



## Gesundheitstipp

# Super Bowl: Rezeptideen für die Mittagspause

In den letzten Jahren sind Bowls immer beliebter geworden. Ihr Name leitet sich ab von dem Gefäß, in dem sie serviert werden, nämlich in einer Schüssel (englisch: Bowl). Der Clou: Alle Zutaten werden darin hübsch und bunt nebeneinander angerichtet, aber nicht gleich verrührt. So trifft viel frisches Gemüse auf Reis, Quinoa, Nüsse, Früchte, Fleisch oder Fisch. Bowls kann man prima mit zur Arbeit nehmen und kalt essen, oder Sie belohnen sich abends mit einer warmen Bowl für den Tag. Auch am Morgen schmecken Bowls, wenn sie als süße Variante mit Müsli, Früchten, Granola und Joghurt daherkommen.

Der Klassiker sind die sogenannten „Buddha Bowls“. Inspiriert von der asiatischen Küche und meist vegetarisch, bestehen sie aus reichlich frischem Gemüse, dazu kommen beispielsweise Kichererbsen, Süßkartoffeln oder Reis. Wer mag, kann Fleisch hinzugeben, etwa gebratene Hähnchenbruststreifen oder Speck, auch ein hartgekochtes Ei passt prima.

Wenn Sie Lust auf Fisch haben, dann probieren Sie doch mal eine Poke Bowl. Sie stammt aus Hawaii und hinein darf jede Menge frischer Fisch wie Thunfisch und Lachs oder auch Garnelen, dazu Reis und viele frische Zutaten wie Edamame, Zucchini-Nudeln, Gurken, Tomaten, Möhrenstreifen, Mango, Avocado oder was der Kühlschrank sonst so hergibt. Wer möchte, gibt als Topping Zwiebeln, Körner, Koriander oder Ähnliches hinzu. Vegetarier ersetzen den Fisch übrigens einfach durch Räuchertofu. Ob Buddha Bowl oder Poke Bowl: Es gibt keine Standardrezepte für die Bowls, Sie können nach Belieben kombinieren, was Ihnen schmeckt. So wird jede Bowl zu einem einzigartigen Geschmacks- und Nährstofflieferanten.

Sie suchen nach Inspiration? Wir haben für Sie eine köstliche Kombination zusammengestellt, die nicht nur gut schmeckt und satt macht, sondern durch die geschickte Kombination von Kohlenhydraten, Vitaminen, Eiweiß und gesunden Fetten auch noch richtig gesund ist: die Healthy Super Bowl. Ein einfaches Rezept für zwei Personen, welches in 30 Minuten fertig zubereitet ist.

## Rezept für die Healthy Super Bowl

70 g Quinoa  
70 g Rote Linsen  
1 Knoblauchzehe  
100 g Blumenkohl  
100 g Karotte  
3 Hand voll Feldsalat (Rapunzel)  
40 g Alfalfasprossen  
200 g Seidentofu  
1 EL Leinöl  
1 TL Ahornsirup  
1–2 EL Berberitzen, getrocknet  
Gemüsebrühe  
4 EL Orangensaft  
4 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chilipulver

Quinoa und Linsen nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe garen, die Brühe nach dem Garvorgang auffangen. Knoblauch, Kurkuma, Tofu, Essig, Orangensaft, Leinöl und Ahornsirup in einem Mixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Dressing beiseitestellen. Blumenkohl in feine Röschen zupfen, mit der Brühe ca. 3–5 Minuten bissfest garen. Brühe erneut auffangen. Karotte schälen, auf einer groben Reibe raspeln. Feldsalat waschen, putzen, trockenschleudern. Alfalfasprossen ebenfalls waschen und trocknen.

Quinoa in Schalen verteilen, Möhre, Blumenkohl, Salat, Alfalfasprossen und Linsen anordnen. Etwas Gemüsebrühe unter das Dressing rühren und zu der Bowl servieren, mit Berberitzen garnieren.

**Tipp:** Statt der säuerlichen Berberitzen können Sie auch die eher herben Gojibeeren oder die süßlicheren Cranberrys verwenden.