**Bowls in 5 Schritten**

**Grundlage sind kohlehydratreiche Sattmacher oder Hülsenfrüchte wie z.B.**

Glutenfrei: Quinoa, Amaranth, Reis, Hirse

Getreide: Bulgur, Couscous, Grünkern

Diese jeweils nach Vorschrift garen, z.B. mit etwas Salz und anderen Gewürzen wie Curry und dann auskühlen lassen (gerne auch Reste vom Essen vom Vortag)

**Knackiger Salat oder Gemüse**

Waschen, putzen und mundgerecht zerkleinern

z.B. Blattsalat, verschiedene Krautsalate, Gurken, Tomaten, Paprika, Zucchini, Rettich, Radieschen …

Bei gröberem Gemüse kann das vorher auch blanchiert werden, z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen…

**Eiweißkomponenten**

Vegane Variante Hülsenfrüchte: rote Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen

Vegetarische Variante: Emmentaler Käse, Mozzarella, Weichkäse

Fleisch: Hähnchenbrust, Putenbrust, Rind-Schweinefleischstreifen, …

Die Zutaten entweder garen (Hülsenfrüchte), mundgerecht zerkleinern (Käse) oder noch anbraten (Fleisch)

**Dressing**

5 Teile Öl (Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl …)

3 Teile Essig (Rotweinessig, Tafelessig, Himbeeressig, Balsamico ….)

5 Teile Wasser

½ Teil Salz

1 Teil Zucker

Weitere Zutaten: Joghurt, mittelscharfer Senf, Feigensenf, Sahne (Öl dann weglassen), Orangensaft, Gewürze, …

Alle Zutaten in ein Schraubglas geben, Deckel sorgfältig schließen und gut durchschütteln

**Toppig**

Frische Kräuter, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Leinsamen, Chiasamen …..

Die Samen schmecken noch besser, wenn sie kurz ohne Öl angeröstet werden

**Einschichten der Bowl:**

**Geeignete Gefäße:** Schüsseln (Glas, Porzellan, Kunststoff), Pastateller, Take-Away Gefäße

Grundlage bildet der Blattsalat, dann kommt die Sättigungsbeilage in die Mitte auf den Salat

Die Gemüsekomponenten werden ringförmig, **sortenrein** darum herum angeordnet, die Eiweißkomponente auflegen, mit dem Topping bestreuen. Das Dressing bis zum Verzehr extra lassen.

Zum Verzehr außer Haus gibt es schöne Behältnisse, in denen man das Dressing oder das Topping in extra Abteilungen aufbewahren kann.