

Alex & Angkana Neumayer

Einfach
nachhaltig



Heimat

Nachhaltig
Regional
Saisonal

B O W L S

55 vegane & vegetarische
Rezepte von hier

CHRISTIAN



Vorwort	6
Einleitung	8

FRÜHLING 32

Frühlingsgemüse-Schmarrn mit Bergkäse und Sauerrahm-Kräuter-Dip
 Brotsalat mit gegrilltem Fenchel und Schafskäse
 Rollgerstensalat mit gegrilltem Frühlingsgemüse, Räuchertofu und Harissa-Mayonnaise
 Karotten mit Karottengrün-Walnuss-Pesto und Sauerteig-Croûtons
 Grüner Spargel mit Fächersüßkartoffel, Mungbohnen sprossen und Dip
 Holunderblüten-Tempura mit scharfen Erdbeeren
 Gebratene Polenta mit Mairüben und Kirschen
 Rhabarber-Milchreis mit Erdbeeren und Basilikum-Hüttenkäse
 Rhabarber-Quinoa-Salat mit Hirtenkäse und Löwenzahn
 Rohkost mit Kräutern, Joghurt-Dip und Hafercrunch
 Sojaschnetzel-Salat mit Rohkost und Asia-Salat
 Zartweizen mit Spargel, Erdbeeren und Ziegenfrischkäse
 Spargel-Poke »Hawaiianisch« mit gebratenem Reis
 Zweierlei vom Spargel mit Grünkern
 Goldhirse mit Rosmarin-Kirschen und Kürbiskernkrokant

SOMMER 68

Safran-Linsen mit Auberginenrolle, Stängelkohl und Radieschen
 Bowl in a Bowl – Melonen mit Schafskäse
 Buchweizen-Tabouleh mit frittierten Auberginen
 Mit Linsen gefüllte Paprika und gebackener Brie
 Gebackene Aubergine mit Paprikacreme und Quinoa
 Gebratenes Sommergemüse mit Tofu-Spießen und Teriyaki-Sauce
 Jellied Gazpacho mit Eier-Tofu-Custard
 Pfirsiche mit Hüttenkäse und Karamellsauce
 Rote Bete-Igel mit Auberginencreme
 Ziegenkäsecreme mit gebratenen Nektarinen
 Dinkelreis mit spicy Gemüse und Aprikosen
 Rührei mit Sojaschnetzel und Rettich
 Sommergemüse-Quark-Törtchen mit Hafer und Erdbeer-Dressing
 Tofu-»Souvlaki« mit Berglinsen-»Humus« und gebratenem Gemüse
 Zucchinirollchen mit Rosmarin-Zartweizen und Ofenknoblauch

HERBST 104

Gegrillter Rosen- und Blumenkohl mit Dinkel-Risotto
 Pfifferling-Griesschmarrn mit Buchweizensalat
 Gemüsesalat mit gebratenem Tofu
 Linsencurry mit Blumenkohl und Pak Choi
 Pilze und Sojabohnen mit Miso-Dressing und Gemüse
 Rührei mit Pfifferlingen und Sojabohnen
 Gebratene Pilze mit Räucherpaprika-Dressing, Dinkelreis und Mangold-Pesto
 Gehacktes Rohgemüse mit pinker Hirse
 Weizenschrot-Joghurt mit Rote Bete und Fenchel
 Rotweinbirne auf Hafer mit Haferflocken-Crunch
 Pochiertes Ei mit Tomatensalsa und Gemüse
 Rollgerstensalat mit Steinpilzen
 Seidentofu-Tempura mit mexikanischem Salat und Quinoa
 Tempura-Gemüse mit Meerrettich-Dip
 Wurzelgemüse aus dem Ofen mit marinierten Perlgraupen

WINTER 140

Gebratener brauner Reis mit Karotten
 Gebratene Kürbisspalten mit Topinambur-Püree
 Gefüllte Roggenkrapfen mit Sauerkrautsalat
 Geröstete Wintergemüse mit Buchweizenbratlingen und Cajun-Sauce
 Hafergrütze mit Bratapfel
 Geschmortes Kohlgemüse mit geröstetem Weizenschrot und Apfel-Chutney
 Pastinaken-Stampf mit Rote Bete-Spaghetti und Grillkäse
 Steckrübenchili mit gefüllter Birne
 Gebackener Kürbis mit Grünkern-Risotto und Chicoréesalat
 Gemüsesuppe mit Grünkohl-Gyoza
 Wirsing mit Spiegelei

BASICS 168

Register	186
Impressum	192

RHABARBER-QUINOA-SALAT

mit Hirtenkäse und Löwenzahn

ZUBEREITUNGSZEIT: ETWA 30 MINUTEN

FÜR 4 BOWLS

Für die Rhabarber-Quinoa-Salat

400 g Quinoa
200 g Rhabarber
1 EL flüssiger Honig
3–4 Stängel Koriander
10 Stängel Schnittlauch
1 große milde rote Chilischote
½ rote Zwiebel
Abrieb einer ½ unbehandelten Zitrone
Salz

Zum Anrichten

4 Radieschen
4 Erdbeeren
320 g Hirtenkäse
einige junge Löwenzahnblätter
essbare Blüten
4 EL gutes Nussöl (z. B. Haselnuss- oder Walnussöl)

ZUBEREITUNG

RHABARBER-QUINOA-SALAT

Die Quinoa waschen, laut Packungsanleitung kochen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Den Rhabarber putzen und mit einem kleinen Messer die Fäden ziehen. Die Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden. In einem kleinen Kochtopf 50 ml Wasser und 1 EL Honig zum Kochen bringen, den Rhabarber zugeben und zugedeckt 3 Minuten dünsten.

Den Koriander und den Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Die Korianderblätter abzupfen und grob hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Chilischote waschen und nach Wunsch die Kerne entfernen. Die Schote in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten für den Quinoa-Salat in einer Schüssel vermischen und mit Salz abschmecken.

ANRICHTEN

Die Radieschen und die Erdbeeren putzen. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden, die Erdbeeren entsprechend der Größe halbieren oder vierteln. Den Hirtenkäse in Würfel schneiden. Den Rhabarber-Quinoa-Salat auf die Schalen verteilen. Die Radieschenscheiben, die Erdbeerstücke und die Hirtenkäsewürfel dekorativ darauf anrichten. Einige Löwenzahnblätter und Blüten dazwischen stecken und einige Tropfen Nussöl darüber träufeln.



GEBRATENES SOMMERGEMÜSE

mit Tofu-Spießen und Teriyaki-Sauce

ZUBEREITUNGSZEIT: ETWA 45 MINUTEN

FÜR 4 BOWLS

Für die Teriyaki-Sauce

3 cm Ingwer
5 Zehen Knoblauch
1 EL neutrales Pflanzenöl
4 EL Zucker
200 ml Sojasauce
4 EL trockener Weißwein
2 EL flüssiger Honig
1 EL Sesamöl
1–2 TL Maisstärkemehl

Für das gebratene Sommergemüse

300 g Stängelkohl (Cime di Rape)
1 mittelgroße Zucchini
4 Schalotten
1 rote Paprikaschote
4 kleine Karotten
4 milde Chilischoten
150 g Zuckerschoten
4 Champignons
100 g Mungbohnenprossen
2–3 EL Öl

Für die Tofu-Spieße

280 g Tofu
Salz
8 kleine Spießchen
1 EL Maisstärkemehl
1 Ei
2 EL weiße Sesamsaat
neutrales Pflanzenöl

Für die Ringelbeete

1 Knolle Ringelbete

Zum Anrichten

200 g gegarter Mittelskornreis
geröstete weiße Sesamsaat

ZUBEREITUNG

TERIYAKI-SAUCE

Den Knoblauch abziehen, den Ingwer abschaben. Beides in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen und beide darin glasig braten. Den Zucker zugeben und unter stetem Rühren zu hellem Karamell erhitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen und die Sojasauce, den Weißwein und den Honig zugeben. Die Sauce 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln und reduzieren. Zuletzt das Sesamöl unterrühren. Die kochende Sauce mit in kaltem Wasser glattgerührter Stärke bis zur gewünschten Konsistenz binden.

GEBRATENES SOMMERGEMÜSE

Das Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und entkernen. Dann alles in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Gemüse in einer Pfanne in heißem Öl kurz und scharf anbraten.

TOFU-SPIESSE

Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden, salzen und auf die Spießchen stecken. Aus dem Stärkemehl, dem Ei und der Sesamsaat eine Panierstraße aufbauen und die Spieße panieren. In einer Pfanne mit 1 cm hoch Öl erhitzen und die Spieße knusprig goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

RINGELBEETE

Die Ringelbeete putzen und schälen. Dann die Knolle in sehr dünne Scheiben hobeln und diese zum Servieren tütenförmig zusammenrollen.

ANRICHTEN

Den Reis auf die Schalen verteilen. Das gebratene Sommergemüse darauf anrichten und je zwei Tofu-Spieße dazu legen. Mit Sesamsaat bestreuen und die Teriyaki-Sauce darüber träufeln.

TIPP

Traditionell hergestellte Teriyaki-Sauce enthält unter anderem japanischen Mirin und Sake, diese wurden durch etwas heimischen Weißwein ersetzt.



ROLLGERSTENSALAT

mit Steinpilzen

ZUBEREITUNGSZEIT: ETWA 40 MINUTEN

FÜR 4 BOWLS

Für den Rollgerstensalat

200 g Rollgerste
Salz
1 Lorbeerblatt
½ rote Zwiebel
10 cm einer Salatgurke
400 g Käferbohnen (Konserve)
2 Zweige Thymian
2 TL scharfer Senf
8 EL Kürbiskernöl
3 EL Apfel- oder Weißweinessig
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Steinpilze

400 g Steinpilze
2 EL Weizenmehl Type 405
2 Eier
80 g Semmelbrösel
neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
Salz

Zum Anrichten

12–16 kleine Blätter Romanasalat
2 EL geröstete Kürbiskerne
2 EL gerösteter Knoblauch (siehe Seite XXX)
etwas Sauerklee
4 essbare Blüten

ZUBEREITUNG

ROLLGERSTENSALAT

Die Rollgerste waschen und nach Packungsanleitung in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt kochen. Dann durch ein Sieb gießen, auskühlen lassen und in eine Schüssel umfüllen. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Salatgurke längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Käferbohnen durch ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Alles zur Rollgerste geben. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Thymianblätter in eine Schale mit dem Senf, dem Öl und dem Essig verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rollgerstensalat damit marinieren.

STEINPILZE

Die Pilze sorgfältig putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bei großen Exemplaren den grünen Schwamm auf der Unterseite der Kappe entfernen. Aus dem Mehl, dem verquirlten Ei und den Semmelbröseln eine Panierstraße aufbauen. Das Öl erhitzen. Die Pilzscheiben panieren und sofort im heißen Öl knusprig goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

ANRICHTEN

Die Salatblätter an den Rand der Schalen lehnen. Den Rollgerstensalat verteilen. Die Pilzscheiben daneben anrichten. Die Kürbiskerne, den Knoblauch und den Sauerklee darüberstreuen. Mit je einer Blüte garnieren.



PASTINAKEN-STAMPF

mit Rote Bete-Spaghetti und Grillkäse

ZUBEREITUNGSZEIT: ETWA 30 MINUTEN

FÜR 4 BOWLS

Für den Pastinaken-Stampf

ca. 400 g Pastinaken
2 EL neutrales Pflanzenöl
200 ml Gemüsebrühe

Für die Rote Bete-Spaghetti:
2 längliche Knollen Rote Beten
3–4 Zehen Knoblauch
4 Scheiben Ingwer
1 Apfel
2 EL neutrales Pflanzenöl
1 Handvoll junge Salbeiblätter
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Grillkäse

200 g Grillkäse (z. B. Halloumi)
1 EL Ras El Hanout-
Gewürzmischung (siehe
SeiteXXX)

Zum Anrichten

ca. 500 g gegarter Dinkelreis
4 EL geröstete Brösel (siehe
SeiteXXX)
4 Salbeiblüten

ZUBEREITUNG

ROTE BETE-SPAGHETTI

Die Rote Bete schälen und in feine Streifen hobeln oder mit einem Spiralschneider schneiden. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer abschaben und beides fein hacken. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten gemeinsam mit dem Salbei scharf anraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Im gleichen Öl den Knoblauch und Ingwer anbraten und die Rote Bete-Spaghetti zugeben. 5 Minuten durchschwenken und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

PASTINAKEN-STAMPF

Die Pastinaken schälen, in Stücke schneiden und auf ein Blatt Backpapier legen. Das Öl darüber träufeln und die Backpapierecken nach oben ziehen und zusammenknüllen. Das Paket im auf 150 °C vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen, bis die Pastinaken schön weich gegart sind. Die Pastinaken in eine Schüssel umfüllen und mit heißer Gemüsebrühe stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

GRILLKÄSE

Den Käse in 6–7 mm dicke Scheiben schneiden und diese in der Gewürzmischung wenden. Anschließend kurz scharf auf dem Grill oder in einer Grillpfanne grillen.

ANRICHTEN

Den Pastinaken-Stampf und darauf den Dinkelreis auf die Schalen verteilen. Die Rote-Bete-Spaghetti darauf anrichten. Rundherum den Grillkäse, die Apfelspalten und die Salbeiblätter legen. Mit den Bröseln und den Blüten garnieren.





BOWLS MAL GANZ ANDERS

Alle lieben Bowls, aber viele von uns haben ein schlechtes Gewissen dabei. Denn nachhaltig sind die Schalen mit Lachs und Avocado oft nicht. Doch gehen Bowls ohne Fisch, gar vegetarisch oder vegan mit heimischen Zutaten? Aber ja!

Hier sind 55 kreative, saisonale Rezepte von »Bunte Bowl mit Mairüben und Kirschen« über »Spargel Poke-Bowl« und »Tofu-Bowl mit Berglinsen-Hummus« bis zur »Miso-Pilz-Bowl«. Diese Bowls sind gut für uns und für die Erde!

Drei Trends in einem: Bowls, nachhaltig, vegan. Mit ausführlicher Einleitung zum »How to« des Bowl-Machens. Für jede Jahreszeit die passenden Rezepte: saisonal, regional, lecker.

Angkana & Alex Neumayer
Heimat-Bowls
55 vegane & vegetarische Rezepte von hier.
Nachhaltig. Regional. Saisonal.
192 Seiten | ca. 92 Abb. | 19,3 x 26,1 cm
Hardcover
€ 29,99 [D] | € 30,90 [A] | sFr. 41,50
978-3-95961-573-0
WG: 455 Themenkochbücher
ET: März 2024

 CHRISTIAN

Alex & Angkana Neumayer

Heimat BOWLS

 CHRISTIAN