Gemüse Bowl mit Sprossen & Bohnen- oder Fischlaibchen



Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Salzburg schmeckt, Martina Höfelmaier

Zutaten

Bowl

Salate der Saison (für Herbst / Winter passen z.B. Ruccola, Vogerlsalat, Radicchio, Chicoree oder andere Blattsalate)

Gemüse der Saison (für Herbst / Winter passen z.B. Blaukraut oder Rote Bete Scheiben)

Obst der Saison (für Herbst / Winter passen z.B. Birnen- oder Apfelstücke)

Sprossen als Topping

	Kürbiskerne, Walnüsse oder geröstete Haselnüsse
	eventuell Frühlingszwiebelringe

Bowldressing

6 EL	Apfelessig
8 EL	Rapsöl
4 EL	Naturjoghurt
	Saft einer Zitrone
2 TL	scharfer Senf
1 EL	Honig
1	daumengroßes Stück Ingwer
1/2 BUND	Petersilie
1 TL	Salz
1	kleine Knoblauchzehe
1/4 TL	Chili

Fischlaibchen

400 G	Fischfilet (z.B. Forelle oder Saibling, ohne Haut und ohne Gräten)
	Salz
	Abrieb einer halben Zitrone
3 EL	Zitronensaft

4	Stängel Petersilie oder Dill
2	kleine Eier
CA. 30-40 G	Semmelbrösel
	Rapsöl zum Braten

Bohnenlaibchen

200 G	gekochte Bohnen
150 G	gekochte Süßkartoffeln
120 G	Haferflocken
2	kleine Eier
1/2	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
1/2 TL	Cumin
2 TL	Thymian frisch oder getrocknet
1/2 BUND	Petersilie
	Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Bowl

1. Für die Bowl Laibchen und Dressing auf 4 Portionen aufteilen.
2. Gemüse und Salat der Saison sowie fruchtige Komponente in der Schüssel anrichten.
3. Bowldressing hinzugeben.
4. Mit Topping garnieren.

Bowldressing

1. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab zu einem homogenen Dressing mischen.
2. Nach dem Mixen gegebenenfalls nochmals abschmecken.

Fischlaibchen

1. Fischfilet sehr fein hacken oder cuttern.
2. Mit Salz, Zitronensaft und Zitronenabrieb den Kräutern marinieren.
3. Ei und Semmelbrösel hinzugeben und gut durchmischen.
4. Die Masse für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Dann mit feuchten Händen 12 kleine Laibchen formen.

   Wenn die Masse eher weich ist, werden die Fischlaibchen besonders saftig!

6. Die Laibchen in einer Pfanne mit etwas Öl bei kleiner Hitze knusprig braten.

   Geschmacklich können die Laibchen durch unterschiedliche Kräuter variiert werden, Schärfe bringen etwas frischer Ingwer und gehackte Chili.

Bohnenlaibchen

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die gekochten Bohnen und gekochten Süßkartoffeln cuttern.

   Alternativ mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerdrücken.

3. Die Bohnen-Süßkartoffelmasse mit den Haferflocken und den Eiern vermengen.
4. Zwiebel und Knoblauchwürfel hinzugeben, mit den angegebenen Kräutern und Gewürzen beherzt würzen.

5. Die Masse im Kühlschrank für ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

6. Mit feuchten Händen 12 Laibchen formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Öl knusprig braten.

   Sollte die Masse zu weich sein, Haferflocken oder Semmelbrösel hinzugeben.

7. Die Laibchen warm oder lauwarm in der Bowl servieren.

Bowls lassen sich ganz nach Lust und Laune zubereiten und eignen sich perfekt für eine gesunde, ausgewogene Mahlzeit. Mit saisonalen und regionalen Zutaten bringen sie Abwechslung auf den Teller und sorgen für frischen Genuss.

Als Faustregel gilt: Pro Portion sollten etwa **zwei Handvoll Salat und Gemüse** verwendet werden. Eine ausgewogene Bowl enthält außerdem eine **Eiweißkomponente** (ca. 100 g pro Person), zum Beispiel **Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch oder Milchprodukte** wie Cottage Cheese, Schafskäse, Mozzarella oder Bergkäse. Ergänzt wird die Bowl durch eine **Kohlenhydrat-Portion** (ca. 50 g pro Person), etwa **Nudeln, Getreidereis, Kartoffeln oder geröstete Brotwürfel**.

Für den Geschmack sorgt ein variabel wählbares **Dressing**, während **Toppings wie frische Sprossen, Nüsse oder Kräuter** zusätzliche Frische und Crunch ins Gericht bringen.

Unsere Bowl-Varianten servieren wir wahlweise mit **Fischlaibchen** oder **vegetarischen Bohnenlaibchen**. Dazu passt ein aromatisches **Joghurt-Honig-Dressing mit Petersilie**, das sowohl zum Marinieren als auch zum Dippen der Laibchen verwendet werden kann.

Perfekt für alle, die gesunde, proteinreiche und saisonale Bowls lieben – ideal für Mittag- oder Abendessen in Salzburg!