–10 Stiele Schnittlauch

RAHMSUPPE

pürieren:
200 g warme Sahne
1 TL Olivenöl
1 Handvoll frische Erbsen
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Hähnchenfleisch
durch gebratenen Tofu
ersetzen und die Sahne
durch Hafer- oder Reis-
Kochcreme.*

KAROTTE, SENF-MICROGREENS & HÄHNCHEN MIT BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

1 kleine Karotte, in Bänder geschnitten
1 Handvoll Senf-Microgreens
50 g gebratenes Hähnchenfleisch
½ rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

BRÜHE

250 ml heiße Gemüsebrühe
2 EL Sahne
1 Spritzer Zitronensaft

A top-down view of a white bowl filled with a variety of ingredients. At the top is a layer of yellow chickpeas. Below them is a layer of red quinoa. To the left is a portion of dark green seaweed. To the right are several pieces of brown mushrooms. At the bottom is a layer of bright green spinach leaves. A bunch of green chives is placed vertically in the center. The entire dish is coated in a light brown broth. Small white sesame seeds are scattered throughout.

VEGAN

VARIANTE
MIT FLEISCH
50 g Rinder- oder
Schweinebraten
zugeben.

QUINOA, ERBSEN, SPINAT & PILZE MIT ALGEN-MISOBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarte rote Quinoa
60 g gegarte gelbe Erbsen
1 Handvoll junge Spinatblätter
1 Handvoll gebratene Shiitakepilze
5–10 Stiele Schnittlauch
geröstete Sesamsamen zum Bestreuen

BRÜHE

10 Minuten zusammen kochen:
200 ml Wasser oder Gemüsebrühe
1 Handvoll getrocknete Dulse-Algen
1 EL Miso-Paste
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Ricotta durch
Cashew-Rahm
ersetzen.*

ZUCCHINI, SPARGEL, TOMATEN & RICOTTA MIT SPINAT-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

½ Zucchini, in Spiralen geschnitten
4 grüne Spargelspitzen, geröstet
6 getrocknete Tomaten, eingeweicht
1 EL Ricotta
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
1 Handvoll rote Amaranth-Keimspussen

BRÜHE

pürieren:
150 g Ricotta
1 Handvoll junge Spinatblätter
4 Spargelstangen ohne Spitze

A top-down view of a white bowl filled with a colorful miso soup. The soup contains black rice noodles, bright green broccoli florets, green peas, and thin orange carrot strips. Two halves of a hard-boiled egg are placed in the center, topped with shredded white cabbage and a sprinkle of red chili flakes. The bowl is set against a dark teal background.

VEGETARISCH

VARIANTE
MIT FLEISCH

*Ei durch 50 g in
Würfel geschnittenes
Corned Beef ersetzen.*

REISNUDELN, BROKKOLI, ERBSEN & EI MIT MISOBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll gegarte schwarze Reismudeln
- 1 Handvoll gedämpfter Broccoli
- 1 Handvoll frische Erbsen
- ½ Karotte, in Juliennestreifen geschnitten
- 1 EL knusprig gebratene Zwiebeln
- 1 weich gekochtes Ei

BRÜHE

- 1 EL Miso-Paste
- 250 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Prise rote Chiliflocken



VEGAN

VEGETARISCHE
VARIANTE
*30 g frisch
geriebenen Parmesan
zugeben.*

RADICCHIO, SPARGEL, BROKKOLI & BOHNEN MIT PASTINAKEN-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

¼ Radicchio, geröstet
6 Spargelstangen, geröstet
1 Handvoll gedämpfter Broccoli
70 g gegarte schwarze Bohnen
1 Handvoll frische Petersilie

RAHMSUPPE

pürieren:
½ geröstete Pastinake
250 ml warme Hafer-Kochcreme
natives Olivenöl extra zum Beträufeln
Salz und Pfeffer

A top-down view of a white bowl filled with a noodle soup. The soup contains thin, light-colored noodles, red kidney beans, dark green spinach leaves, and sliced mushrooms. The ingredients are coated in a dark, reddish-brown broth. Sesame seeds are sprinkled on top. The bowl is set against a dark teal background.

VEGAN

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gebratenen
Wildlachs zugeben.

NUDELN, KOHL, TOPINAMBUR & BOHNEN MIT TRÜFFEL-PILZ-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

50 g gegarte Buchweizennudeln
1 Handvoll gedämpfter Schwarzkohl
100 g Topinambur, in Stücke geschnitten
und geröstet
2 EL gegarte Kidneybohnen
Sesamsamen zum Bestreuen

BRÜHE

15 Minuten zusammen kochen:
200 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll getrocknete Steinpilze
(nach dem Garen abseihen)
Trüffelöl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gegarte
Garnelen zugeben.

BROKKOLI, ERBSEN, SPINAT & SAUERKRAUT MIT KOKOS-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll Brokkoliröschen
- 1 Handvoll rohe Erbsen
- 1 Handvoll Spinat, in Streifen geschnitten
- 2 EL Kurkuma-Senf-Sauerkraut (Seite 42)
- 5–10 Stiele Schnittlauch
- Chiasamen zum Bestreuen

RAHMSUPPE

pürieren:

- 1 Handvoll Cashewkerne
- 250 ml kalte Kokosmilch
- 1 EL frisch gemahlene Kurkuma
- Salz und Pfeffer



ROHKOST

VARIANTE
MIT FLEISCH

50 g in Würfel
schnittenenes Corned
Beef zugeben.

SPINAT, SPARGEL & ROTE BETE MIT SCHARFER PAPRIKA-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll gehackte Spinatblätter
2 Spargelstangen, in Bänder geschnitten
¼ rohe Rote Bete, mit einem Sparschäler
in feine »Blütenblätter« geschnitten
1 Handvoll Koriandergrün
Chiasamen zum Bestreuen

BRÜHE

pürieren:
½ rote Paprikaschote
1 EL Tahini
1 Prise rote Chiliflocken
200 ml kaltes Wasser

VEGAN



VEGETARISCHE
VARIANTE

50 g Gorgonzola,
grob zerbröckelt,
zugeben.

BLUMENKOHL, SÜSSKARTOFFEL & LINSEN MIT MISOBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll geröstete Blumenkohlröschen
1 Süßkartoffel, klein geschnitten und geröstet
200 g gegarte schwarze Linsen
2 EL gegarte Quinoa
frischer Thymian zum Bestreuen
geröstete Sesamsamen zum Bestreuen

BRÜHE

250 ml heiße Gemüsebrühe
1 EL Miso-Paste
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
*Mozzarella durch
50 g gedünsteten
Kabeljau ersetzen.*

BROKKOLI, MOZZARELLA & OLIVEN MIT TOMATEN-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll gedämpfter Broccoli
- 1 Handvoll Mini-Mozzarellakugeln
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 1 Handvoll schwarze Oliven
- 1 Handvoll Pinienkerne

RAHMSUPPE

- pürieren:
- 250 g Kirschtomaten
 - 1 EL natives Olivenöl extra
 - Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Speck durch ein
weich gekochtes Ei und
Rinderbrühe durch
Gemüsebrühe
ersetzen.*

NUDELN, BROKKOLI, PAPRIKA & SPECK MIT RINDFLEISCHBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

40 g gegarte Dinkel-Tagliatelle
1 Handvoll gedämpfter Broccoli
1 rote Paprika, in Streifen und geröstet
2 dünne Scheiben Speck, gebraten
frischer Thymian zum Bestreuen
geröstete Sesamsamen zum Bestreuen

BRÜHE

250 ml warme Rindfleischbrühe
Olivenöl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer



VEGAN

VARIANTE
MIT FLEISCH

50 g gebratenes
Hähnchenfleisch
zugeben.

BUCHWEIZEN, KAROTTE & PILZE MIT TRÜFFEL-BRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

170 g gegarter Buchweizen
1 Handvoll weiße Karotten-Spiralen
50 g Champignons, mit Sojasauce angebraten
2 EL gegarte Limabohnen
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
1 EL Radieschen-Pickles

BRÜHE

250 ml heiße Gemüsebrühe
Trüffelöl zum Beträufeln
rote Amaranth-Microgreens
zum Garnieren



MIT FLEISCH

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
*Corned Beef durch
50 g gegarte Garnelen
ersetzen.*

ZUCCHINI, ROTES SAUERKRAUT & CORNED BEEF MIT KOKOS-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

½ Zucchini, in Spiralen geschnitten
1 EL rotes Sauerkraut (Seite 42)
3 Frühlingszwiebeln, gehackt
50 g Corned Beef
1 Handvoll Koriandergrün
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne

RAHMSUPPE

200 ml warme Kokosmilch
1 TL frisch gemahlener Ingwer
1 Prise rote Chiliflocken
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE VARIANTE
Statt Chorizo eine Handvoll gegarte schwarze Bohnen und Paprikapulver zugeben.

REIS, TOPINAMBUR, PILZE & CHORIZO MIT MISOBRÜHE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Naturreis
100 g Topinambur, geröstet
100 g Austernpilze, geröstet
50 g Chorizo, angebraten
Sesamsamen zum Bestreuen
1 Handvoll frische Petersilie

BRÜHE

250 ml heiße Gemüsebrühe
1 TL Miso-Paste



VEGAN

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gegarte Garnelen
zugeben.

BUCHWEIZEN, KÜRBIS & LINSEN MIT KURKUMA-KOKOS-RAHM

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Buchweizen
1 Handvoll gewürfelter Kürbis, geröstet
1 Handvoll geröstete lila Karotten-Spiralen
50 g gegarte Beluga-Linsen
1 Handvoll Schnittlauch
Sesamsamen zum Bestreuen
1 EL rotes Sauerkraut (Seite 42)

RAHMSUPPE

250 ml warme Kokosmilch
1 TL frisch gemahlener Ingwer
1 TL frisch gemahlene Kurkuma
Saft von ½ Zitrone
Salz und Pfeffer



BOWL- GERICHTE

A top-down view of a white bowl filled with a colorful salad. The base is made of cooked buckwheat (groats). On top, there are sliced portobello mushrooms, bright green peas, and a half-sliced avocado. The dish is garnished with a generous amount of red amaranth microgreens. An orange circle in the top left corner contains the word 'VEGAN'. A yellow circle in the bottom right corner contains text about a vegetarian variation.

VEGAN

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*50 g in Würfel
geschnittenen
Ziegenkäse darüber
verteilen.*

BUCHWEIZEN, AVOCADO & PILZE MIT SENF-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Buchweizen
½ Avocado, in Scheiben geschnitten
2 Portobello-Pilze, in Streifen und geröstet
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
1 Handvoll blanchierte Erbsen
1 Handvoll rote Amaranth-Microgreens

DRESSING

1 EL Senf
1 TL Apfelessig
1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Ahornsirup
Salz und Pfeffer

VEGETARISCH



VEGANE VARIANTE

*Mozzarella durch
Kichererbsen und
Pecorino durch
Tahini ersetzen.*

KÜRBIS, KOHL & MOZZARELLA MIT PETERSILIEN-PESTO

IN DIE BOWL GEBEN

100 g Kürbis, in Stücken und geröstet
1 Handvoll gedämpfter violetter Krauskohl
100 g Blumenkohlröschen, geröstet
1 Handvoll Mini-Mozzarellakugeln
1 Handvoll frische Petersilie
1 Handvoll Pinienkerne, geröstet

PESTO

pürieren:
1 Handvoll frische Petersilie
1 Handvoll Pinienkerne
1 EL frisch gehobelter Pecorino
2 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer

VEGAN

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gegarten Thunfisch
aus nachhaltiger
Fischerei zugeben.

GURKE, MIZUNA & ERBSEN MIT SOJA-ALGEN-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll Gurken-Spiralen
- 1 Handvoll Mizuna (Asia-Salat) oder zarte Rucolablätter
- 1 Handvoll blanchierte frische Erbsen
- 1 Handvoll frische Maiskörner
- 1 Handvoll rote Amaranth-Microgreens

SAUCE

- 1 TL Tamari-Sojasauce
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Nori-Flocken zum Garnieren
- 1 TL Tahini
- Salz und Pfeffer

VEGETARISCH



VEGANE
VARIANTE

*Feta-Käse durch
zusätzliche Erbsen
ersetzen.*

QUINOA, KAROTTE, PAPRIKA & ERBSEN MIT SENF-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte Quinoa
½ kleine Karotte, in Bänder geschnitten
½ rote Paprika, in Stücken und geröstet
50 g gegarte Carlin-ErbSEN oder grüne Erbsen
frischer Zitronenthymian zum Bestreuen
50 g Feta-Käse, zerbröseln

DRESSING

1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Dijonsenf
1 TL Tahini
1 TL Zitronensaft
1 Spritzer Dattel- oder Ahornsirup
Salz und Pfeffer

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a colorful salad. The base is a layer of red Camargue rice. On top are florets of steamed broccoli, thin slices of red onion, and two halves of a hard-boiled egg. Fresh green tarragon leaves are scattered throughout. A light-colored, creamy sauce is drizzled over the bottom half of the bowl. The entire dish is garnished with toasted sesame seeds. The bowl is set against a dark teal background.

VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Ei durch eine
Handvoll gegarte
Bohnen ersetzen und
Mayonnaise durch
Cashew-Rahm.*

REIS, BROKKOLI, ZWIEBEL & EI MIT WASABI-INGWER-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter roter Camargue-Reis
1 Handvoll gedämpfter Broccoli
½ kleine rote Zwiebel, fein gehackt
1 hart gekochtes Ei
1 Handvoll frischer Estragon
geröstete Sesamsamen zum Bestreuen

SAUCE

1 Prise Wasabipulver
1 TL frisch gemahlener Ingwer
1 EL Mayonnaise
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer

ROHKOST

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gegarte Garnelen
zugeben.

BLUMENKOHL, GRAPEFRUIT & DATTELN MIT TAHINI-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

½ Blumenkohl, roh in der Küchenmaschine auf Reiskorngröße zerkleinert
½ Grapefruit, klein geschnitten
1 Handvoll Granatapfelkerne
1 Handvoll Datteln
1 EL Pistazienkerne
1 Handvoll frischer Estragon

DRESSING

1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Zitronensaft
1 TL Tahini
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Makrele durch
ein hart- oder ein
weich gekochtes Ei
ersetzen.*

QUINOA, RADIESCHEN, GURKE & MAKRELE MIT ZITRONEN-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte rote Quinoa
3 Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten
1 Handvoll Gurken-Spiralen
50 g geräucherte Makrele
1 Handvoll frischer Estragon
Mohnsamen zum Bestreuen

SAUCE

2 EL Mayonnaise
2 EL natives Olivenöl extra
1 Spritzer Zitronensaft
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Hähnchenfleisch
durch gebratenen Tofu
und Käse durch Hafer-
oder Reis-Kochcreme
ersetzen.*

REIS, RADICCHIO & HÄHNCHEN MIT FRISCHKÄSE-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Naturreis
¼ Radicchio, geröstet
½ Aubergine, geröstet
50 g Hähnchenbrustfilet, gebraten
1 Handvoll Pistazienkerne
1 Handvoll frischer Estragon

DRESSING

1 EL Hüttenkäse oder Ricotta
1 EL natives Olivenöl extra
1 Prise rote Chiliflocken
Salz und Pfeffer



VEGAN

**VARIANTE
MIT ROHKOST**

*Gegarte Erbsen
durch eine Handvoll
Cashewkerne oder
rohe grüne Erbsen
ersetzen.*

SELLERIE, MIZUNA & ERBSEN MIT TAHINI-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll Knollensellerie-Spiralen
30 g rötlicher Mizuna (Asia-Salat)
50 g gegarte Carlin-Erbsen oder grüne Erbsen
1 EL Radieschen-Pickles
Sesamsamen zum Bestreuen
Fenchel-Microgreens zum Bestreuen

DRESSING

1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Tahini
1 TL Apfelessig
Goji-Beeren, zuvor 10 Minuten
eingeweicht
Salz und Pfeffer

VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

Statt Joghurt eine vegane Alternative auf Mandel-, Hafer- oder Sojabasis verwenden und Zitronensaft zugeben.

GURKE, PAPRIKA, ZWIEBEL & OLIVEN MIT JOGHURT-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g Gurken-Spiralen
½ gelbe Paprika, in Stücken und geröstet
1 rote Zwiebel, in Ringen und geröstet
1 Handvoll schwarze Oliven
1 Handvoll frischer Dill
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen

SAUCE

2 EL Naturjoghurt
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



VEGAN

VARIANTE
MIT FLEISCH

*50 g in Streifen
geschnittenen Rinder-
oder Schweinebraten
zugeben.*

REIS, BOHNEN, GURKE & PILZE MIT SOJA-ALGEN-DRESSING

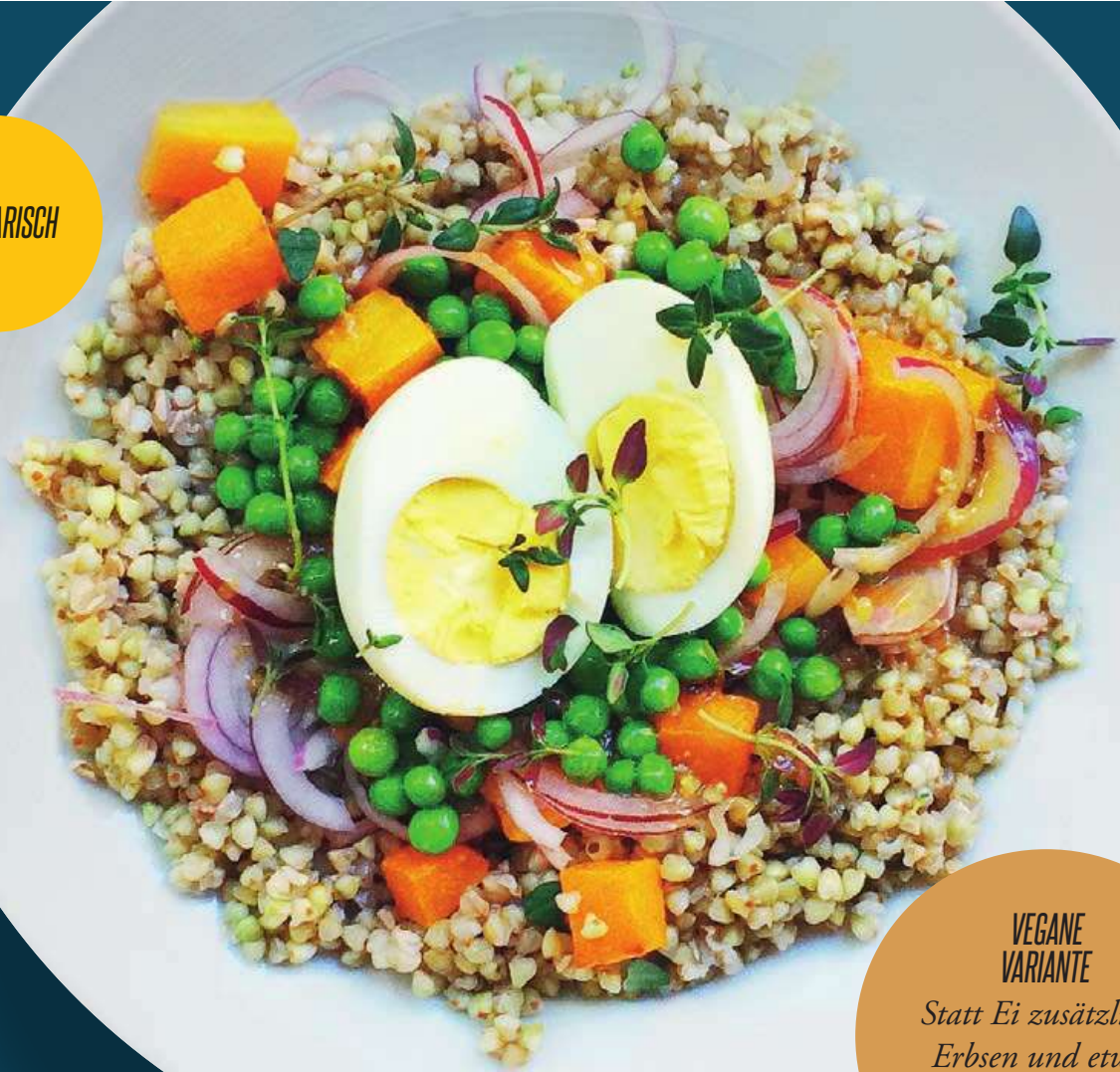
IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Jasminreis
50 g gegarte Augenbohnen
1 Handvoll Gurken-Spiralen
1 Handvoll Austernpilze, geröstet
1 Handvoll Goji-Beeren, kurz eingeweicht
1 Handvoll Koriander-Microgreens

DRESSING

1 TL Tamari-Sojasauce
1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Algenflocken oder -pulver
Sesamsamen zum Bestreuen

VEGETARISCH



VEGANE
VARIANTE

*Statt Ei zusätzliche
Erbsen und etwas
mehr Kürbis
zugeben.*

BUCHWEIZEN, KÜRBIS, ERBSEN & EI MIT TAHINI-SENF-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Buchweizen
¼ Butternusskürbis, gewürfelt und gedämpft
1 Handvoll blanchierte frische Erbsen
1 hart gekochtes Ei
¼ rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
frischer Thymian zum Bestreuen

DRESSING

1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Tahini
1 TL Zitronensaft
1 TL scharfer Senf
1 Spritzer Dattel- oder Ahornsirup
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Mozzarella durch
2 Esslöffel gegarte
schwarze Linsen
ersetzen.*

TORTIGLIONI, TOMATE, RADICCHIO & MOZZARELLA

IN DIE BOWL GEBEN

70 g gegarte Vollkorn-Tortiglioni
1 Handvoll Kirschtomaten
¼ Radicchio, geröstet
1 Handvoll Mini-Mozzarellakugeln
1 Bund Schnittlauch

DRESSING

2 EL natives Olivenöl extra
Sesamsamen zum Bestreuen
Salz und Pfeffer

ROHKOST

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gegarte Garnelen
zugeben.

MAISMUS, PAPRIKA & RUCOLA MIT LEICHTER GUACAMOLE

IN DIE BOWL GEBEN

140 g frische Maiskörner, grob püriert
½ rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 Handvoll Rucolablätter
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
1 Handvoll Koriandergrün
Sesam- und Chiasamen zum Bestreuen

SAUCE

pürieren:
1 Avocado
1 TL Zitronensaft
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Weich gekochtes Ei
durch zusätzliche
Erbsen ersetzen.*

QUINOA, KAROTTE, ERBSEN & EI MIT SOJA-ALGEN-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte Quinoa
½ lila Karotte, in Bänder geschnitten
50 g gegarte Carlin-Erbsen oder grüne Erbsen
1 weich gekochtes Ei
violette Brokkoli-Microgreens, gedämpft
rote Amaranth-Microgreens, zum Bestreuen

SAUCE

1 TL Tamari-Sojasauce
1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Tahini
Nori-Flocken zum Garnieren
Salz und Pfeffer

VEGAN

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Ein weich gekochtes
Ei als Krönung ganz
obendraufsetzen.*

BUCHWEIZEN, BLUMENKOHL & ROTE BETE MIT TAHINI-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Buchweizen
1 Handvoll eingelegter violetter Blumenkohl
¼ kleine Rote Bete, in Spiralen geschnitten
1 Handvoll blanchierte frische Erbsen
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
1 Handvoll frische Petersilie

SAUCE

pürieren:
1 EL natives Olivenöl extra
1 EL Tahini
1 EL frisch gemahlene Kurkuma
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGANE
VARIANTE

*Rohkost durch
50 g gegarte
Cannellini-Bohnen
ergänzen.*

ZUCCHINI, ROTE ZWIEBEL & BASILIKUM MIT TOMATEN-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

- ½ Zucchini, in dünne Bänder geschnitten
- ½ rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL Nährhefeflocken

SAUCE

pürieren:
150 g Kirschtomaten
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Statt Ziegenkäse
50 g gegarte Quinoa
oder Cashew-Käse
zugeben.*

ZUCCHINI, TOPINAMBUR, ERBSEN & ZIEGENKÄSE

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll Zucchini-Spiralen
- 100 g Topinambur, in Stücken und geröstet
- 1 Handvoll blanchierte frische Erbsen
- 50 g Ziegenkäse, grob zerbröckelt
- 1 Handvoll frischer Estragon
- 1 Handvoll gehackte Walnusskerne

DRESSING

- 2 EL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Ricotta durch
50 g gegarte
Kichererbsen
ersetzen.*

COUSCOUS, BROKKOLI, ROTE ZWIEBEL, OLIVEN & RICOTTA

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Dinkel-Couscous
1 Handvoll violette Brokkoliröschen, gedämpft
¼ rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
1 Handvoll schwarze Oliven
50 g gesalzener Ricotta, zerbröckelt
1 Handvoll frische Petersilie

DRESSING

1 EL Tahini
1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Zitronensaft
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Halloumi-Käse
durch zusätzliche
Kichererbsen
ersetzen.*

REIS, ARTISCHOCKEN, PAPRIKA, KICHERERBSEN & HALLOUMI

IN DIE BOWL GEBEN

140 g roter Reis, gegart
1 Handvoll gegarte Artischockenherzen
1 rote Paprika, in Stücken und geröstet
1 EL gegarte Kichererbsen
50 g Halloumi-Käse, gebacken
1 Handvoll frischer Estragon

DRESSING

1 EL Zitronensaft
2 EL natives Olivenöl extra
2 EL Tahini
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen
Salz und Pfeffer



VEGAN

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*50 g gebratenen und
in Scheiben geschnittenen
Halloumi-Käse
zugeben.*

COUSCOUS, HUMMUS & ZWIEBEL MIT PAPRIKA-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Couscous
2 EL Hummus
1 rote Zwiebel, in Stücken und geröstet
1 rote Paprika, in Stücken und geröstet
1 Handvoll frische Petersilie
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen

DRESSING

1 EL geräuchertes Paprikapulver
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Apfelessig
1 TL Tahini
Salz und Pfeffer



ROHKOST

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Statt der Safran-
Cashew-Mayonnaise
klassische Mayo
zugeben.*

KOHL, KAROTTE & ERBSEN MIT SAFRAN-CASHEW-MAYONNAISE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g Rotkohl, gehobelt
1 gelbe Karotte, in Bänder geschnitten
1 Handvoll frische, rohe Erbsen
1 Handvoll gehackte Frühlingszwiebeln
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen
1 Handvoll Petersilien-Microgreens

SAUCE

pürieren:
in Milch eingeweichte Safranfäden
1 Handvoll Cashewkerne
1 TL Zitronensaft
2 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VARIANTE
MIT FLEISCH

50 g gebratenes
Hähnchenbrustfilet
zugeben.

HAFER, ROTE BETE & RADIESCHEN MIT TAHINI-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g Hafer, in Mandelmilch und
1 Prise Salz eingeweicht
1 kleine Rote Bete, in Bänder geschnitten
3 Radieschen, in Scheiben geschnitten
1 Handvoll frischer Estragon
1 Handvoll junge Mangoldblätter

SAUCE

1 EL Zitronensaft
1 TL frisch gemahlene Kurkuma
1 EL Tahini
1 EL natives Olivenöl extra
1 Handvoll Pinienkerne
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Makrele durch 50 g
in Würfel geschnittenen
Ziegenkäse ersetzen.*

ROTE BETE, MUNGBOHNEN, ROTE ZWIEBEL & MAKRELE

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Rote Bete, in Spiralen geschnitten und gedämpft
- 1 Handvoll gegarte Mungbohnen
- ½ rote Zwiebel, geröstet und gehackt
- 50 g geräucherte Makrele
- 1 Handvoll frische Petersilie

DRESSING

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Mit 50 g frisch
geriebenem Pecorino
betreuen.*

HAFER, SPINAT & PILZE MIT TRÜFFEL-DRESSING UND NÜSSEN

IN DIE BOWL GEBEN

100 g Hafer, in Mandelmilch und
1 Prise Salz eingeweicht
1 Handvoll junge Spinatblätter
1 Handvoll Champignons, in Olivenöl
und 1 Prise Salz mariniert
5–10 Stiele Schnittlauch

DRESSING

1 EL natives Olivenöl extra
Trüffelöl zum Beträufeln
1 Handvoll Walnusskerne



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Fleischbällchen
durch 2 Esslöffel
gegarte schwarze
Linsen ersetzen.*

REIS, AVOCADO & FLEISCH- BÄLLCHEN MIT PAPRIKA-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Jasminreis
½ Avocado, fein gewürfelt
3 gebratene Rindfleischbällchen
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert
1 Handvoll Koriandergrün

SAUCE

1 EL natives Olivenöl extra
1 EL Tahini
1 TL Zitronensaft
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 Prise rote Chiliflocken
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Tintenfischringe
durch 50 g Ziegenkäse
ersetzen.*

QUINOA, TOMATEN & TINTENFISCH MIT PETERSILIEN-PESTO

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte schwarze Quinoa
1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert
½ rote Zwiebel, fein gehackt
1 Handvoll gegrillte Calamari-Ringe
1 Handvoll frische Petersilienblätter
Sesamsamen zum Bestreuen

PESTO

6 EL Petersilien-Pesto (Seite 119)
1 EL natives Olivenöl extra
1 Prise rote Chiliflocken
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VARIANTE
MIT FLEISCH

50 g in Streifen
geschnittenen Schinken
zugeben.

KOHL, APFEL & APRIKOSE MIT ROTER AVOCADO-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll Krauskohlblätter, mit Zitronensaft verknetet
- 1 Apfel, fein gewürfelt und mit Zitronensaft vermischt
- 1 Handvoll getrocknete Aprikosen
- 1 Handvoll Walnusskerne
- 1 Handvoll frischer Estragon

SAUCE

- pürieren:
- ½ Rote Bete, geraspelt
 - ½ Avocado
 - 1 TL Zitronensaft
 - Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Sardellen durch
50 g gebratenen
Halloumi-Käse
ersetzen.*

COUSCOUS, BROKKOLI & SARDELLEN MIT ZITRONEN-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Couscous
1 Handvoll gedämpfter Broccoli
1 Handvoll blanchierte frische Erbsen
1 rote Paprika, geröstet
4 Sardellenfilets
10–15 Stiele Schnittlauch

SAUCE

Saft und abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Schinken durch
eine Handvoll gegarte
Dicke Bohnen
ersetzen.*

ZUCCHINI, RADICCHIO & SCHINKEN MIT PETERSILIEN-PESTO

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll Zucchini-Spiralen
- ¼ Radicchio, geröstet
- 6 getrocknete Tomaten, eingeweicht
- 50 g geräucherter Schinken
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 Handvoll Pinienkerne

PESTO

- 2 EL Petersilien-Pesto (Seite 119)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VARIANTE
MIT FLEISCH

*30 g angebratene
Pancetta, in
Würfel geschnitten,
zugeben.*

DINKEL-FETTUCCINE, SELLERIE, RUCOLA & GORGONZOLA

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte Dinkel-Fettuccine
100 g Knollensellerie, gewürfelt und geröstet
1 Handvoll zarte Rucolablätter
50 g Gorgonzola, grob zerbröckelt
1 Handvoll Kürbiskerne
frischer Thymian zum Bestreuen

SAUCE

1 EL Tahini
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gedünsteten
Kabeljau zugeben.

BLUMENKOHLE, KÜRBIS, KAROTTE & CHIA MIT MANDEL-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

50 g lila Blumenkohlrischen
100 g roher Kürbis, in Spiralen geschnitten
½ lila Karotte, in Bänder geschnitten
1 Handvoll frischer Dill
Chiasamen zum Bestreuen

DRESSING

pürieren:
2 EL geschälte Mandeln
2 EL Wasser
1 EL Zitronensaft
1 EL natives Olivenöl extra



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE

*Statt Lachs eine
Handvoll gedämpfte
Dicke Bohnen
zugeben.*

REIS, GURKE, AVOCADO & LACHS MIT TAMARI-SOJA-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Naturreis
1 Handvoll Gurken-Spiralen
½ Avocado, in Scheiben geschnitten
50 g Räucherlachs
1 Handvoll gegarte Dulse-Algen
Sesamsamen zum Bestreuen

DRESSING

2 EL natives Olivenöl extra
1 TL Tamari-Sojasauce
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Statt dem Ei eine
Handvoll blanchierte
Erbsen darüber
verteilen.*

QUINOA, SPARGEL, PILZE & EI MIT KÜRBIS-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

- 100 g gegarte schwarze Quinoa
- 2 Spargelstangen, in Bänder geschnitten
- 1 Handvoll gebratene Austernpilze
- 1 hart gekochtes Ei
- 1 Handvoll frische Petersilie

DRESSING

pürieren:

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
- Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGANE
VARIANTE

50 g gegarte
rote Linsen zugeben.

ZUCCHINI, ROTE ZWIEBEL & PILZE MIT TAHINI-ALGEN-SAUCHE

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll Zucchini-Spiralen
½ rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 Portobello-Pilz, mariniert in 1 TL
Nama-Sojasauce
1 Handvoll Hanfsamen
rote Amaranth-Microgreens zum Garnieren

SAUCE

1 EL Tahini aus schwarzem Sesam
1 TL Algenflocken
1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Nama-Sojasauce (unpasteurisiert)

VEGAN

VEGETARISCHE
VARIANTE

*50 g in Würfel
geschnittenen Feta-
Käse zugeben.*

KICHERERBSEN, ZUCCHINI & AUBERGINE MIT PAPRIKA-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll gegarte Kichererbsen
½ gelbe Zucchini, in Spiralen geschnitten
¼ Aubergine, gewürfelt und geröstet
½ rote Zwiebel, in Ringen und geröstet
1 Handvoll Koriandergrün
1 Handvoll Granatapfelkerne

SAUCE

1 TL Paprikapulver
1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Dattelsirup
1 TL Tahini
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE

*Garnelen durch
eine Handvoll
gedämpfte frische
Erbsen ersetzen.*

COUSCOUS, TOMATEN, PILZE & GARNELEN

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Mais-Couscous
6 getrocknete Tomaten, eingeweicht
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
1 Handvoll Pilze, in Scheiben und gebraten
1 Handvoll gegarte Garnelen
1 Handvoll Koriander-Microgreens

DRESSING

2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Zitronensaft
Sesamsamen zum Bestreuen
Salz und Pfeffer



VEGAN

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gebratenen
Wildlachs oder Sashimi-
Lachs zugeben.

GURKE, BOHNEN & ALGEN- SPAGHETTI MIT SOJA-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g Gurken-Spiralen
½ Avocado, in Scheiben geschnitten
1 Handvoll gegarte Kidneybohnen
1 Handvoll Algenspaghetti
geröstete Sesamsamen zum Bestreuen
10–15 Stiele Schnittlauch

DRESSING

1 TL Algenflocken zum Bestreuen
1 TL Tamari-Sojasauce
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE

*Thunfisch durch
gekochte Dicke Bohnen
oder Edamame-
Bohnen ersetzen.*

REISNUDELN, PAPRIKA & THUNFISCH MIT SOJA-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

80 g gekochte schwarze Reisnudeln
¼ rote Paprika, in Streifen geschnitten
½ Avocado, in Scheiben geschnitten
50 g in der Pfanne gebratener Thunfisch
Sesamsamen zum Bestreuen
5–10 Stiele Schnittlauch

DRESSING

1 TL Tamari-Sojasauce
1 EL natives Olivenöl extra
Nori-Flocken zum Garnieren
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Statt Schinken
100 g gegarte
Kichererbsen
zugeben.*

REISNUDELN, PASTINAKE & SCHINKEN MIT SENF-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte schwarze Reisnudeln
1 Pastinake, geröstet und gehackt
1 rote Zwiebel, geröstet und gehackt
50 g geräucherter Schinken
1 Handvoll frische Petersilienblätter
Sesamsamen zum Bestreuen

DRESSING

1 EL milder Senf
1 EL natives Olivenöl extra
1 Prise rote Chiliflocken
Salz und Pfeffer

VEGAN



VARIANTE
MIT FLEISCH

*50 g in Würfel
geschnittenen Schinken
oder Corned Beef
zugeben.*

QUINOA, PAPRIKA, PASTINAKE & SOJA-ALGEN-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte Quinoa
½ rote Paprika, geröstet
1 Pastinake, in dünne Bänder geschnitten
¼ rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
frischer Thymian zum Bestreuen

DRESSING

1 EL natives Olivenöl extra
1 EL Tahini
1 TL Tamari-Sojasauce
½ TL Dulse-Pulver
1 TL geröstete Sonnenblumenkerne
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGETARISCHE
VARIANTE

Mit 50 g
frisch geriebenem
Pecorino betreuen.

PASTINAKE, ROTE BETE & GOJI-BEEREN MIT PAPRIKA-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll rohe Pastinaken-Spiralen
1 kleine Rote Bete, gerieben
1 Handvoll eingeweichte Goji-Beeren 1
1 Handvoll gekeimte Sonnenblumenkerne
Handvoll frischer Estragon

SAUCE

1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Zitronensaft
1 TL Tahini
1 Prise Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer

A top-down view of a white bowl filled with a meal. The base is cooked barley. On top, there are several rolled-up slices of pastrami, a large portion of steamed broccoli, and sautéed vegetables including yellow bell peppers and purple onions. A thick, light-colored mushroom sauce is spread over the barley on the left side. The bowl is set against a dark teal background.

MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Rindfleisch durch
eine Handvoll gegarte
Puy-Linsen ersetzen.*

BUCHWEIZEN, BROKKOLI & PASTRAMI MIT PILZ-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Buchweizen
1 Handvoll gedämpfter Broccoli
½ Karotte, in Bänder geschnitten
50 g Pastrami oder Corned Beef
frischer Thymian zum Bestreuen

SAUCE/PATÉ

pürieren:
1 Handvoll weiße Champignons
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Tahini
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE

*Thunfisch durch
eine Handvoll gegarte
Edamame-Bohnen
ersetzen.*

REISNUDELN, BROKKOLI & THUNFISCH MIT TAHINI-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte Reisnudeln
1 Handvoll Brokkoli, leicht gedämpft
½ Avocado, in Scheiben geschnitten
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
50 g Thunfisch (aus der Dose)
1 Handvoll Koriander-Microgreens

DRESSING

1 TL geräuchertes Paprikapulver
2 TL natives Olivenöl extra
1 TL Zitronensaft
1 TL Tahini
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen



MIT FLEISCH

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Rindfleisch durch
50 g in Würfel
geschnittenen
Ziegenkäse ersetzen.*

COUSCOUS, GURKE & CORNEED BEEF MIT SENF-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Mais-Couscous
1 Handvoll Gurken-Spiralen
50 g Corned Beef
1 Handvoll Granatapfelkerne
1 Handvoll frischer Estragon
1 EL Kapern und Sesamsamen zum Bestreuen

DRESSING

2 EL milder Senf
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Mit 50 g frisch
geriebenem Pecorino
betreuen.*

GURKE, RADICCHIO & TOMATEN MIT KORIANDER-PESTO

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll Gurken-Spiralen
½ Radicchio, in Streifen geschnitten
1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert
1 Handvoll Koriandergrün
1 EL Kürbiskerne
Sesamsamen zum Bestreuen

PESTO

pürieren:

1 Handvoll Koriandergrün
1 EL Kürbiskerne
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Statt Hähnchen-
fleisch 2 Esslöffel
gekochte schwarze
Linsen zugeben.*

REIS, KÜRBIS & HÄHNCHEN MIT ZITRONEN-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gekochter Naturreis
1 Handvoll in Würfel geschnittener und
gerösteter Butternusskürbis
6 getrocknete Tomaten, eingeweicht
50 g gebratenes Hähnchenfleisch
1 Handvoll Kürbiskerne

DRESSING

1 EL natives Olivenöl extra
1 EL Tahini
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Hähnchenfleisch durch
gegarnte Kichererbsen
ersetzen und Joghurt
durch Hafer- oder
Reis-Kochcreme.*

COUSCOUS, GURKE & HÄHNCHEN MIT JOGHURT-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Couscous
1 Handvoll Gurken-Spiralen
50 g Hähnchenbrustfilet, gebraten
1 Handvoll Granatapfelkerne
1 Handvoll frischer Dill
Sesamsamen zum Bestreuen

SAUCE

2 EL Naturjoghurt
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE

*Statt Lachs
50 g gegarte schwarze
Bohnen zugeben.*

BLUMENKOHL, BROKKOLI & LACHS MIT SOJA-ALGEN-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

½ Blumenkohl, roh in der Küchenmaschine auf Reiskorngröße zerkleinert
1 Handvoll gedämpfter Broccoli
1 rote Zwiebel, in Spalten und geröstet
50 g gebratener Lachs mit Honigglasur
1 EL geröstete Kürbiskerne
1 Handvoll rote Amaranth-Microgreens

DRESSING

1 EL natives Olivenöl extra
1 EL Tahini
1 TL Tamari-Sojasauce
Nori-Flocken zum Garnieren
Salz und Pfeffer

VEGAN



VARIANTE
MIT FLEISCH

*50 g in Würfel
geschnittene
Chorizo zugeben.*

ZUCCHINI, BROKKOLI & PAPRIKA MIT TAHINI-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

¼ gelbe Zucchini, in Spiralen geschnitten
1 Handvoll gedämpfter Broccoli
1 rote Paprika, in Stücken und geröstet
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen
rote Amaranth-Microgreens zum Garnieren

DRESSING

1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Tahini
1 TL Apfelessig
1 TL Ahornsirup
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Statt Schinken
50 g in Würfel
geschnittenen Feta-
Käse zugeben.*

BLUMENKOHL, MAIS, PAPRIKA & SCHINKEN MIT GUACAMOLE

IN DIE BOWL GEBEN

½ Blumenkohl, roh in der Küchenmaschine auf Reiskorngröße zerkleinert
1 Handvoll frische Maiskörner
1 rote Paprika, geröstet
50 g geräucherter Schinken
1 Handvoll frischer Estragon

SAUCE

2 EL grob zerdrückte Avocado
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Thunfisch durch
50 g Gorgonzola
ersetzen.*

HIRSE, RADICCHIO, ZWIEBEL & THUNFISCH MIT SENF-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte Hirse
1 Handvoll Radicchio, in Streifen geschnitten
¼ rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
50 g Thunfisch (aus der Dose)
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
1 Handvoll frische Petersilie

SAUCE

1 EL milder Senf
1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Bresaola durch
2 Esslöffel gegarte
Limabohnen ersetzen,
Käse durch 1 Teelöffel
Hefeflocken.*

ZUCCHINI, TOMATEN, PARMESAN & BRESAOLA

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll Zucchini-Spiralen
- 1 Handvoll Kirschtomaten, geviertelt
- 30 g Parmesan, in Späne gehobelt
- 30 g Bresaola (luftgetrockneter Schinken)
- 1 Handvoll Erbsen-Sprossen
- 1 Handvoll frische Petersilienblätter

DRESSING

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



VEGAN

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g geräucherte
Makrele zugeben.

PASTINAKE, BROKKOLI & HANF MIT KURKUMA-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 kleine Pastinake, in Bänder geschnitten
- 1 Handvoll gedämpfter Broccoli
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- 10–15 Stiele Schnittlauch

DRESSING

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tahini
- 1 EL frisch gemahlene Kurkuma
- Salz und Pfeffer

VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Statt Sahne und
Käse Hafer-, Reis- oder
Soja-Kochcreme für die
Sauce verwenden.*

QUINOA, BLUMENKOHL & KAROTTE MIT SCAMORZA-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte schwarze Quinoa
100 g Blumenkohlröschen, geröstet
1 Karotte, in Stücken und geröstet
frischer Thymian zum Bestreuen

SAUCE

zusammen erwärmen, bis
der Käse geschmolzen ist:
2 EL Sahne
2 EL Scamorza-Käse



MIT FLEISCH

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Statt Hähnchen-
fleisch ein weich-
gekochtes Ei auf die
Bowl geben.*

BUCHWEIZEN, AVOCADO & HÄHNCHEN MIT PAPRIKA-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Buchweizen
½ Avocado, in Streifen geschnitten
1 Karotte, in Bänder geschnitten und geröstet
50 g gebratenes Hähnchenfleisch
1 Handvoll Koriandergrün
1 EL geröstete Kürbiskerne

SAUCE

1½ EL Olivenöl
1 TL Tahini
1 TL Apfelessig
1 TL Ahornsirup
1 TL geräuchertes Paprikapulver



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

**VEGETARISCHE
VARIANTE**

*Statt Garnelen 50 g
gebackenen Halloumi-
Käse, in Würfel
geschnitten,
zugeben.*

PAPRIKA, KOHL & GARNELEN MIT ZITRONEN-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 rote Paprika, in Streifen und geröstet
- 1 Handvoll gedämpfter violetter Krauskohl
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- ¼ Aubergine, gewürfelt und geröstet
- 1 Handvoll gegarte Garnelen
- frisches Basilikum zum Garnieren

DRESSING

- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer



VEGAN

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
*50 g gebratenen
Wildlachs zugeben.*

REIS, AUBERGINE, TOMATEN & ERBSEN MIT ZITRONEN-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Jasminreis
¼ Aubergine, gewürfelt und geröstet
1 Handvoll Kirschtomaten
1 Handvoll frische Erbsen
1 Handvoll Koriandergrün

SAUCE

1 TL Tahini
1 EL natives Olivenöl extra
1 TL Zitronensaft
1 Prise rote Chiliflocken
schwarze Sesamsamen zum Bestreuen



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Statt Käse
5 Esslöffel Cashew-
Streichkäse zugeben.*

BUCHWEIZEN, SPARGEL & SCAMORZA MIT HUMMUS

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter Buchweizen
3 Stangen grüner Spargel, geröstet
50 g Scamorza, in Würfelchen geschnitten
1 Handvoll frischer Estragon
½ Karotte, in dünne Bänder geschnitten
natives Olivenöl extra zum Beträufeln

SAUCE

pürieren:
1 EL natives Olivenöl extra
140 g gegarte Kichererbsen
1 EL Zitronensaft
1 TL Tahini
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VARIANTE MIT
FISCH & MEERESFRÜCHTEN
50 g gebratenen
Wildlachs zugeben.

ZUCCHINI, KOHL, TOMATEN & PINIENKERNE MIT CHILI-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

- 1 Handvoll Zucchini-Spiralen
- 1 Handvoll Krauskohlblätter, grob gehackt und mit Zitronensaft verknetet
- 1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 Handvoll Pinienkerne

SAUCE

- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise rote Chiliflocken
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Tahini
- Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

**VEGANE
VARIANTE**

*Garnelen durch
gegarnte Kichererbsen
ersetzen und Safran
in Sojacreme
einweichen.*

GRAUPEN, ZUCCHINI & GARNELEN MIT SAFRAN-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte Graupen
½ Zucchini, in Scheiben und geröstet
1 Zwiebel, in Ringen und geröstet
1 Handvoll gegarte Garnelen
1 Handvoll frische Petersilie

DRESSING

in Milch eingeweichte Safranfäden
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VEGANE
VARIANTE

*Statt Sahne und
Milch (zum Einweichen
des Safrans) Hafer- oder
Soja-Kochcreme
verwenden.*

NUDELN, PAPRIKA & RADICCHIO MIT SAFRAN-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte Dinkel-Tagliatelle
1 rote Paprika, in Streifen und geröstet
1 Handvoll gegarte Carlin-Erbsen oder
grüne Erbsen
1 Handvoll Radicchio, geröstet
5–10 Stiele Schnittlauch

DRESSING

3 EL Sahne
in Milch eingeweichte Safranfäden
Olivenöl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Schinken durch
2 Esslöffel gegarte Linsen
ersetzen und Joghurt
durch Soja-Koch-
creme.*

TOPINAMBUR, KOHL & SCHINKEN MIT JOGHURT-SENF-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g Topinambur, geröstet
1 Handvoll violetter Krauskohl, gedämpft
50 g geräucherter Schinken
1 Handvoll Granatapfelkerne
Sesamsamen zum Bestreuen
frischer Thymian zum Bestreuen

DRESSING

1 EL Naturjoghurt
1 EL Dijonsenf
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



ROHKOST

VEGETARISCHE
VARIANTE

*Kokosjoghurt durch
griechischen Joghurt
ersetzen.*

GURKE, RADIESCHEN & GRAPEFRUIT MIT JOGHURT-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

1 Handvoll Gurken-Spiralen
2 Radieschen, in Scheiben geschnitten
½ rosa Grapefruit, in Stücke geschnitten
1 Handvoll Goji-Beeren, eingeweicht
schwarze Sesamsamen und Kresse-
Micorgreens zum Bestreuen

DRESSING

1 EL natives Olivenöl extra
1 EL Kokosjoghurt
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VARIANTE
MIT FLEISCH

*Statt Feta-Käse
50 g Corned Beef
zugeben.*

REIS, BLUMENKOHLE, BOHNEN & FETA MIT TAHINI-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gekochter Naturreis
1 Handvoll Blumenkohlrischen, geröstet
100 g gekochte Mungbohnen
50 g Feta, grob zerbröckelt
1 Handvoll Granatapfelkerne
1 Handvoll frischer Estragon

DRESSING

1 EL Tahini
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



MIT FLEISCH

VEGANE
VARIANTE

*Hähnchenfleisch
durch 2 Esslöffel gegarte
schwarze Linsen ersetzen
und veganes Pesto
verwenden.*

REIS, KÜRBIS, BROKKOLI & HÄHNCHEN MIT PESTO

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarter weißer Reis
100 g Kürbis, in Stücken und geröstet
1 Handvoll gedämpfte Brokkoliröschen
50 g Hähnchenbrustfilet, gebraten
1 Handvoll frisches Basilikum
1 Handvoll Pinienkerne

PESTO

1 EL klassisches Pesto (Seite 25)
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



MIT FISCH &
MEERESFRÜCHTEN

VEGANE
VARIANTE

*Statt Kabeljau
2 Esslöffel gegarte
Limabohnen oder eine
andere Sorte Bohnen
zugeben.*

QUINOA, PAPRIKA & KABELJAU MIT ZITRONEN-DRESSING

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte schwarze Quinoa
½ rote Paprika, geröstet
50 g Kabeljaufilet, gebraten
1 Handvoll grüne Oliven
1 Handvoll frische Petersilienblätter
Pinienkerne zum Bestreuen

DRESSING

1 TL Zitronensaft
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer



VEGETARISCH

VARIANTE
MIT FLEISCH

*Eine Scheibe
gebratenen Speck
zugeben.*

FARFALLE, SPINAT, PILZE & EI MIT SENF-RAHM-SAUCE

IN DIE BOWL GEBEN

100 g gegarte Dinkel-Farfalle
1 Handvoll Spinatblätter, kurz gegart
2 Portobello-Pilze, in Scheiben und gebraten
1 weich gekochtes Ei
frischer Estragon zum Garnieren
Mohnsamen zum Bestreuen

SAUCE

2 EL Sahne
1 EL milder Senf
Olivenöl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer

REGISTER

Ahornsirup 23, 118, 121, 129, 167, 173

Algen:

Blumenkohl, Brokkoli & Lachs mit Soja-Algen-Dressing 166
Garnelen, Hirse & rote Zwiebeln mit Algen-Brühe 74
Gurke, Bohnen & Algen-Spaghetti mit Soja-Dressing 155
Gurke, Mizuna & Erbsen mit Soja-Algen-Sauce 120
Quinoa, Erbsen, Spinat & Pilze mit Algen-Misobrühe 102
Quinoa, Karotte, Erbsen & Ei mit Soja-Algen-Dressing 132
Quinoa, Paprika, Pastinake & Soja-Algen-Dressing 158
Reis, Bohnen, Gurke & Pilze mit Soja-Algen-Dressing 128
Reis, Gurke, Avocado & Lachs mit Tamari-Soja-Dressing 150
Zucchini, rote Zwiebel & Pilze mit Tahini-Algen-Sauce 152
Algenflocken 128, 152, 155
Algenbrühe (Rezept) 18
Algen-Miso-Brühe 102
Algen-Spaghetti 74, 155
Amaranth-Microgreens 64, 74, 92, 112, 118, 132, 152, 166, 167

Apfel:

Kohl, Apfel & Aprikose mit roter Avocado-Sauce 145
Aquaponik-System 35

Artischocke:

Gorgonzola, Radieschen & Zwiebel mit Artischocken-Rahm 53
Reis, Artischocken, Paprika, Kichererbsen & Halloumi 137

Aubergine:

Aubergine, Zwiebel & Kurkuma mit Linsen-Rahm 60
Kichererbsen, Zucchini & Aubergine mit Paprika-Sauce 153
Paprika, Kohl & Garnelen mit Zitronen-Dressing 174
Reis, Aubergine, Paprika & Hähnchen mit Kokos-Rahm 79
Reis, Aubergine, Tomaten & Erbsen mit Zitronen-Sauce 175
Reis, Radicchio & Hähnchen mit Frischkäse-Dressing 125
Austernpilze 114, 128, 151

Avocado:

Avocado & Gurken mit Gazpacho 51

Blumenkohl, Avocado, Dill & Radieschen mit Spinat-Brühe 81
Blumenkohl, Mais, Paprika & Schinken mit Guacamole 168
Buchweizen, Avocado & Hähnchen mit Paprika-Sauce 173
Buchweizen, Avocado & Pilze mit Senf-Dressing 118
Gurke, Avocado & Granatapfel mit Ingwer-Mandel-Rahm 97
Gurke, Avocado & Hähnchen mit Mais-Joghurt-Rahm 98
Gurke, Bohnen & Algen-Spaghetti mit Soja-Dressing 155
Karotte, Goji & Sauerkraut mit Avocado-Erbsen-Rahm 73
Kohl, Apfel & Aprikose mit roter Avocado-Sauce 145
Kohl, Avocado & Tomaten mit Karotten-Smoothie 75
Maismus, Paprika & Rucola mit leichter Guacamole 131
Reis, Avocado & Fleischbällchen mit Paprika-Sauce 143
Reis, Gurke, Avocado & Lachs mit Tamari-Soja-Dressing 150
Reisnudeln, Brokkoli & Thunfisch mit Tahini-Dressing 161
Reisnudeln, Paprika & Thunfisch mit Soja-Dressing 156

Basilikum-Brühe 66

Blumenkohl:

Blumenkohl, Avocado, Dill & Radieschen mit Spinat-Brühe 81
Blumenkohl, Brokkoli & Lachs mit Soja-Algen-Dressing 166
Blumenkohl, Grapefruit & Datteln mit Tahini-Dressing 123
Blumenkohl, Kürbis, Karotte & Chia mit Mandel-Dressing 149
Blumenkohl, Mais, Paprika & Schinken mit Guacamole 168
Blumenkohl, Süßkartoffel & Linsen mit Misobrühe 109
Buchweizen, Blumenkohl & Rote Bete mit Tahini-Sauce 133
Quinoa, Blumenkohl & Karotte mit Scamorza-Sauce 172
Reis, Blumenkohl, Bohnen & Feta mit Tahini-Dressing 182
Schwarzkohl, Avocado & Blumenkohl mit Kürbis-Rahm 52

Bohnen:

Gurke, Bohnen & Algen-Spaghetti mit Soja-Dressing 155

Kohl, Pilze & Limabohnen mit Salbei-Pilz-Brühe 93
Nudeln, Kohl, Topinambur & Bohnen mit Trüffel-Pilz-Brühe 106
Radicchio, Spargel, Brokkoli & Bohnen mit Pastinaken-Rahm 105
Reis, Bohnen, Gurke & Pilze mit Soja-Algen-Dressing 128
Reis, Blumenkohl, Bohnen & Feta mit Tahini-Dressing 182
Rote Bete, Mungbohnen, rote Zwiebel & Makrele 141
Bohnen (Grundsätzliches) 37
Bowl-Gerichte 117–185

Bresaola:

Zucchini, Tomaten, Parmesan & Bresaola 170

Brokkoli:

Baby-Mais, Brokkoli & Erbsen mit Ingwer-Kokos 86
Blumenkohl, Brokkoli & Lachs mit Soja-Algen-Dressing 166
Brokkoli, Erbsen, Spinat & Sauerkraut mit Kokos-Rahm 107
Brokkoli, Mozzarella & Oliven mit Tomaten-Rahm 110
Brokkoli, Pilze & Erbsen mit Kurkuma-Kokos-Brühe 92
Buchweizen, Brokkoli & Pastrami mit Pilz-Sauce 160
Couscous, Brokkoli, rote Zwiebel, Oliven & Ricotta 136
Couscous, Brokkoli & Sardellen mit Zitronen-Sauce 146
Naturreis, Brokkoli & Garnelen mit Fischbrühe 63
Nudeln, Brokkoli, Paprika & Speck mit Rindfleischbrühe 111
Pastinake, Brokkoli & Hanf mit Kurkuma-Dressing 171
Radicchio, Spargel, Brokkoli & Bohnen mit Pastinaken-Rahm 105
Reis, Brokkoli, Zwiebel & Ei mit Wasabi-Ingwer-Sauce 122
Reis, Kürbis, Brokkoli & Hähnchen mit Pesto 183
Reisnudeln, Brokkoli, Erbsen & Ei mit Misobrühe 104
Reisnudeln, Brokkoli & Thunfisch mit Tahini-Dressing 161
Thunfisch, Rote Bete & Brokkoli mit Fischbrühe 54
Zucchini, Brokkoli & Tomaten mit Basilikum-Rahm 66
Brühen und Rahmsuppen 17, 18

Brunnenkresse 56, 58

Buchweizen:

Buchweizen, Avocado & Hähnchen mit Paprika-Sauce 173
Buchweizen, Avocado & Pilze mit Senf-Dressing 118
Buchweizen, Blumenkohl & Rote Bete mit Tahini-Sauce 133
Buchweizen, Brokkoli & Pastrami mit Pilz-Sauce 160
Buchweizen, Chioggia-Bete & Sardellen mit Ingwer-Rahm 78
Buchweizen & Fleischbällchen mit Rote-Bete-Brühe 89
Buchweizen, Karotte & Lachs mit Misobrühre 58
Buchweizen, Karotte & Pilze mit Trüffel-Brühe 112
Buchweizen, Kürbis, Erbsen & Ei mit Tahini-Senf-Dressing 129
Buchweizen, Kürbis & Linsen mit Kurkuma-Kokos-Rahm 115
Buchweizen, Spargel & Scamorza mit Hummus 176
Buchweizennudeln 106
Butternusskürbis 29, 129, 164

Cashewkerne:

Kohl, Karotte & Erbsen mit Safran-Cashew-Mayonnaise 139
Kohl, Karotte, Paprika & Cashew mit Kokos-Rahm 88
Rote Bete, Karotte & Sauerkraut mit Cashew-Rahm 59
Cashew-Rahmsuppe (Rezept) 19
Champignons 61, 92, 112, 142, 160
Chiasamen 63, 76, 81, 88, 107, 108, 131, 149

Chorizo:

Reis, Topinambur, Pilze & Chorizo mit Misobrühre 114
Sellerie, Kohl & Chorizo mit Zitronen-Rahmsuppe 91

Corned Beef:

Zucchini, rotes Sauerkraut & Corned Beef mit Kokos-Rahm 113

Couscous:

Couscous, Brokkoli, rote Zwiebel, Oliven & Ricotta 136
Couscous, Brokkoli & Sardellen mit Zitronen-Sauce 146
Couscous, Gurke & Corned Beef mit Senf-Dressing 162
Couscous, Gurke & Hähnchen mit Joghurt-Sauce 165
Couscous, Hummus & Zwiebel mit Paprika-Dressing 138
Couscous, Tomaten, Pilze & Garnelen 154

Datteln 123

Dijonsenf 121, 180

Dressings und Saucen 23, 24

Edamame:

Pak Choi, Pilze, Edamame & Mais mit Kokos-Rahm 72
Reisnudeln, Paprika & Thunfisch mit Soja-Dressing 156
Thunfisch, Rote Bete & Brokkoli mit Fischbrühre 54

Eier:

Buchweizen, Kürbis, Erbsen & Ei mit Tahini-Senf-Dressing 129
Ei, Pastinake & Koriander mit Ingwer-Kokos-Rahm 82
Ei, Pastinaken & Erbsen mit Kurkuma-Kokos-Rahm 69
Farfalle, Spinat, Pilze & Ei mit Senf-Rahm-Sauce 185
Quinoa, Karotte, Erbsen & Ei mit Soja-Algen-Dressing 132
Quinoa, Spargel, Pilze & Ei mit Kürbis-Dressing 151
Reis, Brokkoli, Zwiebel & Ei mit Wasabi-Ingwer-Sauce 122
Reis, Zwiebel, Spargel & Ei mit Safran-Rahm 94
Reisnudeln, Brokkoli, Erbsen & Ei mit Misobrühre 104
Eier (Zubereitung) 37
Einlegen von Gemüse 39 f.
Eiweißquellen 3

Erbsen:

Baby-Mais, Brokkoli & Erbsen mit Ingwer-Kokos-Rahm 86
Brokkoli, Erbsen, Spinat & Sauerkraut mit Kokos-Rahm 107
Brokkoli, Pilze & Erbsen mit Kurkuma-Kokos-Brühre 92
Buchweizen, Kürbis, Erbsen & Ei mit Tahini-Senf-Dressing 129
Ei, Pastinaken & Erbsen mit Kurkuma-Kokos-Rahm 69
Gurke, Mizuna & Erbsen mit Soja-Algen-Sauce 120
Karotte, Goji & Sauerkraut mit Avocado-Erbsen-Rahm 73
Kohl, Karotte & Erbsen mit Safran-Cashew-Mayonnaise 139
Lachs, Kohl & Erbsen mit Kokos-Ingwer-Rahm 80
Nudeln, Paprika & Radicchio mit Safran-Dressing 179
Quinoa, Erbsen, Spinat & Pilze mit Algen-Misobrühre 102
Quinoa, Karotte, Erbsen & Ei mit Soja-Algen-Dressing 132
Quinoa, Karotte, Paprika & Erbsen mit Senf-Dressing 121
Reis, Aubergine, Tomaten & Erbsen mit Zitronen-Sauce 175
Reis, Karotte, Erbsen & Lachs mit Misobrühre 50
Reisnudeln, Brokkoli, Erbsen & Ei mit Misobrühre 104
Reisnudeln, Pak Choi, Erbsen & Makrele mit Paprika-Rahm 96

Reisnudeln, Süßkartoffel & Kabeljau mit Erbsen-Rahm 76
Rindfleisch, Erbsen & Karotte mit Rinderbrühre 56
Rote Quinoa, Tomate, Mais & Erbsen mit Paprika-Brühre 95
Sellerie, Mizuna & Erbsen mit Tahini-Dressing 126
Zucchini, Süßkartoffel & Ziegenkäse mit Erbsen-Rahm 100
Zucchini, Topinambur, Erbsen & Ziegenkäse 135

Farfalle, Spinat, Pilze & Ei mit Senf-Rahm-Sauce 185
Fenchel-Microgreens 126
Fermentieren von Lebensmitteln 41

Feta:

Hirse, Feta, Gurke & Karotte mit Pfeffer-Rahm 57
Reis, Blumenkohl, Bohnen & Feta mit Tahini-Dressing 182
Fettuccine 148
Fleisch aus Bio-Haltung 35
Fleischbällchen 83, 89, 143
Fleischkonsum reduzieren 45
Friskkäse-Dressing 125

Garnelen:

Couscous, Tomaten, Pilze & Garnelen 154
Garnelen, Hirse & rote Zwiebeln mit Algen-Brühre 74
Graupen, Zucchini & Garnelen mit Safran-Dressing 178
Naturreis, Brokkoli & Garnelen mit Fischbrühre 63
Paprika, Kohl & Garnelen mit Zitronen-Dressing 174
Zucchini & Garnelen mit Tomaten-Fischbrühre 99
Gazpacho 51
Gemüse 29
Gemüsebänder und -spiralen 33
Gemüsebrühre (Rezept) 18
Gemüse-Rahmsuppe (Rezept) 19
Goji-Beeren 73, 126, 128, 159, 181

Gorgonzola:

Dinkel-Fettuccine, Sellerie, Rucola & Gorgonzola 148
Gorgonzola, Radieschen & Zwiebel mit Artischocken-Rahm 53
Süßkartoffel, Kohl & Gorgonzola mit Gemüsebrühre 62
Granatapfelkerne 97, 123, 153, 162, 165, 171, 180, 182
Grapefruit 123, 181

Graupen:

Graupen, Zucchini & Garnelen mit Safran-Dressing 178
Halloumi, Graupen & Kürbis mit Rote-Bete-Rahm 77

Grünkohl:

Reisnudeln, Grünkohl &
Tintenfisch mit Miso-Rahm 64

Guacamole:

Blumenkohl, Mais, Paprika &
Schinken mit Guacamole 168
Maismus, Paprika & Rucola
mit leichter Guacamole 131

Leichte Guacamole (Rezept) 25

Gurke:

Gurke, Avocado & Granatapfel
mit Ingwer-Mandel-Rahm 97
Gurke, Avocado & Hähnchen
mit Mais-Joghurt-Rahm 98
Gurke, Bohnen & Algenspaghetti
mit Soja-Dressing 155
Gurke, Mizuna & Erbsen
mit Soja-Algen-Sauce 120
Gurke, Paprika, Zwiebel & Oliven
mit Joghurt-Dressing 127
Gurke, Radicchio & Tomaten
mit Koriander-Pesto 163
Gurke, Radieschen & Grapefruit
mit Joghurt-Dressing 181

Hafer:

Hafer, Rote Bete & Radieschen
mit Tahini-Sauce 140
Hafer, Spinat & Pilze mit Trüffel-
Dressing und Nüssen 142

Hafer-Kochcreme 68, 71, 100, 105

Hähnchen:

Buchweizen, Avocado & Hähnchen
mit Paprika-Sauce 173
Couscous, Gurke & Hähnchen
mit Joghurt-Sauce 165
Gurke, Avocado & Hähnchen
mit Mais-Joghurt-Rahm 98
Karotte, Senf-Microgreens &
Hähnchen mit Brühe 101
Reis, Aubergine, Paprika &
Hähnchen mit Kokos-Rahm 79
Reis, Kürbis, Brokkoli &
Hähnchen mit Pesto 183
Reis, Kürbis & Hähnchen
mit Zitronen-Dressing 164
Reis, Radicchio & Hähnchen
mit Frischkäse-Dressing 125
Roter Reis, Paprika & Hähnchen
mit Kokosmilch 61
Tagliatelle, Topinambur &
Hähnchen mit Misobrühe 70

Halloumi:

Halloumi, Graupen & Kürbis
mit Rote-Bete-Rahm 77
Reis, Artischocken, Paprika,
Kichererbsen & Halloumi 137

Hanfsamen:

Pastinake, Brokkoli & Hanf mit
Kurkuma-Dressing 171

Hirse:

Garnelen, Hirse & rote Zwiebeln
mit Algen-Brühe 74
Hirse, Feta, Gurke & Karotte mit
Pfeffer-Rahm 57

Hirse, Radicchio, Zwiebel &
Thunfisch mit Senf-Sauce 169
Hühnerbrühe (Rezept) 18

Hummus:

Buchweizen, Spargel & Scamorza
mit Hummus 176
Couscous, Hummus & Zwiebel
mit Paprika-Dressing 138
Hummus-Sauce 25

Italienisches Dressing 24

Jasminreis 87, 128, 143, 175

Joghurt:

Couscous, Gurke & Hähnchen
mit Joghurt-Sauce 165
Gurke, Avocado & Hähnchen
mit Mais-Joghurt-Rahm 98
Gurke, Paprika, Zwiebel &
Oliven mit Joghurt-Sauce 127
Gurke, Radieschen & Grapefruit
mit Joghurt-Sauce 181
Quinoa, Karotte & Rote Bete
mit Joghurt-Rahm 84
Reis, Zwiebeln, Mangold &
Fleischbällchen mit Joghurt 83
Topinambur, Kohl & Schinken
mit Joghurt-Senf-Dressing 180

Kabeljau:

Kohl, Zwiebel, Basilikum & Kabeljau
mit Tomaten-Brühe 90
Quinoa, Paprika & Kabeljau
mit Zitronen-Dressing 184
Reisnudeln, Süßkartoffel & Kabeljau
mit Erbsen-Rahm 76

Kapuzinerkresse-Microgreens 181

Kardamom-Karotten-Sauerkraut 42

Karotte:

Blumenkohl, Kürbis, Chia &
Karotte mit Mandel-Sauce 149
Buchweizen, Karotte & Lachs
mit Misobrühe 58
Buchweizen, Karotte & Pilze
mit Trüffel-Brühe 112
Karotte, Goji & Sauerkraut
mit Avocado-Erbsen-Rahm 73
Karotte, Senf-Microgreens &
Hähnchen mit Brühe 101
Kohl, Karotte & Erbsen mit
Safran-Cashew-Mayonnaise 139
Kohl, Karotte, Paprika &
Cashew mit Kokos-Rahm 88
Quinoa, Karotte, Erbsen & Ei
mit Soja-Algen-Dressing 132
Quinoa, Karotte, Paprika &
Erbsen mit Senf-Dressing 121
Quinoa, Karotte & Rote Bete
mit Joghurt-Rahm 84
Rote Bete, Karotte & Sauerkraut
mit Cashew-Rahm 59

Karotten-Smoothie 75

Kichererbsen:

Kichererbsen, Zucchini & Aubergine
mit Paprika-Sauce 153

Kidneybohnen 35, 106, 155

Kimchi-Brühe 87

Klassisches Pesto 25

Kohl:

Getrocknete Tomaten, Kohl &
Portobello mit Trüffel-Brühe 65
Kohl, Apfel & Aprikose
mit roter Avocado-Sauce 145
Kohl, Avocado & Tomaten
mit Karotten-Smoothie 75
Kohl, Karotte & Erbsen mit
Safran-Cashew-Mayonnaise 139
Kohl, Karotte, Paprika &
Cashew mit Kokos-Rahm 88
Kohl, Pilze & Limabohnen
mit Salbei-Pilz-Brühe 93
Kohl, Zwiebel, Basilikum &
Kabeljau mit Tomaten-
Brühe 90
Kürbis, Kohl & Mozzarella
mit Petersilien-Pesto 119
Lachs, Kohl & Erbsen
mit Kokos-Ingwer-Rahm 80
Nudeln, Kohl, Topinambur & Bohnen
mit Trüffel-Pilz-Brühe 106
Paprika, Kohl & Garnelen
mit Zitronen-Dressing 174
Portobello, Kohl & Spaghetti
mit Trüffel-Rahm 71
Sellerie, Kohl & Chorizo
mit Zitronen-Rahmsuppe 91
Süßkartoffel, Kohl & Makrele
mit Paprika-Rahm 68
Topinambur, Kohl & Schinken
mit Joghurt-Senf-Dressing 180
Zucchini, Kohl, Tomaten &
Pinienkerne mit Chili-Sauce 177

Kohlenhydrate 13

Kokosmilch:

Roter Reis, Paprika & Hähnchen
mit Kokosmilch 61

Kokos-Rahmsuppe 19

Koriander-Pesto 163

Kräuter & Microgreens 39

Kümmel 40, 59, 89

Kürbis:

Blumenkohl, Kürbis, Chia & Karotte
mit Mandel-Sauce 149
Buchweizen, Kürbis, Erbsen &
Ei mit Tahini-Senf-
Dressing 129
Buchweizen, Kürbis & Linsen mit
Kurkuma-Kokos-Rahm 115
Halloumi, Graupen & Kürbis
mit Rote-Bete-Rahm 77
Kürbis, Kohl & Mozzarella
mit Petersilien-Pesto 119
Reis, Kürbis, Brokkoli &
Hähnchen mit Pesto 183
Reis, Kürbis & Hähnchen
mit Zitronen-Dressing 164
Schwarzkohl, Avocado & Blumen-
kohl mit Kürbis-Rahm 52
Kurkuma-Senf-Sauerkraut 42, 60

Lachs:

Blumenkohl, Brokkoli & Lachs
mit Soja-Algen-Dressing 166
Buchweizen, Karotte & Lachs
mit Misobrühe 58
Lachs, Kohl & Erbsen mit
Kokos-Ingwer-Rahm 80
Reis, Gurke, Avocado & Lachs
mit Tamari-Soja-Dressing 150
Reis, Karotte, Erbsen & Lachs
mit Misobrühe 50
Lake, süßsauer, für Pickles 40
Lieblingsbrühe 17

Linsen:

Aubergine, Zwiebel & Kurkuma
mit Linsen-Rahm 60
Blumenkohl, Süßkartoffel &
Linsen mit Misobrühe 109
Buchweizen, Kürbis & Linsen mit
Kurkuma-Kokos-Rahm 115

Mais:

Baby-Mais, Brokkoli & Erbsen mit
Ingwer-Kokos-Rahm 86
Blumenkohl, Mais, Paprika &
Schinken mit Guacamole 168
Gurke, Avocado & Hähnchen
mit Mais-Joghurt-Rahm 98
Maismus, Paprika & Rucola
mit leichter Guacamole 131
Pak Choi, Pilze, Edamame &
Mais mit Kokos-Rahm 72
Rote Quinoa, Tomate, Mais &
Erbsen mit Paprika-Brühe 95
Mais-Couscous 154, 162

Makrele:

Reisnudeln, Pak Choi, Erbsen &
Makrele mit Paprika-Rahm 96
Süßkartoffel, Kohl & Makrele
mit Paprika-Rahm 68
Quinoa, Radieschen, Gurke &
Makrele mit Zitronen-Sauce 124
Rote Bete, Mungbohnen, rote
Zwiebel & Makrele 141
Mandel-Dressing 149
Mandelmilch 52, 66, 97, 140, 142

Mangold:

Reis, Zwiebeln, Mangold &
Fleischbällchen mit Joghurt 83
Mayonnaise 24, 122, 124, 139
Microgreens 39
Misobrühe (Rezept) 18

Mizuna:

Gurke, Mizuna & Erbsen mit
Soja-Algen-Sauce 120
Sellerie, Mizuna & Erbsen
mit Tahini-Dressing 126

Mozzarella:

Brokkoli, Mozzarella & Oliven
mit Tomaten-Rahm 110
Kürbis, Kohl & Mozzarella
mit Petersilien-Pesto 119
Tortiglioni, Tomate, Radicchio &
Mozzarella 130
Mungbohnen 35, 141, 182

Nährhefeflocken 134

Naturjoghurt 60, 83, 84, 98, 127,
165, 180
Nori-Flocken 120, 132, 156, 166
Nussmus-Dressing 24

Ofengemüse 31**Oliven:**

Brokkoli, Mozzarella & Oliven
mit Tomaten-Rahm 110
Couscous, Brokkoli, rote Zwiebel,
Oliven & Ricotta 136
Gurke, Paprika, Zwiebel & Oliven
mit Joghurt-Dressing 127

Pak Choi:

Pak Choi, Pilze, Edamame &
Mais mit Kokos-Rahm 72
Reisnudeln, Pak Choi, Erbsen &
Makrele mit Paprika-Rahm 96

Paprika:

Blumenkohl, Mais, Paprika &
Schinken mit Guacamole 168
Gurke, Paprika, Zwiebel & Oliven
mit Joghurt-Dressing 127
Kohl, Karotte, Paprika &
Cashew mit Kokos-Rahm 88
Maismus, Paprika & Rucola
mit leichter Guacamole 131
Paprika, Kohl & Garnelen
mit Zitronen-Dressing 174
Paprika, Kohl & Süßkartoffel
mit Trüffel-Brühe 55
Nudeln, Brokkoli, Paprika & Speck
mit Rindfleischbrühe 111
Nudeln, Paprika & Radicchio
mit Safran-Dressing 179
Quinoa, Paprika & Kabeljau
mit Zitronen-Dressing 184
Quinoa, Paprika, Pastinake &
Soja-Algen-Dressing 158
Reis, Aubergine, Paprika &
Hähnchen mit Kokos-Rahm 79
Reisnudeln, Paprika & Thunfisch
mit Soja-Dressing 156
Roter Reis, Paprika & Hähnchen
mit Kokosmilch 61

Parmesan:

Zucchini, Tomaten, Parmesan &
Bresaola 170

Pastinake:

Ei, Pastinake & Koriander mit
Ingwer-Kokos-Rahm 82
Ei, Pastinaken & Erbsen mit
Kurkuma-Kokos-Rahm 69
Pastinake, Brokkoli & Hanf
mit Kurkuma-Dressing 171
Pastinake, Rote Bete & Goji-
Beeren mit Paprika-Sauce 159
Quinoa, Paprika, Pastinake &
Soja-Algen-Dressing 158
Radicchio, Spargel, Brokkoli & Bohnen
mit Pastinaken-Rahm 105
Reisnudeln, Pastinake & Schinken
mit Senf-Dressing 157

Pastrami:

Buchweizen, Brokkoli & Pastrami
mit Pilz-Sauce 160

Pesto:

Gurke, Radicchio & Tomaten
mit Koriander-Pesto 163
Klassisches Pesto 25
Kürbis, Kohl & Mozzarella
mit Petersilien-Pesto 119
Petersilien-Pesto 119, 144, 147
Quinoa, Tomaten & Tintenfisch
mit Petersilien-Pesto 144
Reis, Kürbis, Brokkoli &
Hähnchen mit Pesto 183
Tomaten-Pesto 25
Zucchini, Radicchio & Schinken
mit Petersilien-Pesto 147
Petersilien-Microgreens 99, 139
Pickles 40

Pilze:

Brokkoli, Pilze & Erbsen
mit Kurkuma-Kokos-Brühe 92
Buchweizen, Avocado &
Pilze mit Senf-Dressing 118
Buchweizen, Karotte &
Pilze mit Trüffel-Brühe 112
Couscous, Tomaten, Pilze &
Garnelen 154
Farfalle, Spinat, Pilze &
Ei mit Senf-Rahm-Sauce 185
Getrocknete Tomaten, Kohl &
Portobello mit Trüffel-Brühe 65
Hafer, Spinat & Pilze mit Trüffel-
Dressing und Nüssen 142
Kohl, Pilze & Limabohnen
mit Salbei-Pilz-Brühe 93
Portobello, Kohl & Spaghetti
mit Trüffel-Rahm 71
Quinoa, Erbsen, Spinat & Pilze
mit Algen-Misobrühe 102
Quinoa, Spargel, Pilze & Ei
mit Kürbis-Dressing 151
Reis, Bohnen, Gurke & Pilze
mit Soja-Algen-Dressing 128
Reis, Topinambur, Pilze &
Chorizo mit Misobrühe 114
Zucchini, rote Zwiebel & Pilze
mit Tahini-Algen-Sauce 152
Pistazienkerne 35, 67, 123, 125
Probiotisch 39
Proteine 35

Quinoa:

Rote Quinoa, Tomate, Mais &
Erbsen mit Paprika-Brühe 95
Quinoa, Blumenkohl & Karotte
mit Scamorza-Sauce 172
Quinoa, Erbsen, Spinat & Pilze
mit Algen-Misobrühe 102
Quinoa, Karotte, Erbsen & Ei
mit Soja-Algen-Dressing 132
Quinoa, Karotte, Paprika &
Erbsen mit Senf-Dressing 121
Quinoa, Karotte & Rote Bete
mit Joghurt-Rahm 84

Quinoa, Paprika & Kabeljau
mit Zitronen-Dressing 184
Quinoa, Paprika, Pastinake &
Soja-Algen-Dressing 158
Quinoa, Radieschen, Gurke &
Makrele mit Zitronen-Sauce 124
Quinoa, Spargel, Pilze & Ei
mit Kürbis-Dressing 151
Quinoa, Tomaten & Tintenfisch
mit Petersilien-Pesto 144

Radicchio:

Gurke, Radicchio & Tomaten
mit Koriander-Pesto 163
Hirse, Radicchio, Zwiebel &
Thunfisch mit Senf-Sauce 169
Nudeln, Paprika & Radicchio
mit Safran-Dressing 179
Radicchio, Radieschen & Pistazien
mit Sellerie-Rahm 67
Radicchio, Spargel, Brokkoli & Bohnen
mit Pastinaken-Rahm 105
Reis, Radicchio & Hähnchen
mit Frischkäse-Dressing 125
Tortiglioni, Tomate, Radicchio &
Mozzarella 130
Zucchini, Radicchio & Schinken
mit Petersilien-Pesto 147

Radieschen:

Blumenkohl, Avocado, Dill &
Radieschen mit Spinat-Brühe 81
Gorgonzola, Radieschen & Zwiebel
mit Artischocken-Rahm 53
Gurke, Radieschen & Grapefruit
mit Joghurt-Sauce 181
Hafer, Rote Bete & Radieschen
mit Tahini-Sauce 140
Quinoa, Radieschen, Gurke &
Makrele mit Zitronen-Sauce 124
Radicchio, Radieschen & Pistazien
mit Sellerie-Rahm 67
Reis, Gurke, Radieschen & Würstchen
mit Kimchi-Brühe 87
Zucchini & Radieschen-Pickles
mit Tomaten-Smoothie 85
Radieschen-Microgreens 75
Radieschen-Pickles 85, 112, 126
Rahmsuppen 19
Räucherlachs 50, 150

Reis:

Reis, Artischocken, Paprika,
Kichererbsen & Halloumi 137
Reis, Aubergine, Paprika & Hähnchen
mit Kokos-Rahm 79
Reis, Aubergine, Tomaten & Erbsen
mit Zitronen-Sauce 175
Reis, Avocado & Fleischbällchen mit
Paprika-Sauce 143
Reis, Blumenkohl, Bohnen &
Feta mit Tahini-Dressing 182
Reis, Bohnen, Gurke & Pilze
mit Soja-Algen-Dressing 128
Reis, Brokkoli, Zwiebel & Ei
mit Wasabi-Ingwer-
Sauce 122

Reis, Gurke, Avocado & Lachs
mit Tamari-Soja-Dressing 150
Reis, Gurke, Radieschen &
Würstchen mit Kimchi-Brühe
87
Reis, Karotte, Erbsen & Lachs
mit Misobrühe 50
Reis, Kürbis, Brokkoli &
Hähnchen mit Pesto 183
Reis, Kürbis & Hähnchen mit
Zitronen-Dressing 164
Reis, Radicchio & Hähnchen
mit Frischkäse-Dressing 125
Reis, Topinambur, Pilze &
Chorizo mit Misobrühe 114
Reis, Zwiebeln, Mangold &
Fleischbällchen mit Joghurt 83
Reis, Zwiebel, Spargel & Ei
mit Safran-Rahm 94
Roter Reis, Paprika & Hähnchen
mit Kokosmilch 61

Reisnudeln:

Reisnudeln, Brokkoli, Erbsen & Ei
mit Misobrühe 104
Reisnudeln, Brokkoli & Thunfisch
mit Tahini-Dressing 161
Reisnudeln, Grünkohl &
Tintenfisch mit Miso-Rahm 64
Reisnudeln, Pak Choi, Erbsen &
Makrele mit Paprika-Rahm 96
Reisnudeln, Paprika & Thunfisch
mit Soja-Dressing 156
Reisnudeln, Pastinake & Schinken
mit Senf-Dressing 157
Reisnudeln, Süßkartoffel &
Kabeljau mit Erbsen-Rahm 76

Ricotta:

Couscous, Brokkoli, rote Zwiebel,
Oliven & Ricotta 136
Zucchini, Spargel, Tomaten &
Ricotta mit Spinat-Rahm 103

Rindfleisch:

Rindfleisch, Erbsen & Karotte
mit Rinderbrühe 56

Rindfleischbrühe (Rezept) 18

Rohkost (Gerichte):

Blumenkohl, Avocado, Dill &
Radieschen mit Spinat-Brühe
81
Blumenkohl, Grapefruit & Datteln
mit Tahini-Dressing 123
Blumenkohl, Kürbis, Karotte &
Chia mit Mandel-Dressing 149
Brokkoli, Erbsen, Spinat & Sauerkraut
mit Kokos-Rahm 107
Gurke, Avocado & Granatapfel
mit Ingwer-Mandel-Rahm 97
Gurke, Radicchio & Tomaten
mit Koriander-Pesto 163
Gurke, Radieschen & Grapefruit
mit Joghurt-Sauce 181
Hafer, Spinat & Pilze mit Trüffel-
Dressing und Nüssen 142
Karotte, Goji & Sauerkraut
mit Avocado-Erbsen-Rahm 73

Kohl, Apfel & Aprikose mit
roter Avocado-Sauce 145
Kohl, Avocado & Tomaten
mit Karotten-Smoothie 75
Kohl, Karotte & Erbsen
mit Safran-Cashew-Mayonnaise
139
Kohl, Karotte, Paprika &
Cashew mit Kokos-Rahm 88
Maismus, Paprika & Rucola
mit leichter Guacamole 131
Pastinake, Rote Bete & Goji-
Beeren mit Paprika-Sauce 159
Radicchio, Radieschen & Pistazien
mit Sellerie-Rahm 67
Rote Bete, Karotte & Sauerkraut
mit Cashew-Rahm 59
Schwarzkohl, Avocado &
Blumenkohl mit Kürbis-Rahm
52
Spinat, Spargel & Rote Bete mit
scharfer Paprika-Brühe 108
Zucchini, Brokkoli & Tomaten
mit Basilikum-Rahm 66
Zucchini, Kohl & Pinienkerne
mit Chili-Sauce 177
Zucchini & Radieschen-Pickles
mit Tomaten-Smoothie 85
Zucchini, rote Zwiebel &
Basilikum mit Tomaten-Sauce
134
Zucchini, rote Zwiebel & Pilze
mit Tahini-Algen-Sauce 152
Rohkost-Smoothie 19

Rote Bete:

Buchweizen, Blumenkohl & Rote
Bete mit Tahini-Sauce 133
Hafer, Rote Bete & Radieschen
mit Tahini-Sauce 140
Pastinake, Rote Bete & Goji-
Beeren mit Paprika-Sauce 159
Quinoa, Karotte & Rote Bete
mit Joghurt-Rahm 84
Rote Bete, Karotte & Sauerkraut mit
Cashew-Rahm 59
Rote Bete, Mungbohnen,
rote Zwiebel & Makrele 141
Spinat, Spargel & Rote Bete
mit scharfer Paprika-Brühe 108
Thunfisch, Rote Bete &
Brokkoli mit Fischbrühe 54
Rote-Bete-Saft 17, 65, 77

Rucola:

Dinkel-Fettuccine, Sellerie, Rucola &
Gorgonzola 148
Maismus, Paprika & Rucola
mit leichter Guacamole 131

Safran-Cashew-Mayonnaise 139

Sardellen:

Buchweizen, Chioggia-Bete &
Sardellen mit Ingwer-Rahm 78
Couscous, Brokkoli & Sardellen
mit Zitronen-Sauce 146
Saucen (Rezepte) 25

Sauerkraut:

- Brokkoli, Erbsen, Spinat & Sauerkraut mit Kokos-Rahm 107
- Karotte, Goji & Sauerkraut mit Avocado-Erbsen-Rahm 73
- Kardamom-Karotten-Sauerkraut 42
- Kurkuma-Senf-Sauerkraut 42, 60
- Rote Bete, Karotte & Sauerkraut mit Cashew-Rahm 59
- Rotes Sauerkraut 113, 115
- Zucchini, rotes Sauerkraut & Corned Beef mit Kokos-Rahm 113
- Sauerkraut-Grundrezept 41

Scamorza:

- Buchweizen, Spargel & Scamorza mit Hummus 176
- Quinoa, Blumenkohl & Karotte mit Scamorza-Sauce 172

Schinken:

- Blumenkohl, Mais, Paprika & Schinken mit Guacamole 168
- Reisnudeln, Pastinake & Schinken mit Senf-Dressing 157
- Topinambur, Kohl & Schinken mit Joghurt-Senf-Dressing 180
- Zucchini, Radicchio & Schinken mit Petersilien-Pesto 147

Schwarzkohl:

- Schwarzkohl, Avocado & Blumenkohl mit Kürbis-Rahm 52

Sellerie:

- Dinkel-Fettuccine, Sellerie, Rucola & Gorgonzola 148
- Radicchio, Radieschen & Pistazien mit Sellerie-Rahm 67
- Sellerie, Kohl & Chorizo mit Zitronen-Rahmsuppe 91
- Sellerie, Mizuna & Erbsen mit Tahini-Dressing 126
- Senf-Dressing 24, 118, 121, 129, 157, 162, 180
- Senf-Microgreens 101
- Shiitakepilze 102

Spargel:

- Buchweizen, Spargel & Scamorza mit Hummus 176
- Quinoa, Spargel, Pilze & Ei mit Kürbis-Dressing 151
- Radicchio, Spargel, Brokkoli & Bohnen mit Pastinaken-Rahm 105
- Reis, Zwiebel, Spargel & Ei mit Safran-Rahm 94
- Spinat, Spargel & Rote Bete mit scharfer Paprika-Brühe 108
- Zucchini, Spargel, Tomaten & Ricotta mit Spinat-Rahm 103
- Speck 53, 111, 185

Spinat:

- Blumenkohl, Avocado, Dill & Radieschen mit Spinat-Brühe 81
- Brokkoli, Erbsen, Spinat & Sauerkraut mit Kokos-Rahm 107
- Farfalle, Spinat, Pilze & Ei mit Senf-Rahm-Sauce 185

- Hafer, Spinat & Pilze mit Trüffel-Dressing und Nüssen 142
- Quinoa, Erbsen, Spinat & Pilze mit Algen-Misobrühe 102
- Spinat, Spargel & Rote Bete mit scharfer Paprika-Brühe 108
- Zucchini, Spargel, Tomaten & Ricotta mit Spinat-Rahm 103
- Spiralschneider 27, 33
- Suppen-Bowls (Rezepte) 49–115

Süßkartoffel:

- Blumenkohl, Süßkartoffel & Linsen mit Misobrühe 109
- Paprika, Kohl & Süßkartoffel mit Trüffel-Brühe 55
- Reisnudeln, Süßkartoffel & Kabeljau mit Erbsen-Rahm 76
- Süßkartoffel, Kohl & Gorgonzola mit Gemüsebrühe 62
- Süßkartoffel, Kohl & Makrele mit Paprika-Rahm 68
- Zucchini, Süßkartoffel & Ziegenkäse mit Erbsen-Rahm 100

- Tagliatelle, Topinambur & Hähnchen mit Misobrühe 70

Thunfisch:

- Hirse, Radicchio, Zwiebel & Thunfisch mit Senf-Sauce 169
- Reisnudeln, Brokkoli & Thunfisch mit Tahini-Dressing 161
- Reisnudeln, Paprika & Thunfisch mit Soja-Dressing 156
- Thunfisch, Rote Bete & Brokkoli mit Fischbrühe 54

Tintenfisch:

- Quinoa, Tomaten & Tintenfisch mit Petersilien-Pesto 144
- Reisnudeln, Grünkohl & Tintenfisch mit Miso-Rahm 64

Tomaten:

- Brokkoli, Mozzarella & Oliven mit Tomaten-Rahm 110
- Couscous, Tomaten, Pilze & Garnelen 154
- Getrocknete Tomaten, Kohl & Portobello mit Trüffel-Brühe 65
- Gurke, Radicchio & Tomaten mit Koriander-Pesto 163
- Kohl, Avocado & Tomaten mit Karotten-Smoothie 75
- Kohl, Zwiebel, Basilikum & Kabeljau mit Tomaten-Brühe 90
- Quinoa, Tomaten & Tintenfisch mit Petersilien-Pesto 144
- Reis, Aubergine, Tomaten & Erbsen mit Zitronen-Sauce 175
- Rote Quinoa, Tomate, Mais & Erbsen mit Paprika-Brühe 95
- Tortiglioni, Tomate, Radicchio & Mozzarella 130
- Zucchini, Brokkoli & Tomaten mit Basilikum-Rahm 66

- Zucchini & Garnelen mit Tomaten-Fischbrühe 99
- Zucchini, Kohl, Tomaten & Pinienkerne mit Chili-Sauce 177
- Zucchini & Radieschen-Pickles mit Tomaten-Smoothie 85
- Zucchini, rote Zwiebel & Basilikum mit Tomaten-Sauce 134
- Zucchini, Spargel, Tomaten & Ricotta mit Spinat-Rahm 103
- Zucchini, Tomaten, Parmesan & Bresaola 170

- Tomaten-Pesto 25

- Tomaten-Smoothie 85

Topinambur:

- Nudeln, Kohl, Topinambur & Bohnen mit Trüffel-Pilz-Brühe 106
- Reis, Topinambur, Pilze & Chorizo mit Misobrühe 114
- Tagliatelle, Topinambur & Hähnchen mit Misobrühe 70
- Topinambur, Kohl & Schinken mit Joghurt-Senf-Dressing 180
- Zucchini, Topinambur, Erbsen & Ziegenkäse 135
- Toppings 39

- Walnusskerne 35, 135, 142, 145

- Wasabi 122

- Wildreis 37, 83, 94

Ziegenkäse:

- Zucchini, Süßkartoffel & Ziegenkäse mit Erbsen-Rahm 100
- Zucchini, Topinambur, Erbsen & Ziegenkäse 135

Zucchini:

- Zucchini, Brokkoli & Paprika mit Tahini-Dressing 167
- Zucchini, Brokkoli & Tomaten mit Basilikum-Rahm 66
- Zucchini & Garnelen mit Tomaten-Fischbrühe 99
- Zucchini, Kohl, Tomaten & Pinienkerne mit Chili-Sauce 177
- Zucchini, Radicchio & Schinken mit Petersilien-Pesto 147
- Zucchini & Radieschen-Pickles mit Tomaten-Smoothie 85
- Zucchini, rotes Sauerkraut & Corned Beef mit Kokos-Rahm 113
- Zucchini, rote Zwiebel & Basilikum mit Tomaten-Sauce 134
- Zucchini, rote Zwiebel & Pilze mit Tahini-Algen-Sauce 152
- Zucchini, Spargel, Tomaten & Ricotta mit Spinat-Rahm 103
- Zucchini, Süßkartoffel & Ziegenkäse mit Erbsen-Rahm 100
- Zucchini, Tomaten, Parmesan & Bresaola 170
- Zucchini, Topinambur, Erbsen & Ziegenkäse 135

DANK

*Ich danke meiner Frau für ihre grenzenlose Geduld und
dass sie mich sogar dann noch unterstützt, wenn ich Dinge tue,
die scheinbar keinen Sinn ergeben.*

*Ich danke meinem Sohn, der jeden neuen Tag mit
so viel Offenheit und Neugier bereichert.*

*Danke an meinen Vater, der immer bereit ist,
mich zu unterstützen und zu beraten.*

*Danke an meine Tante und meinen Onkel, die mich wie
einen Sohn aufgenommen haben.*

*Ich danke meiner großen Familie, die immer wieder
viel Leidenschaft und Großzügigkeit an den Tag legt.*

*Danke an meine Verlegerin Céline und meine Agentin Claudia
für deren unglaubliche Geduld und ihre hilfreichen Ratschläge.*

*Ich danke all den Menschen, mit denen ich während meiner Zeit
als Grafikdesigner zusammengearbeitet habe: Ihr alle habt mich
und meine verrückten Entscheidungen so sehr unterstützt.*

Danke an alle meine Freunde, die mir dabei helfen, stark und bescheiden zu sein.

*Ich danke all den vielen Menschen, die meine Crowdfunding-Kampagne
unterstützt haben, sodass mein Traum Wirklichkeit werden konnte.*

*Danke an alle diejenigen, mit denen ich in Neal's Yard gearbeitet habe
und noch arbeite – ihr wart und seid eine so große Hilfe.*

*Danke, Mum, dass du in deinen Gedanken immer da warst,
wie der Polarstern am Himmel!*