

Émilie Laraison

**BUDDHA
BOWLS**
express

100 fantastische
und einfache
Gerichte, die
glücklich machen

riva

POKE BOWL

mit Thunfisch

Für 2–4 Portionen

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Kochzeit: 10 Min.

2 Karotten

2 EL Sesamöl

1 EL Sojasauce

400 g Reismnudeln

1 Avocado

400 g frischer Thunfisch

Saft von 1 Limette

einige Stängel Schnittlauch,
gehackt

Sesamsamen

Salz

1 Die Karotten schälen, in kleine Stifte schneiden und mit 1 EL Sesamöl und der Sojasauce 5 Minuten in einer Pfanne anbraten. 2 EL Wasser zufügen und bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

2 Die Reismnudeln 10 Minuten in kochendem Salzwasser kochen, abtropfen lassen und unter kaltem Wasser spülen. In eine große Schüssel geben, die Hälfte des Limettensaftes und 1 EL Sesamöl untermischen.

3 Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen, die Avocado schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Den Thunfisch in kleine Würfel schneiden.

4 In den Servierschalen Reismnudeln, Thunfisch, Karotten und Avocado aufteilen und anrichten. Mit dem restlichen Limettensaft beträufeln und mit Schnittlauch und Sesamsamen bestreuen. Nach Geschmack salzen.

Wer Thunfisch nicht roh mag, kann ihn auch kurz in 1 EL Sesamöl anbraten. Alternativ können auch Thunfischfilets aus der Dose verwendet werden. Achten Sie in jedem Fall unbedingt auf eine gute Qualität.

Die Poke Bowl, das traditionelle hawaiianische Gericht, erobert mit seinen kräftigen Farben und der Frische des Fisches die sozialen Netzwerke und ist unglaublich beliebt.

**Für ein besonders knackiges
Esserlebnis können Sie auch
gehackte Erdnüsse dazugeben.**



POKE BOWL

mit Lachs

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Ruhezeit: 30 Min.

300 g weißer Reis

4 EL Reissessig

2 Prisen Zucker

200 g Rotkohl

1 Gurke

1 Zwiebel

1 Frühlingszwiebel

400 g frischer Lachs

1 EL schwarze Sesamsamen

1 EL Olivenöl

einige Korianderblättchen

Salz

1 Den Reis unter fließendem kaltem Wasser waschen, 20 Minuten im Sieb ruhen lassen und dann in 400 ml leicht gesalzenem Wasser kochen. Nach 15 Minuten den Herd ausschalten, den Topf zudecken und den Reis 10 Minuten quellen lassen. Mit dem Reissessig und dem Zucker mischen.

2 Den Rotkohl waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lachs in Würfel schneiden.

3 In den Servierschalen Reis, Rotkohl, Gurkenscheiben und Lachswürfel anrichten. Zwiebelscheiben und etwas Olivenöl dazugeben und mit Korianderblättchen und schwarzen Sesamsamen bestreuen. Nach Geschmack salzen.

**Wer keinen frischen Koriander mag,
kann ihn durch Schnittlauch ersetzen.**



vegan

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Kochzeit: 20 Min.

2 EL Ketchup
1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
400 g Tofu
300 g Brokkoli, in Röschen
zerkleinert
400 g Ebly®-Weizen
1 rote Zwiebel
4 Tomaten
Salz, Pfeffer

TOFU- BBQ

- 1** Eine Marinade zubereiten, hierfür Ketchup, Sojasauce und 1 EL Olivenöl mischen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und zu der Marinade geben. Ziehen lassen, während die anderen Zutaten zubereitet werden.
- 2** Den Brokkoli 15 Minuten in etwas Wasser dünsten. Den Weizen 10 Minuten in Salzwasser kochen.
- 3** Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und klein schneiden.
- 4** Das restliche Olivenöl in eine große Pfanne geben, die Hälfte der Zwiebeln dazugeben und mit einem Holzlöffel mischen. Die Wärmezufuhr erhöhen, die Tomaten dazugeben und 5 Minuten unter regelmäßigem Rühren mitdünsten. In einer anderen Pfanne die Tofuwürfel 5 Minuten anbräunen.
- 5** In den Servierschalen Weizen, Tofuwürfel, Brokkoli und gedünstete Zwiebel-Tomaten anrichten. Die restlichen Zwiebelscheiben darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**So zubereitet ist Tofu sehr schmackhaft
und dürfte auch Skeptiker überzeugen.**



vegetarisch

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 1 Std.

Kochzeit: 10 Min.

Für das Taboulé:

2 EL Bulgur

1 Bund Minze

1 Bund Petersilie

4 Tomaten

2 EL Olivenöl

Saft von 1 Zitrone

Für die Falafel:

1 Knoblauchzehe

1 Frühlingszwiebel

250 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft

10 Stängel Petersilie

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 gehäufter EL Mehl

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

Für die Sauce:

300 g Naturjoghurt

Saft von 1 Zitrone

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zum Anrichten:

2 grüne Tomaten

LIBANESISCHE Bowl

1 Den Bulgur 1 Stunde in der doppelten Menge an kaltem Salzwasser einweichen, dann mit einer Gabel auflockern. Minze und Petersilie waschen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Kräuter und Tomaten mit 2 EL Olivenöl und dem Zitronensaft zum Bulgur geben.

2 Während der Bulgur einweicht, die Falafel zubereiten. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch, Zwiebel, abgetropfte Kichererbsen, Petersilie, Kreuzkümmel und Mehl im Mixer vermengen, sodass eine nahezu homogene Masse entsteht. Salzen und pfeffern. Mit den Händen Kugeln formen und in einer Pfanne im heißen Bratfett 10 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden.

3 Eine Joghurtsauce zubereiten, dazu den Naturjoghurt mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

4 Bulgur und Falafel mit grünen Tomatenvierteln in den Servierschalen anrichten und mit der Sauce besprenkeln.



**Wenn Sie keine grünen Tomaten bekommen,
können Sie auch rote Tomaten verwenden
oder sie durch einen Gurkensalat ersetzen.**

GARNELEN

à la Hawaii

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Kochzeit: 15 Min.

1/2 kleine Ananas

240 g Quinoa

1 rote Paprikaschote

etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer

400 g große Garnelen

1 TL Vier-Gewürz-Pulver

einige Korianderstängel

1 Die Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden.

2 Die Quinoa unter fließendem Wasser waschen, die 1 1/2-fache Menge Salzwasser aufkochen, die Quinoa hineingeben, den Herd auf geringe Hitze herunterschalten und 9 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten, den Topf zudecken und ruhen lassen.

3 Die Paprika waschen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl 10 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern, beiseitestellen. Die Garnelen mit dem Vier-Gewürz-Pulver in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten.

4 In den Servierschalen Quinoa, Garnelen, Paprika und Ananas anrichten. Koriander waschen und trocken schütteln und die Bowl damit garnieren.

Wer es gerne pikant mag, kann rote Chilischoten in Scheiben schneiden und dazugeben.



THAILÄNDISCHE Bowl

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Kochzeit: 20 Min.

200 g Karotten

3 Hähnchenbrüste

400 g Nudeln

200 g Zuckerschoten

1 EL Olivenöl

1 EL Nuoc-Mam-Sauce

2 EL gehackte Erdnüsse

1 kleine Chilischote,
gehackt (nach Geschmack)

Salz

1 Die Karotten schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 10 Minuten in kochendem Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

2 Die Hähnchenbrüste durch einen Fleischwolf drehen oder mit einem großen Messer hacken.

3 Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, dann abtropfen lassen.

4 Die Zuckerschoten waschen. In einer großen Pfanne mit dem Olivenöl und 4 EL Wasser garen. Beiseitestellen, dann die Karotten in derselben Pfanne ein paar Minuten anbraten. Beiseitestellen und das gehackte Hähnchenfleisch braten.

5 Alles in den Servierschalen anrichten, mit Nuoc Mam würzen und mit gehackten Erdnüssen und nach Geschmack mit etwas Chili bestreuen. Nach Geschmack salzen.

**Nuoc Mam kann auch durch
Sojasauce ersetzt werden.**



BIBIMBAP- Bowl

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Kochzeit: 20 Min.

- 1 Karotte
- 150 g grüne Bohnen
- 240 g Reis
- 125 g Blattspinat
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 kleines Stück Ingwer, gehackt
- 4 Eier

1 Die Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. 10 Minuten in kochendem Salzwasser kochen oder dünsten.

2 Die grünen Bohnen waschen, die Spitzen abschneiden, evtl. Fäden abziehen und die Bohnen vierteln. Den Reis unter fließendem Wasser waschen und mit den Bohnen 20 Minuten in Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

3 Den Blattspinat waschen, in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl 5 Minuten anbraten, den Knoblauch dazugeben, salzen und pfeffern, in eine saubere Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Die gleiche Pfanne, ohne sie vorher zu reinigen, bei starker Hitze erneut erhitzen und das Rinderhackfleisch und den gehackten Ingwer hineingeben. 3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern.

4 Die Zutaten in den Servierschalen anrichten.

5 In einer großen Pfanne im restlichen Öl vier Spiegeleier braten und zu jeder Servierschale ein Spiegelei geben.

Bibimbap ist ein typisch koreanisches Gericht, bestehend aus einer Mischung aus Reis, Fleisch und Gemüse.



FRÜHLINGSROLLEN

nach Bo-Bun-Art

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Kochzeit: 10 Min.

4 fertige Frühlingssrollen

300 g Reismudeln
(Vermicelli)

1 kleiner Little-Gem-
Salat, ersatzweise
1 Römersalatherz

100 g Sojasprossen

4 Cocktailtomaten

Nuoc-Mam-Sauce

Saft von 1 Limette

2 EL Erdnüsse

Salz

1 Die Frühlingssrollen 10 Minuten im Ofen erwärmen. Anschließend vierteln.

2 Eine große Menge Salzwasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen und die Reismudeln 1 Minute darin ziehen lassen. Abtropfen lassen und zum Abschrecken in eine große Menge kaltes Wasser geben.

3 Den Salat waschen, den Strunk entfernen, dann den Salat mit einem großen Messer in Streifen schneiden. Die Sojasprossen unter fließendem Wasser waschen. Die Tomaten waschen und vierteln.

4 Die Reismudeln, die geviertelten Frühlingssrollen, den Salat, die Tomaten, und die Sojasprossen in den Servierschalen anrichten. Die Nuoc-Mam-Sauce mit dem Limettensaft mischen. Die Sauce zusammen mit den gehackten Erdnüssen in die Servierschalen geben, salzen und servieren.

Um diese Bowl zu einem Schlemmergericht zu machen, braten Sie in der Pfanne Rindfleischstreifen oder große Garnelen an und geben Sie sie anschließend dazu.

