

BOWL GERICHT

„Bulgur-Bowl“ mit „Pig-Sticks“ und Sweet-Chili-Dressing

ZUBEREITUNG für 4 Portionen

1. Bulgur mit dem Wasser, sowie der klaren Fleischsuppe verrühren und zwei Minuten lang auf hoher Stufe in der Mikrowelle erhitzen. Abgedeckt nochmals 10 Minuten ziehen lassen – anschließend nochmals umrühren.
2. Schweinerücken in 1x1 cm Streifen schneiden, mit Salz und dem Rub würzen.
3. Die Schweinefleischstreifen kurz auf dem Grill durchgaren und auskühlen lassen.
4. Zuckerschoten blanchieren und sofort abkühlen. Paprika in Streifen schneiden, Maiskölbchen abtropfen lassen – alles mit Gewürzsalz und etwas Olivenöl würzen. Salat gründlich waschen.
5. Alle Zutaten anteilig in Schüsseln anrichten und in der Mitte etwas Platz für das Dressing lassen.
6. Die passierten Tomaten mit der Sweet Chili Sauce zu einem Dip verrühren. Anschließend in kleine Schälchen füllen und in die Mitte der Bowls platzieren. Bowl mit Blaubeeren bestreuen und servieren.

ZUTATEN

- 500 ml Wasser heiß
- 12 g Klare Fleischsuppe
- 250 g Bulgur, roh
- 500 g Schweinerücken ohne Knochen
- 1 Btl. Rub, süß & rauchig
- 1 TL Kochsalz
- 250 g Paprikastreifen
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g Maiskölbchen
- 1 TL Feinkost Gewürzsalz
- 25 g Olivenöl
- 50 g Schnittsalat (Blatt-/ Pflücksalat)
- 150 g Passierte Tomaten
- 150 g Sweet Chili Sauce
- 100 g Blaubeeren



BOWL GERICHT

„Bulgur-Bowl“ mit „Pulled-Lachs“ und Curry-Dip

ZUBEREITUNG für 4 Portionen

1. Bulgur mit Wasser, sowie der klaren Fleischsuppe verrühren und zwei Minuten lang auf hoher Stufe in der Mikrowelle erhitzen. Abgedeckt nochmals 10 Minuten ziehen lassen – anschließend nochmals umrühren.
2. Lachsfilet mit dem Rub und Salz würzen und in der kalten Zone des Grills bis zu einer Kerntemperatur von 50°C garen, auskühlen lassen und mit der Hand in Segmente zerrupfen.
3. Karotten blanchieren und sofort abkühlen. Avocado von Schale und Kern befreien, in ca. 1 cm Scheiben schneiden – beides mit Gewürzsalz und etwas Olivenöl würzen. Sprossen gründlich waschen. Sesamsamen in einer Pfanne kurz anrösten.
4. Die Hälfte des Creme Fraiche unter den ausgedrückten Weißkrautsalat mischen, den Rest mit der Curry-Sauce-Hawaii zu einem Dip mischen.
5. Alle Zutaten anteilig in Schüsseln anrichten und dabei in der Mitte etwas Platz für das Dressing lassen.
6. Dip in kleine Schälchen füllen und in die Mitte der Bowls platzieren. Bowl mit Sesamsamen und Sprossen bestreuen und servieren.

ZUTATEN

500 ml	Wasser heiß
12 g	klare Fleischsuppe
250 g	Bulgur
500 g	Lachsfilet
1 Btl.	Rub Typ Honig Senf
1 TL	Kochsalz
250 g	Fingermörchen extra fein TK
1 TL	Feinkost Gewürzsalz
100 g	Avocado roh
150 g	Weißkrautsalat
200 g	Creme Fraiche
50 g	Sojasprossen roh
50 g	Sesamsaat
25 g	Olivenöl



BOWL GERICHT

Couscous-Gemüse-“Bowl“ mit pikanter Hähnchenbrust und Sweet-Chili-Dip

ZUBEREITUNG für 4 Portionen

1. Couscous mit dem Wasser sowie der klaren Fleischsuppe verrühren und in einem mikrowellenfesten Gefäß zwei Minuten lang auf hoher Stufe in der Mikrowelle erhitzen. Abgedeckt nochmals 10 Minuten ziehen lassen – anschließend nochmals umrühren.
2. Hähnchenbrust mit dem Rub und Salz würzen und auf dem Grill erst scharf angrillen und dann in der kalten Zone des Grills durchgaren. Auskühlen lassen und in Tranchen schneiden.
3. Brokkoli blanchieren, abkühlen und in kleine Röschen schneiden. Rote Bete in ca. 1x1 cm Würfel schneiden – beides mit Gewürzsalz und etwas Olivenöl würzen. Salat gründlich waschen und etwas zerkleinern.
4. Alle Zutaten anteilig in Schüsseln anrichten und in der Mitte etwas Platz für das Dressing lassen.
5. Sweet-Chili-Sauce mit dem Ketchup verrühren, in kleine Schälchen füllen und in die Mitte der Bowls platzieren. Bowl mit den Cashewnüssen und Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

ZUTATEN

450 ml	Wasser heiß
12 g	klare Fleischsuppe
300 g	Couscous roh
500 g	Hähnchenbrust
1 Btl.	Rub Scharfe Schote
1 TL	Kochsalz
250 g	Brokkoli TK
100 g	Rote Bete Sauerkonserve abgetropft
1 TL	Feinkost Gewürzsalz
25 g	Olivenöl
50 g	kleiner Kopf krause Endivie (Frisee)
150 g	Tomatenketchup
150 g	Sweet Chili Sauce
100 g	Granatapfel roh
50 g	Cashewnuss geröstet



BOWL GERICHT

„Reis-Gemüse-Bowl“ mit marinierten Feta-Würfeln

ZUBEREITUNG für 4 Portionen

1. Gekochten Reis herunterkühlen lassen und mit Gewürzsalz würzen.
2. Kirschtomaten halbieren, mit den Feta-Würfeln, dem Rub und Olivenöl marinieren.
3. Gurke vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden. Weintrauben waschen. Rucola waschen und grob hacken.
4. Öl-Essig-Dressings zusammen mit dem Rucola unter den ausgekühlten Reis geben und gut vermengen.
5. Alle Zutaten anteilig in Schüsseln anrichten und dabei in der Mitte etwas Platz für das Dressing lassen.
6. Hot Cocktail-Dip mit dem Joghurt vermengen und in kleine Schälchen füllen und in die Mitte der Bowls platzieren. Bowl mit Oliven und Weintrauben bestreuen und servieren.

ZUTATEN

500 g	Reis gekocht
1 TL	Feinkost Gewürzsalz
50 g	Essig-Öl-Dressing
60 g	Rucola roh
500 g	Feta-Käse gewürfelt
200 g	Kirschtomaten
1 Btl.	Rub Kräuter-Kiste
45 g	Olivenöl
200 g	Hot Coacktail Sauce
100 g	Joghurt
250 g	Gurke
150 g	Weintrauben
150 g	Oliven ohne Kern

