



# 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.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.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 Reismnudeln ..... 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

