



Guten Appetit!



THE WHOLE IN A BOWL

Am 24.10.2019

Rezepte



Guten Appetit!



THE WHOLE IN A BOWL

Am 24.10.2019

Rezepte



*The whole in a bowl*

24.10.2019

Jugendkirche JONA  
Holbeinstraße 70  
60596 Frankfurt



Dieses Rezeptheft gehört

---

Bilderquelle: Pixabay

*The whole in a bowl*

24.10.2019

Jugendkirche JONA  
Holbeinstraße 70  
60596 Frankfurt



Dieses Rezeptheft gehört

---

Bilderquelle: Pixabay

*Smoothie-Bowl mit Beeren*

1. Banane schälen, in Stücke schneiden und für ca. 3 Stunden einfrieren.
2. Beeren waschen und verlesen.
3. Gefrorene Banane mit den Beeren und den restlichen Zutaten pürieren. Solange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Smoothie in eine Schüssel füllen und abschließend mit Toppings nach Wahl garnieren.

**Du brauchst für eine Portion:**

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Banane                  | eine     |
| Acai-Pulver             | 1 1/2 TL |
| Haferflocken            | 2 EL     |
| Leinsamen (geschrotete) | 1 TL     |
| Beeren nach Wahl        | 200g     |
| Mandelmilch             | 100ml    |

**Toppings:**

Nüsse, Beeren, Samen, Kakao Nibs, Kokosraspel,...

*Smoothie-Bowl mit Beeren*

1. Banane schälen, in Stücke schneiden und für ca. 3 Stunden einfrieren.
2. Beeren waschen und verlesen.
3. Gefrorene Banane mit den Beeren und den restlichen Zutaten pürieren. Solange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Smoothie in eine Schüssel füllen und abschließend mit Toppings nach Wahl garnieren.

**Du brauchst für eine Portion:**

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Banane                  | eine     |
| Acai-Pulver             | 1 1/2 TL |
| Haferflocken            | 2 EL     |
| Leinsamen (geschrotete) | 1 TL     |
| Beeren nach Wahl        | 200g     |
| Mandelmilch             | 100ml    |

**Toppings:**

Nüsse, Beeren, Samen, Kakao Nibs, Kokosraspel,...







## Hummus

1. Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Kichererbsen und Knoblauch mit 3 EL Limettensaft, Olivenöl, Tahin und 3 EL Wasser kräftig durchpürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Kreuzkümmel und Paprika unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
4. Kann als Brotaufstrich oder zum Dippen verwendet werden, z.B. mit Crackern.

**Du brauchst für vier Personen:**

|   |        |
|---|--------|
| Kichererbsen aus der Dose 250g (vorgekocht) |        |
| Knoblauchzehen                              | 2      |
| Limettensaft                                | 3-4 EL |
| Olivenöl                                    | 2 EL   |
| Tahin                                       | 75g    |
| gem. Kreuzkümmel                            | 1/2 TL |
| Paprikapulver, edelsüß                      | 1/2 TL |
| Salz  |        |
| Pfeffer                                     |        |
| Cracker / Brot                              |        |

## Hummus

1. Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Kichererbsen und Knoblauch mit 3 EL Limettensaft, Olivenöl, Tahin und 3 EL Wasser kräftig durchpürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Kreuzkümmel und Paprika unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
4. Kann als Brotaufstrich oder zum Dippen verwendet werden, z.B. mit Crackern.

**Du brauchst für vier Personen:**

|   |        |
|---|--------|
| Kichererbsen aus der Dose 250g (vorgekocht) |        |
| Knoblauchzehen                              | 2      |
| Limettensaft                                | 3-4 EL |
| Olivenöl                                    | 2 EL   |
| Tahin                                       | 75g    |
| gem. Kreuzkümmel                            | 1/2 TL |
| Paprikapulver, edelsüß                      | 1/2 TL |
| Salz  |        |
| Pfeffer                                     |        |
| Cracker / Brot                              |        |

4. Hähnchenfilet in Stücke schneiden und Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Spinat, Tomaten, Zucchini, etwas Soße, Feta, Oliven, Fleisch und Nüssen in Bowls anrichten. Restliche Soße dazu reichen.



Bildquelle: www.lecker.de

4. Hähnchenfilet in Stücke schneiden und Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Spinat, Tomaten, Zucchini, etwas Soße, Feta, Oliven, Fleisch und Nüssen in Bowls anrichten. Restliche Soße dazu reichen.



Bildquelle: www.lecker.de



## Power-Bowl mit Couscous

1. Für die Soße Paprika in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, grob hacken. Paprika, Knoblauch, Limettensaft, Mandeln und 4 EL Öl in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Fleisch abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilet darin rundherum kräftig anbraten und bei mittlerer Hitze weitere ca. 12 Minuten unter Wenden braten, dann herausnehmen.
3. Inzwischen ca. 1/4l Salzwasser aufkochen, Couscous einrühren und nach Packungsanweisung zubereiten. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und grob reiben. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feta grob zerbröseln. Walnüsse grob hacken.

### Du brauchst für vier Personen:

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Röstpaprika (Glas)       | 370ml |
| Knoblauchzehen           | 2     |
| Limette                  | 1     |
| Gem. Mandeln (ohne Haut) | 50g   |
| Olivenöl                 | 5 EL  |
| Salz, Pfeffer            |       |
| Hähnchenfilet            | 600g  |
| Couscous                 | 200g  |
| Junger Spinat            | 100g  |
| Zucchini                 | 1     |
| Kirschtomaten            | 250g  |
| Feta                     | 200g  |
| Walnusskerne             | 40g   |
| Schwarze Oliven          | 100g  |



## Halloumi-Bowl

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Für das Dressing Zitronensaft mit Honig und Garam Masala verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nektarine halbieren, Stein entfernen und Nektarine in 1cm breite Spalten schneiden. Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Halloumi in Scheiben schneiden, mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Halloumi darin 1–2 Min. anbraten, wenden und weitere 1–2 Min. braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Den Reis mit zwei Dritteln des Dressings mischen und in zwei Schalen oder tiefen Tellern verteilen. Nektarinen, Zucchini, Halloumi und Sprossen darauf anrichten und mit dem restlichen Dressing beträufelt servieren.

### Du brauchst für zwei Portionen:

|                 |      |
|-----------------|------|
| Sushireis       | 80g  |
| Salz            |      |
| Zitronensaft    | 3 EL |
| Honig           | 1 EL |
| Garam Masala    | 1 TL |
| Pfeffer         |      |
| Nektarine       | eine |
| Zucchini, klein | eine |
| Halloumi        | 100g |
| Öl              | 2 EL |
| Bambussprossen  | 60g  |



## Power-Bowl mit Couscous

1. Für die Soße Paprika in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, grob hacken. Paprika, Knoblauch, Limettensaft, Mandeln und 4 EL Öl in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Fleisch abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilet darin rundherum kräftig anbraten und bei mittlerer Hitze weitere ca. 12 Minuten unter Wenden braten, dann herausnehmen.
3. Inzwischen ca. 1/4l Salzwasser aufkochen, Couscous einrühren und nach Packungsanweisung zubereiten. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und grob reiben. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feta grob zerbröseln. Walnüsse grob hacken.

### Du brauchst für vier Personen:

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Röstpaprika (Glas)       | 370ml |
| Knoblauchzehen           | 2     |
| Limette                  | 1     |
| Gem. Mandeln (ohne Haut) | 50g   |
| Olivenöl                 | 5 EL  |
| Salz, Pfeffer            |       |
| Hähnchenfilet            | 600g  |
| Couscous                 | 200g  |
| Junger Spinat            | 100g  |
| Zucchini                 | 1     |
| Kirschtomaten            | 250g  |
| Feta                     | 200g  |
| Walnusskerne             | 40g   |
| Schwarze Oliven          | 100g  |



## Halloumi-Bowl

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Für das Dressing Zitronensaft mit Honig und Garam Masala verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nektarine halbieren, Stein entfernen und Nektarine in 1cm breite Spalten schneiden. Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Halloumi in Scheiben schneiden, mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Halloumi darin 1–2 Min. anbraten, wenden und weitere 1–2 Min. braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Den Reis mit zwei Dritteln des Dressings mischen und in zwei Schalen oder tiefen Tellern verteilen. Nektarinen, Zucchini, Halloumi und Sprossen darauf anrichten und mit dem restlichen Dressing beträufelt servieren.

### Du brauchst für zwei Portionen:

|                 |      |
|-----------------|------|
| Sushireis       | 80g  |
| Salz            |      |
| Zitronensaft    | 3 EL |
| Honig           | 1 EL |
| Garam Masala    | 1 TL |
| Pfeffer         |      |
| Nektarine       | eine |
| Zucchini, klein | eine |
| Halloumi        | 100g |
| Öl              | 2 EL |
| Bambussprossen  | 60g  |





## Quinoa Tofu Glücklicher Bowl

1. Auf 180°C den Backofen vorheizen. In einer Schüssel den Kokosblütenzucker, Zitronensaft, Sesam und die Soja- oder Tamarisoße miteinander vermengen.
2. Anschließend den Tofu in Streifen von beiden Seiten durch die Marinade ziehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Kürbis zubereiten: Dazu den Stiel abschneiden, ggf. Kürbis schälen. Den Kürbis halbieren, Kerne und Fasern herauslösen (z.B. mit dem Löffel), das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.
4. Den geschnittenen Kürbis ebenfalls in der Marinade wenden. Für die Sprossen etwas Soße übrig lassen. Den marinierten Kürbis zu dem Tofu legen und für ca. 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten wenden.

### Du brauchst für zwei Personen:

|  |               |
|--|---------------|
| Tofu (fest)  | 200g          |
| Kürbis   | 1 Tasse       |
| Soja-/Tamarisoße   | 4 EL          |
| Kokosblütenzucker  | 2 EL          |
| Zitronensaft   | 2 EL          |
| Sesam  | 2 EL          |
| Quinoa, gewaschen  | 1/2 Tasse     |
| Gemüsebrühe  | 1 1/2 Tassen  |
| Ein Paar Sprossen<br>(Mungo, Linsen und<br>Rettich Sprossen) |               |
| Avocadoscheiben  | zum Garnieren |



5. Inzwischen die gewaschene Quinoa in einem Topf mit Gemüsebrühe kurz kochen lassen. Dann bei geringer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.
6. Anschließend die gewaschenen Sprossen marinieren und zur Seite stellen. Avocado entkernen, schälen und in Scheiben schneiden.
7. Den Topf vom Herd nehmen und für ca. 5 Minuten ruhen lassen.
8. Die Quinoa mit dem Dressing mischen und in zwei Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen. Den fertigen Tofu und Kürbis darauf anrichten und mit den Sprossen und den Avocadoscheiben servieren.



## Quinoa Tofu Glücklicher Bowl

1. Auf 180°C den Backofen vorheizen. In einer Schüssel den Kokosblütenzucker, Zitronensaft, Sesam und die Soja- oder Tamarisoße miteinander vermengen.
2. Anschließend den Tofu in Streifen von beiden Seiten durch die Marinade ziehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Kürbis zubereiten: Dazu den Stiel abschneiden, ggf. Kürbis schälen. Den Kürbis halbieren, Kerne und Fasern herauslösen (z.B. mit dem Löffel), das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.
4. Den geschnittenen Kürbis ebenfalls in der Marinade wenden. Für die Sprossen etwas Soße übrig lassen. Den marinierten Kürbis zu dem Tofu legen und für ca. 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten wenden.

### Du brauchst für zwei Personen:

|  |               |
|--|---------------|
| Tofu (fest)  | 200g          |
| Kürbis   | 1 Tasse       |
| Soja-/Tamarisoße   | 4 EL          |
| Kokosblütenzucker  | 2 EL          |
| Zitronensaft   | 2 EL          |
| Sesam  | 2 EL          |
| Quinoa, gewaschen  | 1/2 Tasse     |
| Gemüsebrühe  | 1 1/2 Tassen  |
| Ein Paar Sprossen<br>(Mungo, Linsen und<br>Rettich Sprossen) |               |
| Avocadoscheiben  | zum Garnieren |



5. Inzwischen die gewaschene Quinoa in einem Topf mit Gemüsebrühe kurz kochen lassen. Dann bei geringer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.
6. Anschließend die gewaschenen Sprossen marinieren und zur Seite stellen. Avocado entkernen, schälen und in Scheiben schneiden.
7. Den Topf vom Herd nehmen und für ca. 5 Minuten ruhen lassen.
8. Die Quinoa mit dem Dressing mischen und in zwei Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen. Den fertigen Tofu und Kürbis darauf anrichten und mit den Sprossen und den Avocadoscheiben servieren.

