

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

HAPPY FITNESS BOWLS



G|U

DAS PRINZIP: FITNESS-BOWL

TOP OF THE BOWL

Neben Fleisch, Fisch und Geflügel versorgen Nüsse und Kerne mit Eiweiß. Obst oder Trockenobst liefert Vitamine und die nötige Süße.

SAUCE ODER DRESSING

Joghurt, Essig, Öl, Mayonnaise oder ein Nussdrink sind die Grundlagen für die Zubereitung einer würzigen Sauce, die alle anderen Zutaten harmonisch abstimmt.

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Kräuter sorgen nicht nur für frisches Aroma, sondern können auch große Heilkraft haben.

Der intensive Geschmack von Gewürzen hilft, Salz einzusparen.

GEMÜSE

Kommt nach dem Putzen roh oder gekocht in die Bowl und bringt viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe mit.

GESUNDE KOHLENHYDRATE

Bilden die sättigende Basis in der Bowl.

Daneben liefern sie reichlich Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung und ein starkes Mikrobiom.



SO GEHT'S: BAU DIR DEINE BOWL!



VORBEREITEN

Rezept auswählen, Zutaten abwiegen und bereitstellen. Wird der Backofen benötigt, muss man ihn rechtzeitig vorheizen. Zutaten nach Bedarf waschen, schälen und portionieren.



GAREN

Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder Quinoa brauchen am längsten und werden als Erstes gegart. Während sie kochen, können alle anderen Zutaten nacheinander zubereitet werden.



DRESSING ODER SAUCE

Auch Dressing oder Sauce sollten gleich zu Beginn zubereitet und eventuell kühl gestellt werden. Wäre ja schade, wenn das Essen kalt wird, während man das Dressing machen muss.



ANRICHTEN

Grundsätzlich ist alles erlaubt. Es hat sich aber bewährt, Kohlenhydrate wie Reis oder Kartoffeln zuunterst anzurichten und alles andere in Gruppen obenauf. Topping nicht vergessen!

DIE NÄHRSTOFFHELDEN

BALLASTSTOFFE

Reichlich enthalten in z. B. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst. Ballaststoffe sind wichtig für eine geregelte Verdauung und ein gesundes, ausgewogenes Mikrobiom.

KOHLLENHYDRATE

Versorgen den Körper mit der nötigen Energie, um allen Aufgaben des Tages gewachsen zu sein. Allein das Gehirn verbraucht 20 % der aus Kohlenhydraten gewonnenen Energie.

EIWEISS

Der Baustoff für einen starken Körper. Liefert essenzielle Aminosäuren, die der Organismus nicht selbst herstellen kann, sondern mit der Nahrung aufnehmen muss.



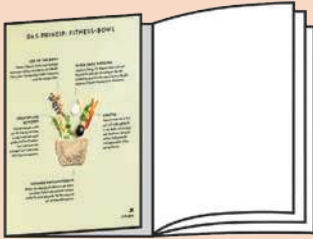
FETTE

Effektiver Brennstoff, steuert zudem lebenswichtige Fettsäuren u. a. für den Aufbau von Hormonen oder Zellwänden bei und ermöglicht die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

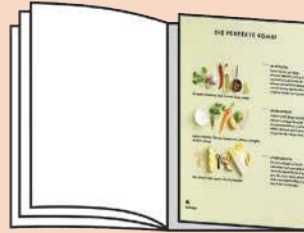
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
FITNESS-BOWL

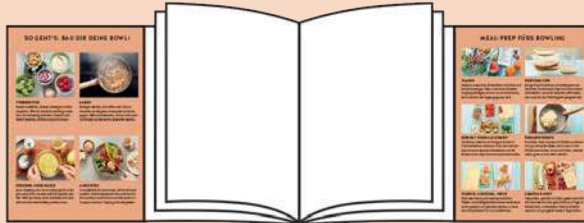


DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
BAU DIR
DEINE BOWL!



Immer griffbereit:

MEAL-PREP
FÜRS BOWLING



GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 SÜSSE BOWLS



18 FLEISCH, GEFLÜGEL & FISCH



38 VEGAN & VEGETARISCH

04 DER AUTOR

05 BLITZSCHNELLE BOWL

27 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



PORRIDGE MIT SELBST GEMACHTEM REISDRINK

FRÜHLINGS-REZEPT

100 g Vollkorn-Reis
150 g kernige Haferflocken
Salz
400 g Erdbeeren
1 gelbe Mango (Asialaden)
4 Stängel Thai-Basilikum (ersatz-
weise frisches Basilikum)
100 g ungesalzene Pistazienkerne
2 EL Honig
3 TL Rosenwasser

GU CLOU

Reisdrink passt mit seiner mild süßlichen Note besonders gut zum Porridge. Als pflanzliche Alternative zur Milch ist er überdies frei von Cholesterin. Mit selbst gemachtem Reisdrink stellt man sicher, dass keine unerwünschten Zusätze wie Zucker oder Geschmacksverstärker enthalten sind.

- 1 Den Reis zusammen mit 400 ml Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und etwa 20 Min. abgedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend in einen Mixer umfüllen, mit 800 ml Wasser aufgießen und fein pürieren.
- 2 Reismilch durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen. Die Haferflocken und 2 Prisen Salz dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln. Anschließend den Topf von der Herdplatte ziehen und den Porridge ca. 10 Min. quellen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen.
- 4 Den Porridge mit Honig und Rosenwasser verrühren und auf vier Bowls verteilen. Die Erdbeeren und Mangowürfel in einem Streifen darauf anrichten, geröstete Pistazienkerne und Basilikumblätter darüberstreuen. Sofort servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 675 kcal, 16 g E, 20 g F, 107 g KH

GOLDENE-MILCH-BOWL

HERBSTLICH

800 ml Hirsedrink (ersatzweise
ungesüßter Mandeldrink)

300 g Hirseflocken

4 TL gemahlene Kurkuma

2 TL Zimtpulver

1 TL gemahlener Ingwer

½ TL schwarzer Pfeffer (frisch
gemahlen)

1 Msp. gemahlener Kardamom

1 Msp. frisch geriebene Mus-
katnuss

100 g Mandeln

400 g blaue kernlose Wein-
trauben

4 Kakis

1 Hirsedrink mit 200 g Flocken und den Gewürzen in einem Topf verrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Mandeln grob hacken und mit den restlichen Flocken (100 g) in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Trauben gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Kakis waschen, halbieren und in dünne Spalten schneiden.

3 Hirsebrei in Bowls verteilen. Mit Trauben und Kakis belegen, den gerösteten Mandel-Flocken-Mix darüberstreuen. Sofort servieren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Auftauen • Pro Portion ca. 520 kcal, 18 g E, 21 g F, 65 g KH

SMOOTHIE-BOWL MIT TOFU 🍃

LAKTOSEFREI

500 g TK-Himbeeren

500 g Seidentofu

2 EL Honig

100 g zarte Haferflocken

2 rote Drachenfrüchte

(Pitahayas; ersatzweise

250 g Erdbeeren)

2 Bananen

4 EL Weizenkleie

4 EL Kokos-Chips

4 EL gehackte Pistazienkerne

1 Die TK-Himbeeren ca. 1 Std. auftauen lassen, dann zusammen mit dem Seidentofu in einen Mixer geben und fein pürieren. Honig und Haferflocken einrühren und den Smoothie auf Bowls verteilen.

2 Drachenfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher aus der Schale heben. Fruchtfleischreste klein schneiden. Die Bananen schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

3 Zum Servieren die Bananenscheiben kreisförmig in die Mitte auf den Smoothie legen. Mit je 1 EL Weizenkleie, Kokos-Chips und Pistazien garnieren. Drachenfruchtstücke darum herum anrichten.

DONBURI-BOWL MIT HUHN

AUS JAPAN

250 g Radieschen
1 Stück Ingwer (4 cm lang)
6 EL Rotweinessig
4 EL Honig
Salz
300 g Vollkorn-Basmati-Reis
600 g Hähnchenbrustfilet
Pfeffer
2 EL Sesamöl
100 ml Mirin (Reiswein)
6 EL Sojasauce
2 große Möhren
Korianderblättchen (nach
Belieben)

GUT ZU WISSEN

Donburi ist in Japan der Oberbegriff für eine mit Reis gefüllte Bowl, die meist mit Fleisch oder Fisch bedeckt serviert wird. Das kann Rindfleisch in Teriyaki-Sauce, Mapo-Tofu, Thunfisch und vieles mehr sein.

- 1 Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln. Ingwer schälen, in feine Stifte schneiden. In einer Schüssel den Essig, Honig und ½ TL Salz mit 150 ml kochendem Wasser verrühren. Radieschen und Ingwer einlegen und ziehen lassen.
- 2 Den Reis in ein Sieb geben und waschen, dann mit 1 l kaltem Wasser in einen Topf füllen. Das Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. garen.
- 3 Die Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in jeweils drei Stücke schneiden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstücke darin pro Seite in ca. 2 Min. scharf anbraten.
- 4 Anschließend die Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Mirin, Sojasauce und 200 ml Wasser in die Pfanne geben und das Fleisch ca. 15 Min. bei aufgelegtem Deckel in der Sauce garen.
- 5 Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Den Reis in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen. Das Fleisch mithilfe von zwei Gabeln klein zerfasern und mit der Sauce mischen.
- 6 Die Möhren ins rechte obere Viertel der Bowls setzen, das Fleisch daneben anrichten und den Reis sowie die Radieschen auf die unteren Viertel der Bowls verteilen. Nach Belieben mit Korianderblättchen garnieren und sofort servieren.





Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 425 kcal, 6 g E, 29 g F, 34 g KH

SOMMER-SONNEN-BOWL 🍃

VITAMINREICH

50 g gehackte Haselnusskerne
 300 g Endiviensalat
 500 g bunte Möhren (orange,
 gelb, rot)
 6 große Strauchtomaten
 2 Birnen
 100 g Himbeeren (ersatzweise
 TK-Himbeeren)
 2 Bio-Zitronen
 8 EL Hanföl
 4 EL Honig
 Salz
 Pfeffer

- 1** Die Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, dann herausnehmen. Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- 2** Birnen waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Himbeeren verlesen, kurz abbrausen. Zitronen heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Schale und Saft, Öl, Honig, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- 3** Endiviensalat und Birnenwürfel mischen und mittig in vier Bowls anrichten. Möhren und Tomaten abwechselnd an den Rand der Bowls geben. Alles mit je 3–4 EL Dressing beträufeln. Die Bowls mit Himbeeren und gerösteten Haselnüssen garnieren und servieren.



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 355 kcal, 7 g E, 1 g F, 75 g KH

ROSA ROTE-BETE-BOWL

VITAMINREICH

200 g Jasmin-Reis
 4 EL Apfelessig
 1 EL mittelscharfer Senf
 3 EL Honig
 Salz
 Pfeffer
 600 g Rote Beten
 1 säuerlicher Apfel (z. B. Fuji)
 2 große Möhren
 100 g Baby-Blattspinat
 2 Pink Grapefruits
 50 g Himbeeren (ersatzweise
 TK-Himbeeren)

- 1** Den Reis in ein Sieb geben, waschen und in ca. 800 ml kochendem Wasser 10–12 Min. garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.
- 2** Essig, Senf, Honig, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Roten Beten schälen und grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und reiben. Apfel- und Rote-Bete-Raspel mit dem Dressing mischen.
- 3** Möhren putzen, schälen, grob raspeln. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Grapefruits bis ins Fruchtfleisch schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt wird, dann in je acht dünne Scheiben schneiden. Himbeeren verlesen, kurz abbrausen.
- 4** Den abgetropften Reis mit dem Rote-Bete-Mix mischen. Möhren und Spinat unterheben und alles in Bowls verteilen. Je vier Scheiben Grapefruit darauflegen. Mit Himbeeren garniert servieren.

DIE PERFEKTE KOMBI



Koriander, Knoblauch, Chili, Sesamöl, Honig, Limette

NATÜRLICH

Feine Kräuter, gut abgestimmte Gewürze und fruchtig-frische Zitrusfrüchte verwöhnen auf natürliche Weise mit viel Aroma, das mit allen anderen Zutaten harmoniert.



Joghurt, Petersilie, Thymian, Rosmarin etc., Möhren, Kartoffeln, Brokkoli, Quinoa

HARMONISCH

Joghurt und Kräuter sind die frische Grundlage für milde Gemüse wie Möhren und Kartoffeln. Brokkoli und Quinoa sorgen für den nötigen Biss.



Reis, Ananas, Salz, Ingwer, Chicorée, Kurkuma

AYURVEDISCH

Für einen Körper im Gleichmaß sollen nach ayurvedischer Lehre die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb gleichmäßig in jedem Essen verteilt sein.



CRUNCHY TOPPINGS

GEMÜSE

Möhren, Kohlrabi oder Radieschen, in feine Streifen oder Scheiben geschnitten, bringen Farbe und frischen Biss in Bowls.

NÜSSE UND KERNE

Geballte Power aus gesunden Fetten, Eiweiß und Ballaststoffen. Obendrein verleihen sie jeder Bowl knackigen Biss und ein nussiges Aroma.

OBST

Unverzichtbarer Friscekick! Saftige Äpfel, Birnen oder Granatapfelkerne sorgen für ein Plus an feiner Säure, Kühle und Saftigkeit.

GETREIDEFLOCKEN

Aus Vollkorngetreide sind sie die unangefochtene Nummer eins, wenn es um die Bereitstellung gesunder Ballaststoffe und Energie geht.

HÜLSENFRÜCHTE

Ob gebackene Kichererbsen in einer würzigen Hülle oder als gekeimte Sprossen – Hülsenfrüchte bereichern jede Bowl mit knackigem Biss und reichlich Ballaststoffen.



MEAL-PREP FÜRS BOWLING



PLANEN

Rezepte raussuchen, Einkaufsliste schreiben und Zutaten besorgen. Dann noch einen Zubereitungstag festlegen und nur so viel vorbereiten, wie in 3 bis 4 Tagen gegessen wird.



FRISCHHALTEN

Eckige Frischhaltedosen sind platzsparender als runde. Produkte aus Glas und Silikon haben sich bewährt, da sie für Backofen, Mikrowelle, aber auch für das Tiefkühlgerät geeignet sind.



SEPARAT ODER ALS KOMBI?

Sie können alles fix und fertig portioniert in Frischhaltedosen verstauen oder die vorbereiteten Zutaten separat aufbewahren und die Bowls erst vor dem Servieren zusammenstellen.



KOHLLENHYDRATE

Kartoffeln, Reis, Quinoa und Nudeln vorkochen und gut abtropfen lassen, dann rasch in den Kühlschrank stellen, um zu verhindern, dass sie weiter garen und zu weich werden.



FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH

Nach dem Kauf portionsweise tiefkühlen. Fleisch- und Geflügelstücke können vorab auch schon gewürzt und gebraten werden, so muss man sie bei Bedarf nur noch aufwärmen.



GEMÜSE & OBST

Gewaschen, geschält und klein geschnitten hält sich Gemüse roh oder gekocht bis zu 4 Tage im Kühlschrank, vorbereitetes Obst ist luftdicht verpackt und gut gekühlt etwa 3 Tage haltbar.

EINE SCHÜSSEL VOLLER VITALSTOFFE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Gesunde Bowls – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und
das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Bowls für jeden Geschmack und jede Tageszeit: neue Rezepte
mit viel Gemüse, Obst und Eiweiß



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7988-3



9 783833 879883

€ 11,99 [D]

www.gu.de