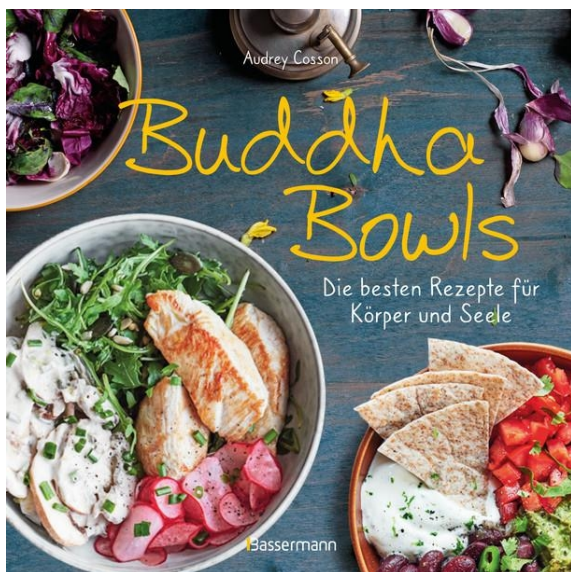




Leseprobe

Audrey Cosson

Buddha Bowls - die besten Rezepte für Körper und Seele: ausgewogen, lecker, vollwertig

35 Variationen mit Fleisch, Fisch und Gemüse.

Vegetarisch, vegan. Pikant oder süß

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 80

Erscheinungstermin: 26. Juli 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguin.de

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

C

Chia Pudding mit Kakao und Beeren 66

D

Dhal mit Linsen, Reis und Erdnüssen 52

E

Ente mit Radieschen und Champignons 16
Erdnusshähnchen mit Gurke und Reis 20

F

Falafel mit Taboulé und Blumenkohl 44
Fenchel mit Halloumi und Grünkohl 56
Fleischklößchen mit Steinpilzen und Quinoa 18

G

Garnelen im Teig mit Reismudeln 30
Garnelen mit Kokos und Ingwer 24
Gebackener Kürbis mit Quinoa und Feta 40
Gegrillter Tofu mit Soba und Shiitake 48
Granola mit Feigen und Joghurt 64
Grüne Linsen mit Karotte und Apfel 38

H

Hähnchenfilet mit Spargel und Dinkel 10

J

Joghurtsauce mit Kräutern und/oder Zitrone 9
Joghurtsauce mit Tahini, Nuss- oder Erdnussmus 8

K

Kabeljau mit Gemüse und Buchweizen 26
Kalbsfiletschnitzel mit Graupen und Gemüse 12
Kartoffeln mit Aubergine, Spinat und Weizen 58
Kichererbsen mit Curry, Spinat und Reis 36
Kichererbsen mit Joghurt, Roter Bete und Spinat 60
Kokosreis mit Banane und Macadamias 70

L

Lachs mit Avocado und Quinoa 22
Linsensalat mit Lachs 34

M

Mexikanische Bowl nach Taco-Art 46

P

Pesto auf die Schnelle 8
Pochierte Eier mit Avocado und Hirse 54
Porridge mit Zimt 68

R

Räucherlachs mit Fenchelsalat 28
Rindfleisch mit Wurzelgemüse 14
Rotbarbe mit Dinkel und Tomaten 32
Rote Bete mit Reis und jungem Gemüse 42

S

Saucen 8–9
Smoothie Bowl mit Mango und Banane 62
Soja-Ingwer-Sauce mit Sesamöl, scharf oder mild 9

V

Vinaigrette mit Balsamico 8
Vinaigrette mit Honig 9
Vollkornnudeln mit Mozzarella und Zucchini 50

