

BOWLS – Alles aus einer Schüssel

Bunt, vielfältig und lecker





Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema des Bildungsprojektes 2025 war:

Bowls: alles aus einer Schüssel – bunt, abwechslungsreich und lecker.

Am Projekt beteiligt waren:

- der Deutsche Gewerkschaftsbund Bildungswerk Hessen e. V.,
- die Kreisvolkshochschule Groß-Gerau und
- der Hessencampus Groß-Gerau – Rüsselsheim.

Bowls sind nicht nur bunt, abwechslungsreich und lecker. Bei einer guten Auswahl der Zutaten sorgen sie auch für eine gesunde Ernährung.

Wir stellen Ihnen in der Broschüre zuerst die neuen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) vor. Im zweiten Teil finden Sie dann drei Rezepte für leckere Bowls.

Viel Freude beim Zubereiten!

Hinweis: Diese Broschüre ist in leichter Sprache geschrieben.

BOWLS – Alles aus einer Schüssel

Die neuen Ernährungsempfehlungen der DGE.....	6
1. Die Ernährungspyramide.....	6
2. Die eigenen Hände als Maß.....	7
3. 8 Lebensmittel-Gruppen und 22 Portionen.....	8
 Rezepte.....	 9
Asiatische Bowl: Reis, Eier, Rohkost, Tofu und Avocado mit Erdnuss-Zitronen-Dressing.....	 10
Levante-Bowl: Tabbouleh, Falafel, Hummus, Rohkost und Schafskäse mit Zitronen-Minz-Joghurt.....	 14
Mediterrane Bowl: Quinoa, Mozzarella, Rohkost, Zaziki und Ofengemüse mit Senf-Honig-Dressing.....	 18
 Impressum.....	 22
 Quellennachweis	 23

Die neuen Ernährungsempfehlungen der DGE

Die Ernährungspyramide

Das Thema der Broschüre sind Bowls. „Bowl“ heißt auf Deutsch einfach „Schüssel“. Bei einem Bowl-Rezept werden verschiedene Lebensmittel zusammen in eine Schüssel gegeben. Wichtig ist aber eine gute Zusammenstellung der Zutaten. Denn dann können mit Bowls die Empfehlungen der DGE gut umgesetzt werden.

Es gibt dafür auch ein Hilfsmittel: die **Ernährungspyramide** des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE). Die Pyramide besteht aus **8 Lebensmittel-Gruppen** und **22 Bausteinen**. Sie zeigt, wie viel von den verschiedenen Lebensmittel-Gruppen an einem Tag gegessen werden soll. Jeder Baustein steht dabei für eine Portion.

Das bedeuten die verschiedenen Farben:

Grün:

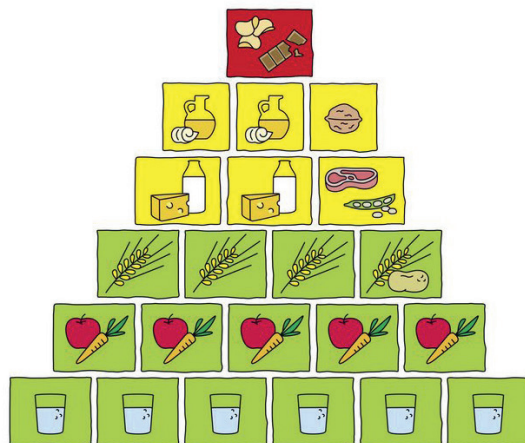
steht für reichlich (viel) essen

Gelb:

steht für mäßig (wenig) essen

Rot:

steht für sparsam (selten) essen.



© BLE
BZfE-Ernährungspyramide

Die eigenen Hände als Maß

Jeder Baustein der Pyramide ist eine Portion. Aber was genau ist „eine Portion“? Als Maß dafür können die eigenen Hände benutzt werden. Das heißt: Was in die **eigene** Hand oder in die eigenen beiden Hände passt, entspricht oft einer Portion. Deshalb ist eine Portion für einen erwachsenen Menschen auch größer als eine Portion für ein kleines Kind.

Es folgen ein paar Hinweise zu Portionsgrößen für verschiedene Lebensmittel-Gruppen. Bei manchen Lebensmitteln brauchen wir andere Maße, zum Beispiel ein Glas oder einen Löffel.

Wie viel ist eine Portion?

1. **Getränke:** 1 Glas (250 ml)

2. **Obst, Gemüse und Salat:** 1 bis 2 Hände voll

3. **Brot, Getreide und Beilagen:**

- Brot: 1 Scheibe (so groß wie die Handfläche)
- Getreideflocken: 2 Hände voll
- Kartoffeln, Nudeln, Reis (gekocht): 2 Hände voll

4. **Milch und Milchprodukte:**

- Milch: 1 Glas (250 ml)
- Joghurt: 1 Becher (150 g)
- Käse: 1 Scheibe (30 g)

5. **Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Ei:**

- Hülsenfrüchte (gekocht): 2 Hände voll pro Woche
- Fleisch, Fisch: 1 Stück (so groß wie der Handteller), je 1 bis 2 Mal pro Woche
- Wurst: 1 Scheibe, 2 Mal pro Woche
- Ei: 1 Stück pro Woche

6. **Öle und Fette:** 1 Esslöffel

7. **Nüsse:** 1 Handteller voll

8. **Extras:** 1 Hand voll oder 1 Glas



8 Lebensmittel-Gruppen und 22 Portionen

Wie viele Portionen sollen wir pro Tag essen? Wie viel sollen wir pro Tag trinken? Sie finden hier die Empfehlungen für die einzelnen Lebensmittel-Gruppen.

1. Getränke: 6 Portionen

Wasser still oder sprudelnd, Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker, Fruchtsaft-Schorlen (1 Viertel Saft, 3 Viertel Wasser)

2. Obst, Gemüse und Salat: 5 Portionen

Alle Obst- und Gemüsesorten, Salate, Speisepilze und Kräuter (als Rohkost, gegart oder als Saft)

3. Brot, Getreide und Beilagen: 4 Portionen

Brot, Brötchen, Müsli; Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln

4. Milch und Milchprodukte: 2 Portionen

Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark und Käse

5. Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Ei: 1 Portion

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen; Fleisch, Wurst, Fisch, Meeresfrüchte und Eier

6. Öle und Fette: 2 Portionen

Am besten pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl und Sojaöl; wenig Butter, Margarine, Schmalz, Kokos- und Palmfett

7. Nüsse, Kerne und Samen: 1 Portion

Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Cashewkerne, Mandeln, Paranüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, Sesam, Leinsamen und Chiasamen

8. Extras: 1 Portion

Süßigkeiten, Knabbereien, Kuchen, Torte, Desserts, gezuckerte Getränke und Alkohol

Für eine Bowl geben Sie verschiedene Lebensmittel zusammen in eine Schüssel. Unsere Bowl-Rezepte reichen für ungefähr 4 Personen. Für jede Person brauchen Sie eine eigene Schüssel oder einen tiefen Teller. Zum Beispiel einen Suppenteller.

Sie finden hier diese 3 Rezepte für Bowls:

1. Asiatische Bowl:

mit typischen Zutaten aus Ländern in Asien
(wie zum Beispiel China oder Japan)

2. Levante-Bowl:

mit typischen Zutaten aus Ländern am östlichen Mittelmeer
(wie zum Beispiel Israel, Syrien oder Libanon)

3. Mediterrane Bowl:

mit typischen Zutaten aus Ländern am Mittelmeer
(wie zum Beispiel Italien oder Griechenland)

Sie können die Zutaten bei den Rezepten auch austauschen. Dazu finden Sie am Ende der Rezepte ein paar Tipps. Oder Sie probieren verschiedene Dressings aus. Bowls eignen sich außerdem sehr gut dafür, um übrig gebliebene Lebensmittel zu verarbeiten.



REZEPT 1

Asiatische Bowl

aus Reis, Eiern, Rohkost, Tofu und Avocado
mit einem Erdnuss-Zitronen-Dressing
mit geröstetem Sesam

1. Reis, Eier, Rohkost

Zutaten:

- 200 g Reis
- 6 Eier
- 1 halbe Salatgurke
- 3 Karotten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund frischer Koriander

Zubereitung:

Zutaten getrennt in Schalen bereitstellen.

- Kochen Sie den Reis nach Anleitung auf der Packung.
- Kochen Sie die Eier etwa 10 Minuten.
Lassen Sie die Eier abkühlen.
Schälen Sie dann die Eier und halbieren Sie sie.
- Waschen Sie eine halbe Salatgurke.
Schneiden Sie die Gurke in Würfel.
- Waschen Sie die Karotten.
Schälen und raspeln Sie die Karotten.
- Waschen Sie die Frühlingszwiebeln.
Scheiden Sie die Frühlingszwiebeln in Röllchen.
- Waschen Sie den Koriander.
Schneiden Sie den Koriander in Streifen.



2. Tofu

Zutaten:

- 2 Päckchen Tofu natur (jeweils 200 g)
- 1 Stück Ingwer (etwa so groß wie eine Walnuss)
- 2 große Knoblauchzehen
- 5 EL Sojasoße
- 3 EL Teriyaki-Soße
- 2 Limetten
- 2 bis 3 EL Öl zum Braten
- 1 Plastikbeutel
- 1 Verschluss-Klammer

Statt Tofu können Sie auch
Hähnchenbrust-Streifen oder
Garnelen nehmen.

Zubereitung:

- Schneiden Sie den Tofu in etwa 2 cm große Würfel.
- Schälen Sie den Ingwer und den Knoblauch.
Hacken Sie den Ingwer und den Knoblauch fein.
- Pressen Sie die Limetten aus.
- Mischen Sie die Sojasoße, die Teriyaki-Soßen, den Limettensaft, den Ingwer und den Knoblauch.
- Geben Sie diese Mischung zusammen mit den Tofu-Würfeln in einen Plastikbeutel. Verschließen Sie den Beutel mit der Verschluss-Klammer.
Lassen Sie alles etwa eine halbe Stunde im Plastikbeutel, und kneten Sie den Beutel ab und zu ganz leicht. Dann vermischen sich die Zutaten besser.
- Nehmen Sie nach einer halben Stunde nur den Tofu aus dem Beutel.
Lassen Sie die Flüssigkeit noch im Beutel.
- Erhitzen Sie Öl in einer Pfanne. Braten Sie den Tofu darin bei mittlerer Hitze.
Geben Sie dann die Flüssigkeit aus dem Beutel dazu.



REZEPT 1

3. Avocado

Zutaten:

2 Avocados
1 bis 2 Limetten
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Halbieren Sie die Avocados.
- Entfernen Sie den Kern und die Schale.
- Scheiden Sie die Avocado in Würfel.
- Pressen Sie die Limetten aus.
- Gießen Sie den Limettensaft über die Avocado-Würfel.
- Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.



4. Erdnuss-Zitronen-Dressing

Zutaten:

4 EL Erdnussmus
1 Zitrone
6 EL Sojasoße
6 EL heißes Wasser
4 EL Agavendicksaft
2 TL Knoblauchpulver

Zubereitung:

- Pressen Sie die Zitrone aus.
- Mischen Sie den Zitronensaft mit den anderen Zutaten.

5. Gerösteter Sesam

Zutaten:

3 EL Sesam

Zubereitung:

- Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne (ohne Öl).
- Rösten Sie den Sesam kurz in der Pfanne. Der Sesam soll eine goldbraune Farbe bekommen, aber nicht zu dunkel werden.

6. Die Bowl anrichten

- Verteilen Sie in den Schüsseln oder auf den Tellern: den Reis, die Rohkost, den Tofu, die gekochten Eier und die Avocado-Würfel.
- Verteilen Sie das Erdnuss-Zitronen-Dressing über die Bowls.
- Streuen Sie den Koriander und den gerösteten Sesam darüber.

Sie können statt Gurken, Karotten und Frühlingszwiebeln auch andere Gemüsesorten nehmen.
Zum Beispiel Paprika oder Fenchel.

REZEPT 2

Levante-Bowl

aus Tabbouleh, Falafel, Hummus, Rohkost und Schafskäse
mit Zitronen-Minz-Joghurt
mit Schwarzkümmel

Statt Bulgur können Sie
auch Couscous nehmen.

1. Tabbouleh (Salat aus dem Libanon)

Zutaten:

150 g Bulgur
2 Limetten
6 Strauch-Tomaten
4 Frühlingszwiebeln
2 Bund frische Petersilie
1 halbes Bund frische Minze
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kochen Sie den Bulgur nach Anleitung auf der Packung. Pressen Sie die Limetten aus.
- Waschen Sie die Strauch-Tomaten. Scheiden Sie die Strauch-Tomaten in Würfel.
- Waschen Sie die Frühlingszwiebeln. Schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in Röllchen.
- Waschen Sie die Petersilie. Schneiden Sie die Petersilie in feine Streifen.
- Waschen Sie die Minze. Schneiden Sie die Minze in feine Streifen.
- Vermischen Sie die Zutaten mit dem Olivenöl in einer Schüssel.
- Würzen Sie den Salat mit etwas Salz und Pfeffer.



2. Falafel

Zutaten:

1 Päckchen Falafel-Mischung
2 bis 3 EL Öl

Zubereitung:

- Bereiten Sie die Falafel-Masse nach Anleitung auf der Packung zu.
- Lassen Sie die Falafel-Masse nach Anleitung auf der Packung quellen.
- Legen Sie Backpapier auf ein Backblech. Pinseln Sie das Backpapier mit Öl ein.
- Formen Sie aus der Falafel-Masse kleine Bällchen. Drücken Sie die Bällchen etwas flach. Legen Sie die Bällchen auf das Backpapier.
- Backen Sie die Falafel im Backofen bei 200 Grad Umluft. Nehmen Sie die Falafel nach etwa 20 Minuten aus dem Ofen. Die Falafel sollen eine goldbraune Farbe bekommen, aber nicht zu dunkel werden.

3. Hummus

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen (265 g)
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
4 EL Tahin
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Gießen Sie die Kichererbsen ab, aber fangen Sie 50 ml von der Flüssigkeit auf.
- Pressen Sie die Zitrone aus.
- Schälen Sie den Knoblauch. Hacken Sie den Knoblauch fein.
- Pürieren Sie die Kichererbsen mit der Flüssigkeit aus der Dose, dem Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und Tahin. Benutzen Sie dafür einen Pürierstab.
- Würzen Sie den Hummus mit Salz und Pfeffer.

Statt klassischem Hummus können
Sie auch anderen Hummus zubereiten.
Zum Beispiel Süßkartoffel-Hummus
oder Rote-Beete-Hummus.
Im Internet finden Sie dafür
viele Rezepte.

REZEPT 2

4. Rohkost, Schafskäse

Zutaten:

- 2 Romana-Salatherzen
- 250 g Cocktail-Tomaten
- 1 halbe Salatgurke
- 2 Päckchen Schafskäse (jeweils 200 g)

Zubereitung:

Zutaten getrennt in Schalen bereitstellen.

- Waschen Sie die Salatherzen. Schneiden Sie die Salatblätter in etwa 2 cm breite Streifen.
- Waschen Sie die Cocktail-Tomaten. Halbieren Sie die Cocktail-Tomaten.
- Waschen Sie eine halbe Salatgurke. Schneiden Sie die Gurke in Würfel.
- Schneiden Sie den Schafskäse in Würfel.

Statt Romana-Salatherzen können Sie auch bittere Blattsalate nehmen. Zum Beispiel Radicchio oder Friséesalat.



5. Zitronen-Minz-Joghurt

Zutaten:

- 500 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 halbes Bund frische Minze
- 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Schwarzkümmel

Zubereitung:

- Waschen Sie die Minze. Schneiden Sie die Minze in feine Streifen.
- Pressen Sie die Zitrone aus. Sie brauchen von dem Saft 2 Esslöffel.
- Vermischen Sie den Joghurt mit 2 Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und der Minze.
- Würzen Sie den Zitronen-Minz-Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer.
- Stellen Sie Schwarzkümmel bereit.

6. Die Bowl anrichten

- Verteilen Sie in den Schüsseln oder auf den Tellern: den Tabbouleh, die Falafel, den Schafskäse, die Rohkost und den Hummus.
- Geben Sie das Zitronen-Minz-Joghurt darüber.
- Geben Sie den Schwarzkümmel darüber.

REZEPT 3

Mediterrane Bowl

aus Quinoa, Mozzarella, Rohkost, Zaziki, Ofengemüse
mit Senf-Honig-Dressing
mit Kerne-Mischung

1. Quinoa, Mozzarella, Rohkost

Zutaten:

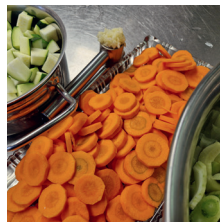
- 200 g Quinoa
- 2 Päckchen Mozzarella (jeweils 125 g)
- 250 g Cocktail-Tomaten
- 1 halbe Salatgurke
- 1 große Paprika (rot)
- 1 Bund Rucola oder Basilikum

Zubereitung:

Zutaten getrennt in Schalen bereitstellen.

- Kochen Sie den Quinoa nach Anleitung auf der Packung.
- Schneiden Sie den Mozzarella in Würfel.
- Waschen Sie die Cocktail-Tomaten.
Halbieren Sie die Cocktail-Tomaten.
- Waschen Sie die Salatgurke.
Schneiden Sie eine halbe Gurke in Würfel.
Die andere Hälfte brauchen Sie für das Zaziki.
- Waschen Sie die Paprika.
Schneiden Sie die Paprika in Würfel.
- Waschen Sie den Rucola oder das Basilikum.
Schneiden Sie den Rucola oder das Basilikum in Streifen.

Statt Quinoa können Sie
Bulgur, Couscous oder
Hirse nehmen.



2. Zaziki

Zutaten:

- 1 halbe Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 250 g Magerquark
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Nehmen Sie die halbe gewaschene Salatgurke.
Raspeln Sie die Gurke.
Gießen Sie den Gurkensaft ab.
- Schälen Sie den Knoblauch.
Hacken Sie den Knoblauch fein.
- Pressen Sie die Zitrone aus. Sie brauchen von dem Saft 2 Esslöffel.
- Verrühren Sie in einer Schüssel:
den Joghurt, den Magerquark, das Olivenöl, den Knoblauch und den Zitronensaft. Benutzen Sie dafür am besten einen Schneebesen.
- Mischen Sie die geraspelte Salatgurke vorsichtig unter.
- Würzen Sie das Zaziki mit Salz und Pfeffer.

REZEPT 3

3. Ofengemüse

Zutaten:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 mittelgroße Fenchelknollen
- 5 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Oregano (getrocknet)
- 2 TL Thymian (getrocknet)
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Waschen Sie die Zucchini. Schneiden Sie die Zucchini in etwa 2 cm große Würfel.
- Waschen Sie den Fenchel. Halbieren Sie die Knollen. Schneiden Sie die halben Knollen in Scheiben.
- Waschen Sie die Karotten. Schälen Sie die Karotten. Schneiden Sie die Karotten in Scheiben.
- Schälen Sie den Knoblauch. Hacken Sie den Knoblauch fein.
- Mischen Sie in einer Schüssel: die Zucchini, den Fenchel und die Karotten mit Knoblauch, Oregano, Thymian, Olivenöl, Salz und Pfeffer.
- Legen Sie Backpapier auf ein Backblech. Backen Sie das Gemüse im Backofen bei 200 Grad Umluft. Nehmen Sie das Gemüse nach etwa einer halben Stunde aus dem Ofen. Achten Sie darauf, dass das Gemüse nicht zu dunkel wird.

Für das Ofengemüse können Sie auch andere Gemüsesorten nehmen. Zum Beispiel im Winter Wurzelgemüse, Pastinaken, Petersilienwurzel oder Rote Beete.

4. Senf-Honig-Dressing

Zutaten:

- 4 TL Honig
- 2 EL Senf
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Verrühren Sie Honig, Senf, Olivenöl und Essig.
- Würzen Sie mit etwas Salz und Pfeffer.

5. Kerne-Mischung

Zutaten:

- 5 EL Kerne-Mischung (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne)

Zubereitung:

- Hacken Sie die Kerne etwas klein.

6. Die Bowl anrichten

- Verteilen Sie in den Schüsseln oder auf den Tellern: den Quinoa, die Rohkost, Mozzarella, Zaziki und das Ofengemüse.
- Verteilen Sie das Senf-Honig-Dressing über den Bowls.
- Geben Sie den Rucola oder das Basilikum über die Bowls.
- Geben Sie die Kerne-Mischung über die Bowls.

Statt der Kerne-Mischung können Sie gehackte Walnüsse nehmen.



Herausgeber

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau
Fachbereich Gesundheit
Hauptstraße 1, 64521 Groß-Gerau

Tel. 06152 1870-0
info@kvhsgg.de
www.kvhsgg.de

Redaktion

Alexandra Stirmlinger
Kreisvolkshochschule, Fachbereich Gesundheit

Layout

Ulrike Messerer
Kreisvolkshochschule, Öffentlichkeitsarbeit

Fotos

www.pexels.com
www.pixabay.com
KVHS Groß-Gerau/Privataufnahmen

Auflage: 300 Stück

Für den Inhalt wird keine Haftung übernommen.

Die aufgeführten Tipps und Rezepte basieren auf persönlicher Erfahrung.

Quellennachweis

DGE-Ernährungskreis
www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis

Die Ernährungspyramide
www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide

FAQ zu den neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen erweitert,
Ernährungs Umschau, 8/2024, S. M476

Wissenschaftliche Grundlagen der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlung für
Deutschland, Ernährungs Umschau, 3/2024, S. M158

Der Saisonkalender, Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de

Two overlapping green circles, one solid and one outlined, in the top left corner.

Ein Projekt der
Kreisvolkshochschule
Groß-Gerau und des DGB
Bildungswerks Hessen e.V.



DGB Bildungswerk Hessen e.V.



HESSENCAMPUS GROSS-GERAU – RÜSSELSHEIM
Lebensbegleitendes Lernen