



STOLLSTEIMER

— SEIT 1937 —



BOWL IT UP!

REZEPTKARTEN



SUPERFOOD BOWL

Zutaten (1 Portion)

Bowl:

35 g roter Reis (ungekocht)
10 g Paprika
70 g Tofu
60 g Eisbergsalat
40 g Babyspinat
60 g Spitzkohl
60 g Avocado
etwas Zitronensaft
35 g Heidelbeeren
15 g Sonnenblumenkerne
frische Kräuter
Öl zum frittieren

Dressing:

Salz, Pfeffer, weißer Balsamico, Olivenöl,
Chili, Zitronensaft

Tofuglasur:

etwas Sojasoße, Salz, Pfeffer, Honig, heller
und schwarzer Sesam, Chili



Roter Reis | Paprika | Tofu | Eisbergsalat | Babyspinat
Spitzkohl | Avocado | Heidelbeeren | Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Den roten Reis nach Packungsangabe garen.
Anschließend die Paprika würfeln und zum Reis geben.
Einen Teil des Dressings unterheben und das restliche
Dressing zum Anrichten beiseitestellen.

Den Tofu ebenfalls würfeln, frittieren und mit Salz,
Pfeffer, Sojasoße, Honig, hellem und schwarzem Sesam
sowie Chili glasieren.

Die Sonnenblumenkerne rösten. Die Avocado hal-
bieren, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft
beträufeln. Eisbergsalat und Babyspinat schneiden.

Den Spitzkohl in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden
und anschwitzen. Zum Schluss alle Zutaten an-
richten, garnieren und mit dem restlichen Dressing
übergießen.

PEARFECT GARDEN BOWL

Pastinaken | Zucchini | Fenchel | Rote Zwiebeln | Birne | Kürbiskerne |
Ziegenfrischkäserolle | Kopfsalat | Süßkartoffel-Hummus

Zutaten (1 Portion)

Bowl:

60 g Pastinaken
60 g Zucchini
60 g Fenchel
40 g rote Zwiebeln
80 g Birne (Abate)
20 g Kürbiskerne
40 g Kopfsalat
120 g Ziegenfrischkäserolle
1 g brauner Zucker
60 g Süßkartoffel-Hummus
ca. 10 g Butter
Salz, Pfeffer, Knoblauch und
Thymian

Dressing:

Oliveöl, Orangen- und Zitronensaft, heller Balsamico, Zucker, Salz, Pfeffer und frische Kräuter

Zubereitung

Zunächst die Pastinaken in gleichmäßige Scheiben schneiden und in Butter langsam glasieren. Währenddessen die halbierte Zucchini schräg aufschneiden und zusammen mit den roten Zwiebelspalten in Olivenöl anbraten. Sobald das Gemüse weich und leicht gebräunt ist, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Thymian würzen.

Den Fenchel in feine Streifen schneiden und in Orangensaft bissfest dünsten. Anschließend die entkernte Birne in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Kopfsalat waschen, sorgfältig trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Für das Dressing Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl und hellem Balsamico verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die fein gehackten Kräuter unterheben. Parallel dazu die Kürbiskerne ohne zusätzliches Fett rösten und leicht salzen.

Kurz vor dem Anrichten die Ziegenfrischkäserolle in Scheiben schneiden, mit braunem Zucker bestreuen und mithilfe eines Küchenbrenners vorsichtig karamellisieren.

Den Kopfsalat als Basis in die Bowl geben und das vorbereitete Gemüse sowie die Birnenspalten locker darauf verteilen. Den Süßkartoffel-Hummus und den karamellisierten Ziegenfrischkäse ergänzen. Abschließend die gerösteten Kürbiskerne darüberstreuen und das Kräuterdressing gleichmäßig über die Bowl träufeln.

CAPRESE BOWL



Schwarze Quinoa | Eisbergsalat | Tomaten
Rucola | Büffelmozzarella

Zutaten (1 Portion)

Bowl:

60 g schwarze Quinoa (ungekocht)
70 g Eisbergsalat
120 g verschiedenfarbige Tomaten
30 g Rucola
1 Kugel Büffelmozzarella
neutrales Öl zum frittieren

Dressing:

20 ml Olivenöl
10 ml weißer Balsamico
10 ml Apfelessig
5 ml Tomatenessig
Salz und Pfeffer zum Würzen

Optional:

etwas Pesto

Zubereitung

Die Quinoa in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe garen, anschließend kalt abschrecken und beiseitestellen. Den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden. Die verschiedenfarbigen Tomaten halbieren, leicht salzen und kurz ziehen lassen. Das dabei austretende Tomatenwasser für das Dressing auffangen.

Den Rucola gründlich waschen und vollständig trocken tupfen. Alternativ kann er bereits am Vortag gewaschen und gut getrocknet werden. Anschließend den trockenen Rucola in heißem Öl kurz knusprig frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Büffelmozzarella rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen.

Für das Dressing Olivenöl, weißen Balsamico, Apfelessig und Tomatenessig mit dem aufgefangenen Tomatenwasser fein aufmixen. Einen kleinen Teil des Dressings für das spätere Anrichten beiseitestellen.

Die Quinoa und den Eisbergsalat nebeneinander als Basis in der Bowl anrichten. Die bunten Tomatenhälften und den frittierten Rucola separat darauf verteilen. Den Büffelmozzarella mittig platzieren. Zum Schluss das beiseitegestellte Dressing über den Mozzarella und die Tomaten träufeln.

Optional kann die Bowl zusätzlich mit etwas Pesto verfeinert werden.



Hähnchenoberkeule | Pommes | Eisbergsalat | Tomate
Gurke | Oliven | Peperoni | eingelegte Zwiebeln

GREEK CHICKEN BOWL

Zutaten (1 Portion)

Bowl:

1 Hähnchenoberkeule (ca. 180–200 g)
150 g Pommes
50 g Eisbergsalat
1 kleine Tomate
¼ Gurke
2 EL Oliven
2–3 Peperoni (mild, eingelegt)
2 EL eingelegte rote Zwiebeln
1 EL Petersilie, gehackt

Dressing:

3 EL Tzatziki

Hähnchenmarinade:

1 EL Olivenöl
je ½ TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver und
Oregano
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt oder
gepresst
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade miteinander vermischen und die Hähnchenoberkeule darin mindestens 15 Minuten marinieren. Währenddessen die Pommes nach Packungsangabe im Backofen oder Airfryer knusprig zubereiten. Anschließend eine Pfanne oder den Grill stark erhitzen und das Hähnchen von jeder Seite etwa 6 bis 7 Minuten braten, bis es schön gebräunt und vollständig durchgegart ist. Danach kurz ruhen lassen und in Streifen schneiden.

Für die Bowl den Eisbergsalat grob schneiden, die Tomate würfeln, die Gurke in Scheiben schneiden und die Petersilie fein hacken. Den Eisbergsalat als Basis in eine Schüssel geben und mit Tomate, Gurke, Pommes und den Hähnchenstreifen belegen. Anschließend Oliven, Peperoni und eingelegte Zwiebeln darauf verteilen, das Tzatziki darübergeben und die Bowl mit der gehackten Petersilie bestreuen.