



Bowl Food – Lecker, leicht und clean

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 12 Januar 2021

Bowl Food ist keine neue Ernährungsweise, aber eine neue Art der Essenzubereitung – und diese ist absolut köstlich, macht Spass, sieht toll aus und ist mehr als gesund. Denn das neue Bowl Food ist vegan, glutenfrei, bio, basenüberschüssig und prall gefüllt mit Superfoods. Das Geheimnis hinter Bowl Food ist, dass jeder am Tisch eine Schüssel bekommt, in der sich alle Gerichte einer Mahlzeit befinden. Für Bowl Food braucht man nichts weiter als die volle Bowl und einen Löffel oder eine Gabel. Alle Infos über Bowl Food und wie Sie in 10 Minuten Ihre eigene Bowl lecker und gesund füllen können, erfahren Sie hier.

Bowl Food oder Buddha Bowl

Bowl Food stammt – wie könnte es anders sein – aus den USA. Im Jahr 2015 ging es los mit dem neuen Trend: Man nimmt zu Tisch nicht mehr aus vielen verschiedenen Töpfen, sondern packt für jedes Familienmitglied einfach alles in eine einzige Schüssel (Bowl). Die Bowl ist dabei rein optisch betrachtet oft mehr Kunstwerk als Mahlzeit, denn sie wird so farbenfroh und ästhetisch wie möglich arrangiert. Die Bowl besteht überdies aus hochwertigen Zutaten und sollte die 6 Regeln des [Clean Eating](#) erfüllen:

1. Frische, vollwertige und naturbelassene Lebensmittel verwenden
2. Fertigprodukte künftig selbst machen (z. B. Ketchup, Dressings, Saucen, Desserts etc.)
3. Keine Fertigprodukte kaufen
4. Wenn Fertigprodukte, dann Bio-Fertigprodukte
5. Keine Produkte mit schädlichen oder unnötigen Zusatzstoffen (Aromen, Farbstoffe, Konservierungsstoffe etc.) verwenden
6. Ungesundes gegen Gesundes eintauschen (z. B. statt Zucker Yaconpulver, statt Weizen Quinoa und Hirse, statt normale Pasta glutenfreie Nudeln etc.)

Oft wird das Bowl Food auch einfach Buddha Bowl genannt, weil man die Schüssel so dick und rund füllt wie Buddhas Bauch. Doch gibt es noch viele andere Bezeichnungen mehr – je nachdem, worauf man besonderen Wert legt bzw. womit man die Schüssel heute füllen möchte.

Es kann also eine Vegan Bowl sein, eine Veggie Bowl, eine Superfood Bowl, eine Power Bowl, eine Rainbow Bowl (wenn der Inhalt besonders bunt ist) oder eine Smoothie Bowl. Ja, mit der Smoothie Bowl nahm im Grunde alles seinen Anfang.

Die Smoothie Bowl

Den Smoothie kennt inzwischen jeder: Ein Getränk aus dem Mixer, in den man Früchte, grünes Blattgemüse und Wasser wirft. Manche Rezepturen enthalten auch Nussmuse, Öle, Trockenfrüchte oder Superfoods der unterschiedlichsten Art, wie z. B. Graspulver, Maca, Mikroalgen, Kakao, Proteinpulver, Matcha-Tee und vieles mehr.

Eine Smoothie Bowl wird im Gegensatz zum Smoothie natürlich nicht getrunken, denn der Smoothie ist jetzt in einer Schüssel. Er wird viel reichhaltiger und dickflüssiger zubereitet (durch Eis, gefrorene Früchte, Proteinpulver oder gesunde Fette), aufwändiger garniert (mit Granola, Trockenfrüchten, Kokoschips, Gojibeeren, frischen Fruchtscheiben, Beeren, Kakaonibs und vielem mehr) und letztendlich wie eine Suppe gelöffelt.

Smoothie Bowls oder überhaupt Bowls sind etwas für Menschen, die Spass haben, aus dem Essen ein optisches Spektakel zu gestalten. Daher sind die Fotos von Bowls regelmässig eine Augenweide – und schon vom Anschauen läuft einem das Wasser im Munde zusammen, wie z. B. bei der [Smoothie Bowl von Steffi Dächsel, holistische Gesundheits- und Ernährungsberaterin](#) in München. Das Rezept finden Sie hier: Green Smoothie Bowl mit Matcha

Smoothie Bowls: Zum Abnehmen, aber auch zum Zunehmen

Natürlich sind Smoothie Bowls gesund, unglaublich nährstoffreich, lecker und im Allgemeinen leicht verdaulich. Smoothie Bowls sind übrigens nicht unbedingt kalorienarm. Denn sie sollen ja satt machen, zufrieden stellen und rundum mit allem versorgen, was man braucht. Daher können Smoothie Bowls auch regelrecht kalorienreich zubereitet werden, z. B. für Menschen, die viel Energie brauchen oder auch für Menschen, die zunehmen müssen.

Stellt man seine Smoothie Bowl jedoch aus leichten Zutaten zusammen und reichert sie mit gesunden Ballaststoffen an (Chiasamen, Kokosmehl und Konjakpulver), dann hilft die Smoothie Bowl beim Abnehmen – zumal man beim Bowl Food auch nicht endlos aus irgendwelchen Töpfen nachschlagen kann. Die Bowl Food ist überschaubar, erlaubt die Kontrolle über die Essmenge und beinhaltet somit eine Portion – mehr gibt es nicht, was sich dann natürlich auch beim Abnehmen bzw. Figur halten positiv auswirkt.

Bowl Food in Restaurants

Von den USA aus eroberten die Bowls langsam aber sicher Grossbritannien, wo es inzwischen eine grosse Anzahl an Restaurants gibt, die Smoothie Bowls anbieten. Im (nicht-veganen) "The Good Life Eatery" in London gibt es beispielsweise eine Granola Bowl aus glutenfreiem Homemade Granola, Erdbeeren, [Blaubeeren](#), Kokosflocken, Hanfsaat, einem milchfreien Kokosyoghurt und Bienenpollen – ein perfekt ausgewogenes Frühstück, wie Chefin Shirin Kourus erklärt: voller Nährstoffe, energiestandend und voll gepackt mit Antioxidantien, gesunden Fetten und vielen weiteren vitalisierenden Zutaten.

Dies betrifft aber nicht nur die Smoothie Bowls. Auch die herzhaften Bowls, die weniger zum Frühstück, dafür zum Mittag- und Abendessen auf den Tisch kommen, sind ein Feuerwerk an Nähr- und Vitalstoffen – wie z. B. die Bowls im "Soul Food"-Restaurant "The Bowl" in Berlin, wo Bowl Food mit Clean Eating kombiniert wird. Die Bowls von "The Bowl" sind alle vegan, glutenfrei, zuckerfrei, 100 % Bio und aus erlesenen Zutaten.

Hier gibt es Bowl Food vom Feinsten, nämlich Bowl Food Menüs, wie z. B. das folgende. Jeder Gang besteht dabei aus einer eigenen Bowl:

- **Vorspeise:** Bowl aus Rosenkohl (in Kokosöl gebraten) mit Cashew-Käse-Dressing und Walnüssen
- **Hauptgang:** Bowl aus Kidneybohnen-Hanf-Bällchen mit Apfel-Rotkohl, Süsskartoffelstampf und Blattsalate an Orange-Senf-Dressing
- **Dessert:** Rohe-Schokoladen-Bowl aus ½ reifen Avocado, 35 g rohem Kakaopulver, 30 g kaltgepresstem Kokosöl, 3 TL Dattelmus (Datteln mit Wasser gemixt) und 200 ml Mandelmilch. Alle Zutaten werden im Mixer gemixt und mit Beeren, frischen Fruchtscheiben und rohen Kakaonibs garniert.

Das Grundprinzip des Bowl Food

Sicher haben Sie schon das Grundprinzip der Bowl erkannt. Dieses lautet: Die Bowl soll mit allen erforderlichen Nährstoffen versorgen (Kohlenhydraten, Eiweiss, Fett und Vitalstoffen). Zu diesem Zweck sollte die Bowl

- zu 15 Prozent aus grünem Blattgemüse z. B. Blattsalaten, Grünkohl, Wildpflanzen oder Spinat bestehen,
- zu 20 bis 30 Prozent aus vollwertigen Kohlenhydraten z. B. Kartoffeln, Vollkorngetreide, Pseudogetreide, [Polenta](#), [Couscous](#) o. ä.,
- zu 30 bis 50 Prozent aus Gemüse und
- zu 10 bis 20 Prozent aus einem proteinreichen Lebensmittel z. B. Hülsenfrüchte, Nüsse, Lupinenfilet oder Tofu.

Die Bowl kann dabei sowohl gekochte Speisen als auch Rohkost enthalten. Der Inhalt der Bowl ist in mundgerechte Stücke vorbereitet, so dass man kein Messer zum Essen braucht, sondern fröhlich drauf los löffeln oder gabeln kann. Auch mit Stäbchen lässt sich eine Bowl essen.

Zum Schluss wird die Bowl mit einer köstlichen Sauce übergossen und mit bunten Toppings – meist Superfoods – garniert. Ansonsten gibt es keine weiteren Vorgaben. Sie können Ihre Bowl also mit jenen Köstlichkeiten füllen, die Sie am liebsten mögen.

Natürlich muss die Bowl nicht in jedem Falle vegetarisch oder vegan sein. Sie kann auch Fleisch oder Fisch enthalten. Da man bei einer veganen Bowl aber wirklich gar nichts vermisst, weder geschmacklich noch im Hinblick auf die Nährwerte, sind tierische Zutaten überflüssig.

Bowl Food – In 10 Minuten auf dem Tisch!

Das obige Bowl Food-Menü aus "The Bowl" ist natürlich etwas ganz Besonderes und erfordert auch einiges an zeitlichem Aufwand. Die ganz "normale" Bowl aber ist superschnell zubereitet und eignet sich perfekt für den Alltag mit seiner üblichen Zeitknappheit.

Bowl Food kann sehr gut vorbereitet und kurz vor dem Verzehr in aller Kürze angerichtet werden. Sorgen Sie einfach dafür, dass Sie immer genügend frisches Gemüse plus gekochte Beilagen vorrätig haben, z. B. Quinoa, Linsen, Kichererbsen, Dinkelcouscous, Polenta, Wildreis, Bohnen oder was immer Sie lieben. Auch blanchierte Gemüse sind als Vorrat für Ihre Bowl willkommen. Sie können natürlich auch die Bowl zur Resteverwertung verwenden, wenn Sie noch [Reis](#), [Kartoffeln](#), Gemüse oder was auch immer übrig haben.

Dann nehmen Sie Ihre Schüssel und geben einige Blätter Blattgemüse hinein (Blattsalate, Spinat, Rucola o. ä.). Anschliessend schneiden oder reiben Sie Ihre Lieblingsgemüse klein und geben diese dazu, z. B. Gurken, [Tomaten](#), Möhren, Sellerie, Zucchini, [Paprika](#), Weisskohl. Jetzt kommen jeweils ein oder zwei Löffel Quinoa und Hülsenfrüchte oder auch Bratkartoffeln oder Süsskartoffelmus dazu, auch frisch blanchierter Brokkoli oder [Blumenkohl](#) kann in die Bowl, vielleicht noch eine halbe Avocado in Scheiben geschnitten und Zwiebelringe darüber.

Eine gesunde Sauce oder ein feines Dressing verleihen die gewünschte Würze – und zum Schluss wertet das Topping die Bowl noch weiter auf. Hier sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt: Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, frische Kräuter, Granatapfelkerne, Chiasamen, Grünpulver, Basenquelle, einige Kleckse Walnuss- oder Schwarzes-Sesam-Mus, Pesto oder was immer Sie mögen.

Am besten probieren Sie Ihre erste Bowl anhand eines Rezeptes aus. Das Rezept für die nachfolgende Gemüse-Bowl stammt ebenfalls von Steffi Dächsel. Weitere gesunde Rezepte für Bowls finden Sie [in unserer Rezepte-Rubrik](#).

Bowl Food-Rezept: Die Gemüse Bowl

Die angegebenen Mengen sind für etwa 3 Portionen.

Zutaten

- 1 kleiner [Hokkaido Kürbis](#)
- 1 kleiner Blumenkohl
- 8-10 grosse Blätter Mangold
- 3 Handvoll Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 15 kleine junge Kartoffeln
- 1 kleine [Aubergine](#)
- 1 gelbe Paprika
- 1 Dose Tomatenstücke
- 2 kleine Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- ein paar Zweige italienische Kräuter (Rosmarin, Oregano, Thymian)
- Salz (Ursalz/Steinsalz) & Pfeffer aus der Mühle, Chiliflocken und Muskat
- Kokosöl zum Anbraten
- etwas Olivenöl und Balsamico-Essig für das Dressing

Zubereitung

1. Das Gemüse vorsichtig waschen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Zwiebeln fein hacken. Die Aubergine und die Paprika in kleine Stücke schneiden.
3. Den Kürbis entkernen, mit den Kartoffeln in Scheiben schneiden, auf das Backblech legen und mit etwas Kokosöl einpinseln. Die Knoblauchzehen, die Kräuterzweige und Chiliflocken untermengen. Etwas salzen und pfeffern und alles für ca. 20-30 Minuten in den Backofen schieben.
4. Den Blumenkohl von den Blättern befreien und die kleine Röschen anschliessend dampfgaren. Dann in einer mit Kokosöl und Kurkuma erhitzten Pfanne schwenken. Mit etwas Pfeffer abschmecken.
5. Eine kleingehackte Zwiebel in Kokosöl andünsten, die Aubergine und Paprika dazugeben und leicht anbraten. Anschliessend mit den Tomaten aus der Dose ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

6. Eine kleingehackte Zwiebel gemeinsam mit dem [Mangold](#) ebenfalls in Kokosöl "anbraten" und mit Muskat abschmecken.
7. Den Granatapfel entkernen. Für das Salat-Dressing Olivenöl und Balsamico-Essig (Verhältnis 3:1) gut vermengen und mit etwas Pfeffer abschmecken.
8. Wenn der Kürbis und die Kartoffeln gar sind, diese aus dem Ofen holen und mit dem Mangold, dem Ratatouille-Gemüse, Blumenkohl und dem Salat inkl. Dressing in einer Bowl anrichten. Die Granatapfelkerne drüberstreuen.
9. Guten Appetit wünschen Wohlfuehlkost.de und das Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Dächsel S, Gemüse-Bowl-Rezept
- The Bowl, Berlin.
- MaroltM, Delicious & easy to make vegan Christmas feast? Yes, we got you covered, Dezember 2015, (Ein köstliches und leicht zuzubereitendes Festessen? Wir haben die Lösung)
- The Good Life Eatery, London

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker