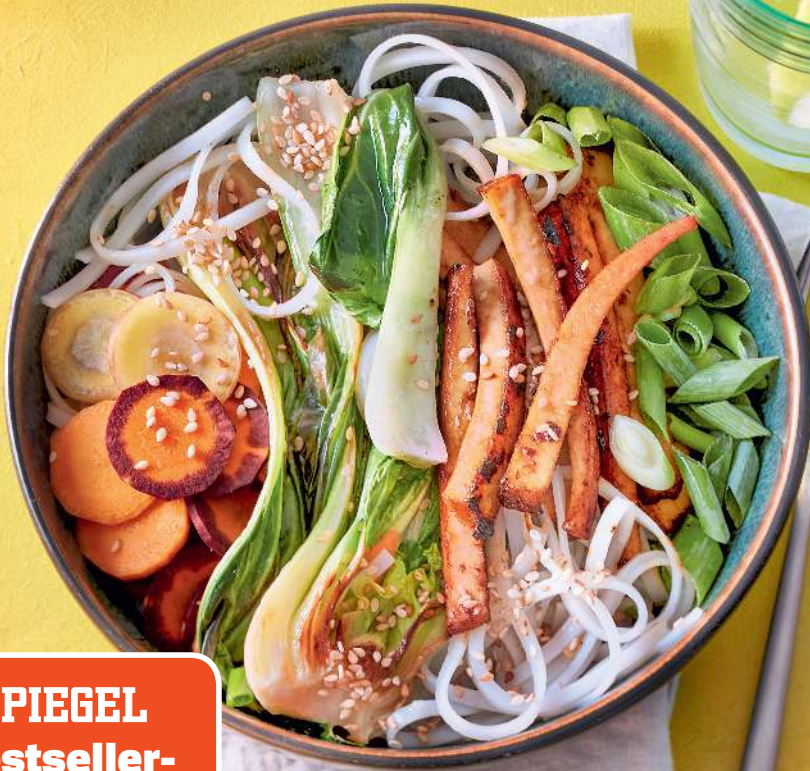


KÜCHENRATGEBER

ANNINA SCHÄFLEIN

HAPPY VEGAN BOWLS



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

G|U

DAS PRINZIP: HAPPY VEGAN BOWLS

TOPPINGS

Das gewisse Extra: Für eine Extraportion Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, einen Aroma-Kick und den richtigen Biss sorgen frische Kräuter, Sprossen, Nüsse und Saaten.

BASIS

Die Grundlage für jede Schüssel voll Glück: Kohlenhydrate aus Getreide, Proteine aus Hülsenfrüchten, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aus Salaten und Blattgemüse, die saisonal zum Einsatz kommen. Diese Zutaten bringen nicht nur Geschmack, sondern auch wichtige Nährstoffe ins Gericht.

SAUCEN

Ohne geht es einfach nicht: Das perfekte Zusammenspiel von süßen, sauren, fruchtigen, würzigen und salzigen Komponenten macht das Geschmackserlebnis vollkommen. Gesunde Öle und Nussmus kommen hier zum Einsatz.



GARNIERUNG

Für den perfekten Genuss: verschiedene gesunde, regenbogenbunte Zutaten, die die erste Mahlzeit des Tages, ein warmes Gericht oder den süßen Nachtisch vervollständigen. Liebevoll und ästhetisch angerichtet füllen sie die Bowl und machen sie zum Hingucker. Egal ob Gemüse, Obst oder eine Portion Proteine – erlaubt ist, was schmeckt!



ÖFFNEN

SO GEHT'S: MEAL PREP

GUT GEPLANT

Essen clever vorzubereiten entspannt den Alltag und belohnt mit abwechslungsreichen Gerichten. Planung ist dabei alles: Rezepte raussuchen, Einkaufszettel schreiben und Zutaten besorgen. Und dann zwei Tage in der Woche zum Vorkochen auswählen.



GUT VORZUBEREITEN

Getreide und Hülsenfrüchte lassen sich in größerer Menge vorkochen und portionsweise einfrieren. Klein geschnittene oder geraspelte Rohkost ist luftdicht verpackt bis zu drei Tage im Kühlschrank haltbar. Gleiches gilt für Saucen in einem fest verschlossenen Schraubglas.



GUT AUFBEWAHRT

Glas ist geschmacksneutral und sowohl für das Tiefkühlgerät wie auch für Backofen und Mikrowelle geeignet. Ein kleiner Grundstock an luftdicht verschließbaren Glasboxen kann durch im Handel erhältliche Schraubgläser von Hülsenfrüchten und Co. ergänzt werden.



PRAKTISCHE KÜCHENHELFER

KÜCHENREIBE UND V-HOBEL

Helfen dabei, Gemüse und Obst zu raspeln oder in Scheiben zu hobeln. Schneller geht es mit dem Schnitzelwerk einer Küchenmaschine.



SCHRAUBGLÄSER UND DOSEN

Perfekt für die clevere Vorratshaltung und die Aufbewahrung der vorbereiteten Speisen. Investieren Sie in wiederverwendbare, luftdicht verschließbare Aufbewahrungsbehälter.



PÜRIERSTAB ODER HOCHLEISTUNGSMIXER

Einfach unersetzlich für die Zubereitung von schnellen Saucen und Dips.



OFENFESTE BOWLS

Für ein warmes Frühstück oder Desserts aus dem Ofen eignen sich am besten Bowls aus Keramik, die Temperaturen bis 200° tolerieren.

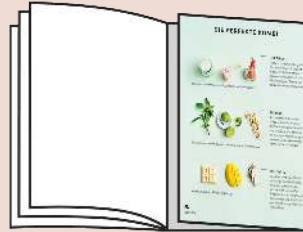
INHALT

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

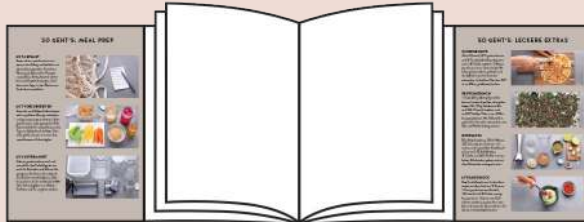
DAS PRINZIP:
HAPPY VEGAN
BOWLS



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
MEAL PREP



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
LECKERE EXTRAS

GU
CLOU

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



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 FRÜHSTÜCK



22 HAUPTGERICHTE



50 DESSERTS

04 DIE AUTORIN

05 BLITZREZEPT SMOOTHIE-BOWL

29 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 475 kcal, 25 g E, 19 g F, 55 g KH

HAFER-PISTAZIEN-BOWL

ZUM BRUNCH

600 ml Haferdrink

150 g Hafer-Porridge-Mischung

1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille

2 Nektarinen

100 g Rote Johannisbeeren

16 Physalis

60 g Pistazienkerne (geröstet)

6 EL gepuffter Amarant

2 EL Pistazienmus

2 EL geschrot. Hanfsamen

1 Den Haferdrink in einem kleinen Topf aufkochen, die Porridge-Mischung und die Vanille einrühren und alles einmal aufkochen. Den Porridge vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen die Nektarinen waschen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Johannisbeeren am Stiel waschen und sehr gut abtropfen lassen. Die Physalis aus den Blättern lösen und halbieren. Die Pistazien grob hacken.

3 Den Porridge in Bowls verteilen. Die Nektarinenpalten obenauf geben, auffächern und je 1 ½ EL Amarant, 25 g Johannisbeeren in Rispen und 4 Physalishälften nebeneinander darauf anrichten. Mit Pistazienmus, gehackten Pistazien und Hanfsamen garnieren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 13 g E, 12 g F, 81 g KH

HIRSE-ZWETSCHGEN-BOWL

WEIHNACHTLICH

200 g Hirse
 600 ml Sojadrink
 1 TL Spekulatiusgewürz (ersatzweise ¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille)
 1 EL Kakaopulver
 3 EL Reissirup
 4 Zwetschgen
 4 vegane Karamell-Kekse (Lotus)
 2 Kakis
 100 g Sojaghurt
 4 EL Kakao-Nibs

- 1** Die Hirse in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar abläuft, und gut abtropfen lassen, dann in einen Topf geben. Sojadrink, Gewürz, Kakao und 2 EL Reissirup unterrühren, alles zum Kochen bringen und 15–20 Min. bei kleinster Hitze zugedeckt sanft köcheln lassen, bis die Hirse weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.
- 2** Inzwischen die Zwetschgen waschen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Diese in einer Pfanne mit einem großen Schuss Wasser ca. 5 Min. bei kleiner Hitze abgedeckt garen. Den übrigen Reissirup (1 EL) darübergeben.
- 3** Die Kekse in einen Gefrierbeutel füllen und mit einem Glas oder dem Nudelholz zerstoßen. Kakis waschen, putzen und fein würfeln. Porridge auf Bowls verteilen und zur Hälfte mit Sojaghurt bedecken und diesen zu je einem Viertel mit Pflaumenspalten und Kakiwürfeln bedecken. Mit Keksbröseln und Kakao-Nibs bestreut servieren.

SÜSSE BLUMENKOHL-BOWL

GLUTENFREI

1,1 kg Blumenkohl
80 g getr. Datteln (entsteint)
1 l Mandeldrink
1 TL Zimtpulver
4 EL Kakaopulver
50 g Proteinpulver (geschmacks-
neutral)
4 EL gemischte Nusskerne
4 Aprikosen
2 Bananen
4 TL Leinöl

1 Den Blumenkohl putzen, waschen und in grobe Stücke zerteilen. Die Stücke im Hochleistungsmixer auf Reiskorngröße zerkleinern oder mit einem Messer sehr klein hacken.

2 Den klein gehackten Blumenkohl in einen großen Topf geben. Die Datteln in Würfel schneiden und hinzufügen, dann den Mandeldrink angießen und einmal aufkochen lassen. Zimt- und Kakaopulver mit einem Schneebesen unterrühren. Alles ca. 15 Min. bei kleinster Hitze sanft köcheln lassen, dann mit dem Pürierstab cremig-fein pürieren. Zuletzt das Proteinpulver unterrühren. Den Brei auf die Bowls verteilen.

3 Inzwischen die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie beginnen zu duften. Herausnehmen und grob hacken.

4 Die Aprikosen waschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

5 Das Obst auf dem Blumenkohl-Dattel-Brei anrichten. Das Leinöl darüberträufeln und alles mit den gerösteten Nüssen bestreuen. Die Bowls warm servieren.

