Ein Feuerwerk für die Sinne

Buddha-Bowl: Viele kleine Köstlichkeiten in der Schüssel serviert

Der Teller hat ausgedient, jetzt isst man aus der Schüssel. Bowl-Gerichte enthalten viele feine und gesunde Zutaten.

Süsskartoffeln, Gemüse, Quinoa, Beeren: Für eine Buddha-Bowl kombiniert man gesunde Zutaten nach Lust und Laune

Viele Restaurants servieren Mahlzeiten nicht mehr in Tellern, sondern in prall gefüllten Schüsseln, sogenannten Bowls. Vor allem junge Vegi-Köchinnen und -Köche sind davon begeistert. Sie nennen sie Buddha-Bowls, weil sich die Zutaten wie der Bauch eines Buddhas über die Schüssel wölben.

Auch die Basler Ernährungswissenschafterin Doris Flury liebt die Schüssel-Mahlzeiten: «Sie sehen einfach schön aus.» Man schichtet alles sorgfältig nebeneinander, ohne es zu mischen. «Ich achte darauf, dass die Farben ein harmonisches Bild geben.» So kombiniert Flury zum Beispiel Süsskartoffeln mit Rotkraut, Avocado sowie würzigen Curry-Kichererbsen und garniert das Gericht mit ein paar Beeren und Kräutern (siehe Rezept).

Bowls sind auch gesund: Salat, Gemüse und Früchte machen rund die Hälfte der Zutaten aus. Hinzu kommt eine Stärkebeilage wie Kartoffeln, Reis oder Quinoa, ergänzt durch Lebensmittel mit viel Eiweiss – vor allem aus Tofu, Kichererbsen oder Bohnen. Man kann auch Fisch oder Fleisch beigeben. Doris Flury: «Es gibt keine festen Regeln.» Jeder kombiniert, was er mag.

Deshalb eignen sich Buddha-Bowls auch gut für die Familie. Ihr serviert Flury die warmen und kalten Zutaten einzeln. Jeder am Tisch stellt seine eigene Schüssel zusammen. Am Schluss bestreut man sein Essen mit ein paar Nüssen, Sprossen, Beeren und Samen – sie liefern gesunde Fette.

Sind die Zutaten eher trocken, kommt eine Sauce oder ein Dip hinzu. Zum Beispiel aus Joghurt und Kräutern. Der deutsche Vegan-Koch Sebastian Copien rät, möglichst alle Geschmacksrichtungen in einer Schüssel zu kombinieren und auf verschiedene Konsistenzen und Temperaturen zu achten. So entstehe aus gewöhnlichen Zutaten etwas Besonderes. Copien serviert zum Beispiel eine Bowl mit würzigem Tofu, Frühlingsrollen, gebratenen Pastinaken, Orangenfilets, Nüsslisalat und einer Sauce mit Avocados.

Es braucht etwas Zeit, bis alle Zutaten für eine Bowl fertig sind. Doris Flury kocht deshalb oft am Wochenende vor. Auch Reste lassen sich auf diese Weise gut verwerten.

Sonja Marti

PINO COVINO

Doris Flury liebt Buddha-Bowls: «Beim Zubereiten achte ich darauf, dass die Farben harmonieren»

Buddha-Bowl von Doris Flury

(2 bis 3 Portionen)

- 3 Süsskartoffeln (ca. 500 g)
- Salz, Oliven- oder Rapsöl
- 150 g Quinoa
- 1 Dose Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht)
- Chili- und Currypulver
- 200 g Tofu, in Scheiben
- Sojasauce
- ½ Kopf Rotkraut
- 5 Rüebli
- 1 Avocado
- 3 EL Soja-Joghurt
- ½ Limette, Saft
- 1 EL Senf
- Garnitur: Beeren, Kräuter, Sesamsamen

Süsskartoffeln in Stücke schneiden. Mit ¼ TL Salz und 1 EL Öl mischen, auf ein Backblech verteilen und im Ofen 20 Min. bei 200 Grad backen. Quinoa mit ¼ TL Salz und 2,5 dl Wasser aufkochen, etwa 15 Min. köcheln. Abgetropfte Kichererbsen mit je ¼ TL Salz, Curry- und Chilipulver sowie ½ EL Öl anbraten. Tofu mit Öl und Sojasauce anbraten. Rotkraut und Rüebli fein schneiden. Avocado würfeln. Fürs Dressing Joghurt, Limettensaft und Senf verrühren.

Alles auf zwei bis drei Schüsseln verteilen und garnieren.

Gratis-Merkblatt «Buddha-Bowls»
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bei: Gesundheitstipp, **«Buddha-Bowls»**, Postfach 277, 8024 Zürich

Gesundheitstipp, November 2018