



# DINNER BOWLS

128 leckere Mahlzeiten aus einer Schüssel



**riva**

David Bez

David Bez

# **DINNER** **BOWLS**

128 leckere Mahlzeiten aus einer Schüssel



David Bez

# DINNER BOWLS

128 leckere Mahlzeiten aus einer Schüssel

**riva**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© Die britische Originalausgabe erschien 2017 bei Quadrille, ein Imprint von Hardie Grant UK LTD, unter dem Titel *Supper Love*. Copyright © David Bez, 2017.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Claudia Theis-Passaro  
Satz und Redaktion: bookwise Medienproduktion GmbH, München  
Umschlaggestaltung: Laura Osswald  
Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: © David Bez  
Druck: 1010  
Printed in China

ISBN Print 978-3-7423-0418-6  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-934-6  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-935-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

MEIN CAFÉ, MEINE GERICHTE .....	9
<i>Ideen für den Winter</i>	
DINNER-BOWLS .....	13
<i>Nahrhafte Suppen und Leckerer aus Getreide</i>	
DIE ELEMENTE EINER SUPPEN-BOWL .....	15
<i>Brühen und Rahmsuppen 17</i>	
DIE ELEMENTE EINES BOWL-GERICHTS .....	20
<i>Dressings und Saucen 23</i>	
1. BASIS .....	27
2. GEMÜSE .....	29
<i>Ofengemüse 31</i>	
<i>Gemüsenudeln und -spiralen 33</i>	
3. PROTEINE .....	35
4. KRÄUTER & MICROGREENS .....	39
5. TOPPINGS .....	39
<i>Pickles 40</i>	
<i>Fermentieren 41</i>	
<i>Sauerkraut-Grundrezept 41</i>	
MEIN FAZIT .....	45
SUPPEN-BOWLS .....	48
BOWL-GERICHTE .....	116
REGISTER .....	186
DANK .....	192







# MEIN CAFÉ, MEINE GERICHTE

## Ideen für den Winter

Seit 2010 beschäftigte mich die Frage, wie ich mich gesünder und leckerer ernähren könnte, denn ich hatte das Essen »satt«, das ich tagtäglich im Straßenimbiss oder in der Kantine meines Büros zu mir nahm. Ich wollte einen besseren Überblick darüber bekommen, was auf meinem Teller landet – und mehr naturbelassene Nahrungsmittel, insbesondere Gemüse, in meinen Speiseplan einbauen. Außerdem interessierte es mich, wie man Essen ansprechender zubereitet. Diese Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung setzte eine unglaubliche Entwicklung bei mir in Gang. In kurzer Zeit wurde aus mir ein ganz anderer Mensch mit einem ganz anderen Beruf.

Ich habe viel experimentiert und Hunderte unterschiedlicher Kombinationen zunächst für Lunchrezepte und dann für Frühstücksideen getestet. Unermüdlich habe ich wieder und wieder neue Zubereitungsarten von Gemüse ausprobiert und fand es mit der Zeit immer spannender. In meinem ersten Buch *Salat-Power* lag der Schwerpunkt auf Gemüse, in *Frühstücks-Power* waren es die Früchte, die ich für mich neu entdeckt habe.

An meiner neuen Liebe zu pflanzlicher Kost wollte ich auch andere teilhaben lassen – über soziale Medien, mit Bildern, durch Bücher – und ich hatte einen Traum: Ich stellte mir vor, einen Laden zu eröffnen, in dem Menschen erleben, was es bedeutet, leckeres, nährstoffreiches, sättigendes und dennoch leichtes Essen zu genießen. Tatsächlich landete ich irgendwann in London in einem kleinen Ladenrestaurant in Covent Garden – und ich spürte, dort würde mein Traum Wirklichkeit werden.

Zuvor musste ich jedoch Geld auftreiben, um meine Geschäftsidee überhaupt realisieren zu können. Ich informierte mich zwar über Crowdfunding, widmete mich aber mehr dem Thema Ernährung, mit dem mein persönliches Abenteuer begonnen hatte.

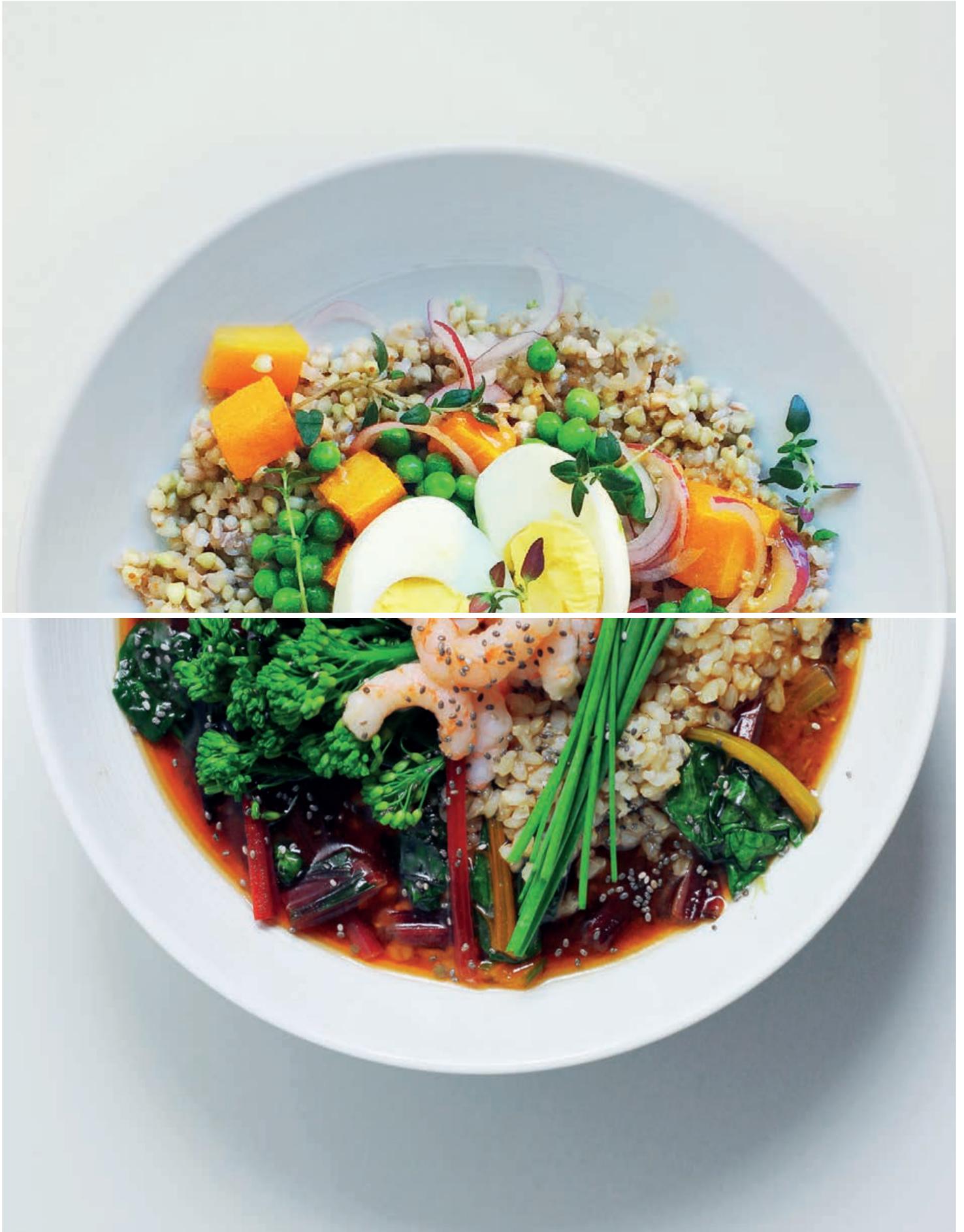


Und so kam das für die Finanzierung meines Traums benötigte Geld schließlich überwiegend von meiner Familie, meinen Freunden und meinen Kollegen bei Discovery Channel. Bis heute sind diese Menschen meine größten Unterstützer, denn sie haben miterlebt, wie sehr sich mein Leben durch die Entdeckung gesunden Essens verändert hat, und sie sind Zeugen meines Engagements, dies auch anderen Menschen nahezubringen.

Wenn ich heute einen Kunden in meinem Laden beim Essen zufrieden lächeln sehe, dann freue ich mich darüber viel, viel mehr als über ein »like« auf Instagram oder Facebook. Der persönliche Kontakt mit Menschen, das kontinuierliche Feedback und die Herausforderung, meine Kunden rundum zufriedenzustellen und nicht nur dem Auge etwas zu bieten, haben mich über Essen, Menschen und das Glück unglaublich viel gelehrt und mich reifer werden lassen.

Mein Café habe ich im Frühjahr eröffnet, sodass alle Kunden einen ganzen Sommer lang mit Salaten und Frühstücksangeboten glücklich waren. Mit den ersten kühlen Septembertagen aber wurde mir klar, dass ich in den Wintermonaten etwas an meinem Speisenangebot verändern musste. Schluss mit kalten Salaten! Meine nächste große Herausforderung sollte Comfort Food werden, also rundum wärmende und wohltuende Gerichte für die kalten Wintermonate.

Gleichzeitig habe ich mich immer tiefer in das Thema pflanzliche Ernährung eingearbeitet und beschlossen, ausschließlich diese anzubieten. Mein Café bot nun also überwiegend vegane Kost und aus dem anfänglichen Namen *SaladPride* wurde *PrideKitchen*.



# DINNER-BOWLS

## Nahrhafte Suppen und Leckerer aus Getreide

Ich bin ein großer Fan einfacher Mahlzeiten, die gut schmecken und weitgehend naturbelassen sind. Daher lege ich Wert darauf, die verwendeten Zutaten so wenig wie möglich zu verarbeiten. Ich habe mich in vielen Länderküchen nach Comfort Food umgesehen, nach ausgewogenen und nahrhaften Wohlfühl-Mahlzeiten, die sättigen, ohne schwer zu sein, die Geist und Körper fit halten, lecker sind und die Laune heben.

Meine Freundin Elle schlug mir einmal vor, »warme Salate in Suppenform« anzubieten. Ich fand die Idee damals witzig, aber eher bizarr. Als ich aber mein Projekt »Comfort Food« in Angriff nahm, ging mir Elles Vorschlag immer wieder durch den Kopf. Anfangs habe ich meine Kreationen als »Salat-Suppen« bezeichnet. Aber das klang nicht besonders ansprechend. Dann habe ich mich mit den klassischen asiatischen Gerichten Ramen, Pho und Curry beschäftigt – auch im Hinblick auf das Thema Kohlenhydrate. So kam ich auf die Idee, die »Salate in Suppenform« neu anzugehen.

Warum nicht Gemüse statt Nudeln verwenden? Warum nicht mehr rohes, frisches Gemüse zugeben, statt alles wie bei der klassischen Minestrone zu verkochen? Ich liebe Rohkost und weiß, wie wichtig rohes Gemüse und fermentierte Lebensmittel für die Ernährung sind. Inwieweit lassen sich diese Zutaten bei der Zubereitung wärmender Wohlfühlgerichte einsetzen, fragte ich mich. Kann man Comfort Food mit weniger Kohlenhydraten, weniger Milchprodukten, Fisch oder Fleisch und dafür mit mehr Gemüse, Samen, Bohnen und Kräutern zubereiten? Ja, man kann!

Dieses Buch ist in zwei Kapitel unterteilt. Im ersten Kapitel geht es um die verschiedenen Suppen, die ich kreiert habe, im zweiten stelle ich meine Bowl-Gerichte vor. Sie werden in diesem Buch vielleicht nichts grundsätzlich Neues entdecken, dafür liefert es aber einen Überblick, wie ein nahrhaftes und sättigendes leichtes Abendessen aussehen kann – und es wird Ihre Vorstellungen von einer vollwertigen Mahlzeit garantiert umkrempeln.

# DIE ELEMENTE EINER SUPPEN-BOWL

Beim Zusammenstellen meiner Suppen stütze ich mich auf mehrere Eckpfeiler. Unbedingt dazu gehören: eine Basis aus sättigenden Zutaten, frisches Gemüse, Proteine, Toppings und eine Art Brühe oder rahmiges Dressing. Wie Sie noch sehen werden, wandele ich dieses Schema manchmal ab. Es liegt voll und ganz bei Ihnen, was Sie in die Suppe geben, denn letztlich soll es Ihnen schmecken. Meine Suppen setzen sich meist wie folgt zusammen: 20 Prozent Basis, 50 Prozent Gemüse, 25 Prozent Eiweiß, 5 Prozent Toppings und Kräuter plus Brühe bzw. Suppe.

## **BASIS**

Als Basis dienen unterschiedliche Zutaten wie Nudeln, Dinkel, Reis bis hin zu Quinoa, aber auch sättigende Gemüse wie Blumenkohl, Zucchini und Kürbis, um nur einige zu nennen.

## **GEMÜSE**

Meine Hauptmahlzeit besteht immer zum Großteil aus Gemüse. So enthalten auch meine wärmenden Suppen mindestens zwei Anteile Gemüse (gekocht oder roh). Das ist eine Abkehr von den üblichen, vorwiegend auf Kohlenhydraten, Fisch oder Fleisch aufbauenden Hauptmahlzeiten.





## **PROTEINE**

Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil meiner Hauptmahlzeit. Ich gebe stets Eiweiß in Form von Lebensmitteln in die Suppe, auf die ich Lust habe – nicht nur Eier, Fisch, Geflügel, Rindfleisch oder Schinken, sondern auch Joghurt, Käse, Linsen, Tofu, Quinoa, Nüsse und Samen.

## **TOPPINGS**

Das Topping rundet die Mahlzeit geschmacklich und optisch ab und sorgt für den Aroma-Kick. Ich gebe gern fermentiertes oder eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut oder Oliven dazu. Wunderbar eignen sich auch geröstete Nusskerne und Samen.

## **KRÄUTER & MICROGREENS**

Für Frische und Geschmack gebe ich zu meiner Mahlzeit eine Handvoll Kräuter (Basilikum, Koriandergrün, Schnittlauch) oder auch Microgreens.

## **BRÜHE/RAHMSUPPE**

Dieser Bestandteil ist das prägende und bindende Element der Suppe. Ich unterscheide zwischen Brühe und rahmigem Dressing.



# BRÜHEN UND RAHMSUPPEN

Als ich mit der Arbeit an diesem Buch begann, ging es mir darum, Gerichte zu entwickeln, die sich für den Speiseplan meines Cafés im Winter eignen. Dabei habe ich mich eingehend mit der Frage beschäftigt, was eine Brühe und was eine Suppe ausmacht.

Natürlich kann man überall Gemüse-, Fisch-, Hühner- oder Rindfleischbrühe kaufen, aber ich bereite lieber meine eigenen Brühen zu. Ich achte sowohl in meinem Café als auch zu Hause stets darauf, nichts zu verschwenden. Daher entsteht meine Gemüsebrühe aus Gemüseschalen und Schnittresten oder den am Tag nicht verwerteten Gemüseresten, die ich mit etwas Salz und getrockneten Kräutern wie Lorbeerblätter, Thymian, Salbei oder Rosmarin würze. Für salzigen Geschmack und mehr Aroma sorgen Extras wie getrocknete Meeresalgen und/oder Miso-Paste. Meine derzeitige Lieblingsbrühe bereite ich folgendermaßen zu: Ich nehme 500 Milliliter Wasser, eine gute Prise Salz, eine Handvoll Dulse-Algen, 1 Esslöffel Miso-Paste, 1 Esslöffel getrocknete Shiitake-Pilze, gebe alles in einen Topf, bringe es zum Kochen und lasse es 15 Minuten unter Rühren köcheln. Dann gieße ich die Brühe durch ein Sieb in eine Suppenschüssel ab und gebe nach Belieben als Topping noch etwas von den Algen darauf. Das war's. Mit dieser Methode lässt sich auch Fleisch- oder Fischbrühe zubereiten. Nehmen Sie beim Kochen anfallende Schnittreste und kochen Sie sie – je länger, desto besser.

Neben einfachen Brühen verwende ich gern »cremige Brühen«. Diese zu kreieren war ein wenig kniffliger. Angefangen habe ich mit Kokosmilch, die ich mit thailändischen und indischen Gewürzen aufpeppte. Mehr und mehr ging ich dann aber zu einer leichteren, weniger würzigen Variante über – einer Art Rahmsuppe oder Rahmdressing.

Ich verwende meist einfache Sahne mit einem Fettgehalt bis 30 Prozent oder auch pflanzliche Kochcreme (Cuisine) aus Reis, Soja oder Cashewnüssen, die ich mit etwas Salz, Pfeffer, Paprika, Ingwer oder Kurkuma würze. Auch die Zugabe von Gemüse wie Kürbis oder auch Gemüsesäften wie Rote-Bete-Saft habe ich ausgetestet. Manchmal verwende ich auch ungekochte »Brühen/Rahmsuppen«, im Grunde genommen also Gemüse-Smoothies.

# BRÜHEN



## GEMÜSEBRÜHE

*250 ml Wasser, 1–2 Handvoll zerkleinerte Schalen und Schnittreste von Gemüse (keine Kartoffeln!), ½ Zwiebel, 2 Lorbeerblätter; Zutaten in einem Topf mindestens 1 Stunde kochen, dann abseihen.*



## HÜHNERBRÜHE

*1 gehackte Zwiebel, 1 gehackte Karotte, je 1 Bund frischer Thymian und Rosmarin, Knochen von 1 Brathähnchen und ausreichend Wasser, um alles in einem Topf zu bedecken. Die Zutaten 1 Stunde kochen, dann abseihen und abkühlen lassen.*



## RINDFLEISCHBRÜHE

*1 gehackte Zwiebel, 1 gehackte Selleriestange, 1 Bund frischer Salbei, 1 Knoblauchzehe, einige Rinderknochen und ausreichend Wasser, um alles in einem Topf zu bedecken. Die Zutaten 1 Stunde kochen, dann abseihen und abkühlen lassen.*



## ALGEN- UND MISOBRÜHE

*Je 1 Handvoll getrocknete Pilze und Dulse-Algen mit 250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 20 Minuten sanft kochen. Dann die Pilze mit einem Schaumlöffel herausnehmen, die Algen im Topf lassen. 1 EL Miso-Paste unterrühren.*

# RAHMSUPPEN



## KOKOS-RAHMSUPPE

*250 ml Kokosmilch, 250 ml kochendes Wasser, 1 EL frisch gemahlene Kurkuma, 1 EL Cayennepfeffer, Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer in einem Topf erhitzen.*



## GEMÜSE-RAHMSUPPE

*250 g Sahne in einem Topf erhitzen. 1 Handvoll rohe oder im Ofen geröstete Gemüsestücke (z. B. Rote Bete, Karotte, Paprikaschote, Artischocke, Pilze), 125 ml kochendes Wasser, Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer zugeben und alles pürieren.*



## ROHKOST-SMOOTHIE

*250 ml Wasser mit 1–2 Handvoll rohem Gemüse (z. B. Tomate, Karotte, Knollensellerie, Paprikaschote, Fenchel), Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer pürieren.*



## CASHEW-RAHMSUPPE

*1 TL natives Olivenöl extra mit 250 ml Wasser, 2 EL Cashewkernen (über Nacht eingeweicht) und 1 Prise Salz pürieren.*