



30 MINUTEN

SWEET-AND-SOUR-CHICKEN-BOWL

ZUTATEN

FÜR DIE ANANAS-SALSA

½ reife Ananas (ca. 400 g)
1 kleine rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln
¼ Bund Koriandergrün
1 Limette
1 ½ EL Olivenöl
Salz – Pfeffer

FÜR DAS HÄHNCHEN-FLEISCH

200 g Hähnchenbrustfilet
1 kleine Knoblauchzehe
Salz – Pfeffer
2 EL Sweet-Chili-Soße
(für Huhn, aus dem Asienladen)
Öl zum Braten

AUSSERDEM

100 g Reis (s. S. 38)
80 g Rotkohl
2 Stangen Staudensellerie
100 g Bio-Gurke
40 g Rauchmandeln (Fertigprodukt)
¼ Bund Koriandergrün

SO GEHT'S

- 1 Den Reis, wie auf S. 38 beschrieben, zubereiten. Ananashälfte längs vierteln, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und den Strunk wegschneiden. Die Viertel in einer beschichteten heißen Pfanne ohne Fett rundum bei mittlerer Hitze braten, bis sie leicht gebräunt sind, ohne dabei anzubrennen. Etwas abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen Chilischote halbieren, waschen, putzen, die Hälften fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, den weißen und grünen Teil getrennt in Ringe schneiden. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Die Ananas etwa 5 mm groß würfeln, dabei den Saft auffangen. Beides mit den weißen Frühlingszwiebelringen, Chili, Limettensaft, Olivenöl und Koriandergrün mischen, salzen und pfeffern.
- 3 Inzwischen den Rotkohl waschen, den Strunk wegschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Sellerie putzen, waschen und die Stangen schräg in schmale Scheiben schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren, dann die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.
- 4 Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen und trocken tupfen, anschließend fein schnetzeln. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit dem Fleisch mischen. In einer beschichteten Pfanne ausreichend Öl erhitzen, darin das Fleisch rundum braun braten, salzen und pfeffern. Sweet-Chili-Soße zugeben und das Fleisch darin wenden, vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen.
- 5 Reis auf Schalen verteilen, darauf Kohl, Gurke und Sellerie verteilen. Ananas-Salsa dazugeben und das noch warme Fleisch in die Mitte geben. Alles mit grünen Zwiebelringen, Koriandergrün und Mandeln bestreuen.



25 MINUTEN



VEGETARISCH

STAR-OF-CYPRUS-BOWL

ZUTATEN

FÜR DIE HALLOUMI-PUFFER

1 Knoblauchzehe
150 g Halloumi
80 g Baby-Spinat
3 Frühlingszwiebeln
1 Ei (Größe M)
2 EL Semmelbrösel
2 Msp. Chilipulver – Salz – Pfeffer
Öl zum Braten

AUSSERDEM

100 g Reis
4 EL ganze rote Linsen
Salz
1 Zucchini
300 g bunte Kirschtomaten
(gelb, orange, rot)
2 EL Aceto balsamico
2 Zweige frische Minze
Saft von ½ Bio-Zitrone
2 EL Kapernäpfel

SO GEHT'S

- 1 In einem Topf 300 ml Wasser aufkochen, den Reis und die Linsen zugeben und salzen. Aufkochen und 1 Minute kochen lassen, dann zugedeckt bei kleinster Hitze 20–25 Minuten zugedeckt garen bzw. ausquellen lassen. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und längs in ganz feine Streifen hobeln, leicht salzen und ziehen lassen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Für die Puffer Halloumi trocken tupfen und auf einer Rohkostreibe grob raspeln. Spinat waschen und trocken schleuern. 50 g Spinat fein hacken, den Rest beiseitelegen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den weißen Teil längs vierteln und fein hacken, den grünen schräg in dünne Ringe schneiden. Den weißen Teil mit gehacktem Spinat, Halloumi, Ei und Semmelbröseln mischen, mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Dann mit den Händen zu einer glatten Masse vermengen.
- 3 Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und je 1 gehäuften EL Halloumimasse hineingeben und jeweils sofort glatt streichen, ca. 3 Minuten braten, dann wenden und weitere 2–3 Minuten braten. Gleichzeitig Tomaten waschen und trocken tupfen. In einer zweiten Pfanne ausreichend Öl erhitzen, Tomaten und Knoblauch hineingeben, salzen, pfeffern und bei großer Hitze 3–4 Minuten braten, bis die Tomaten leicht aufplatzen. Mit Essig ablöschen, durchrühren und vom Herd nehmen.
- 4 Wasser zum Kochen bringen (z.B. im Wasserkocher). Die Zucchini-streifen damit übergießen, 2 Minuten ziehen lassen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Etwa die Hälfte davon mit Zucchini und 2 EL Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Linsenreis auf Schalen verteilen. Zucchiniestreifen und den übrigen Spinat darauf verteilen, Tomaten samt Bratensaft, Halloumi-Puffer und abgetropfte Kapernäpfel daneben. Alles mit Frühlingszwiebelgrün und übriger Minze bestreuen.



10 MINUTEN (+ ZUBEREITUNG SUSHI-REIS)

MISCHPOKÉ-BOWL

ZUTATEN

FÜR DIE POKÉ

- 100 g ganz frisches Lachsfilet (siehe Tipp S. 139)
- 100 g ganz frisches Thunfischfilet (siehe Tipp S. 139)
- 100 g gegarte Shrimps (oder Surimi)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL geröstetes Sesamöl

FÜR DAS HONIG-SENF-DRESSING

- 6 EL Dijon-Senf
- 3 EL Honig
- 1 ½ EL Weißweinessig
- 3 EL Orangensaft
- 2 Spritzer Chilisoße (z. B. Sriracha)
- Salz – Pfeffer

AUSSERDEM

- ½ Portion Sushi-Reis (s. S. 118)
- 100 g tiefgefrorene, ausgelöste Edamame
- ½ Charentais-Melone
- 80 g Heidelbeeren
- 50 g Baby-Mangoldblätter
- 40 g geröstete gesalzene Macadamianusskerne

SO GEHT'S

- 1 Den Sushi-Reis, wie auf S. 118 beschrieben, zubereiten und abkühlen lassen.
- 2 Lachs und Thunfisch kalt abspülen und trocken tupfen, dann in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Garnelen kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln, den weißen Teil längs vierteln und in feine Stücke schneiden und mit 1 EL Sojasoße und Sesamöl mischen und mit Fisch und Garnelen vermengen. Zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Inzwischen die Edamame in ausreichend kochendem Salzwasser 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Kerne aus der Melone entfernen, Melone in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale schneiden, würfeln, die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Baby-Mangold waschen und trocken schleudern. Die Macadamianüsse grob hacken.
- 4 Den Senf mit Honig, Essig, Orangensaft, Chilisoße und der übrigen Sojasoße verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis auf Schalen verteilen, Mangoldblätter, Fisch-Garnelen-Mischung, Edamame, Melone und Heidelbeeren darauf verteilen und alles mit Macadamianüssen bestreuen. Mit der Honig-Senf-Soße servieren und diese vor dem Essen untermischen.