



NÖ BOWL- Rezepte



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



Unsere Vision: **Ein Niederösterreich, in dem wir Gesundheit in allen Lebensphasen aktiv und gemeinsam gestalten.**

„Tut gut!“ ist in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und in der Arbeitswelt aktiv, um direkt im Alltag zu wirken. Dabei unterstützen wir Menschen in allen Lebensphasen, gesund zu bleiben.

Gesund leben, gesund bleiben!



KUNTERBUNTE WÜRZE FÜR DIE NÖ BOWL!

Mit dieser fröhlich-raffinierten Bio-Kräutermischung verfeinern Sie Ihre vier NÖ Bowls. Optisch und geschmacklich!



WIR HABEN DIESES LAND ZUM FRESSEN GERN!

Von daheim schmeckt's halt am besten – und frisch doppelt so gut!

Gesunde Ernährung und Genuss gehören bei uns in Niederösterreich zusammen! „Tut gut!“ hat alles, was uns guttut: Hunderte Rezepte, die besten Ernährungstipps für Groß und Klein, kostenloses Infomaterial und Gewinnspiele.



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at/ernaehrung



Bowls made in NÖ: modern, gesund und im Handumdrehen zubereitet

Essen mit einer Hand – und mit der Würze aus dem Land!

Inzwischen viel mehr als nur ein gesunder Trend, eine echte Alternative zum klassischen Kochen und eine willkommene Abwechslung am Speiseplan: Bowls sind komplette, ausgewogene Mahlzeiten, schnell und einfach zubereitet. Ideal für unterwegs, das Homeoffice und Büro, die Schule oder einen Ausflug – können sie doch kalt und warm genossen werden. Eine Schale und eine Gabel oder ein Löffel reichen zum Bowl-Genuss. Was auch die Abwasch danach freut. Die besondere Würze für Ihre Bowls kommt aus Niederösterreich – und die halten Sie gerade in Ihren Händen, gemeinsam mit gesunden Bowl-Rezept-tips. Bowls sind nicht nur in den Weltstädten des guten Geschmacks stark angesagt, auch bei uns in Niederösterreich wächst viel Gutes für Ihre Bowl-Kreationen.

Auch Kinder lassen sich das schnell gemachte Slow Food gut und gerne schmecken. Bowls mit Zutaten der Saison und aus der Region sind das ganze Jahr über eine nachhaltige Mahlzeit, die satt macht, und ideal, wenn einmal Gemüse & Co zum Verwerten übrig bleiben. Bowls machen Restl zu einem Festl. Noch dazu zu einem farbenfrohen und geschmacklich raffinierten: mit Ihrem Bowl-Gewürz. Gesund, bunt und vielfältig interpretiert die Bowl Klassisches neu – mit Toppings und Saucen, mit Fisch, Fleisch oder vegan. Bowls machen beim Zubereiten und beim Schnabulieren viel Spaß und auf gesunde Weise satt. Alles, was Sie dafür brauchen, kommt frisch aus Ihrer Region. Willkommen im Bowl-Flow made in Niederösterreich!

Grundsätzlich gilt: je bunter, desto besser. Also probieren Sie sich ruhig durch den niederösterreichischen Saisonkalender – guten Appetit!



NÖ Bowls: das 4-Komponenten-Prinzip

Mit frischen Zutaten können Bowls in den unterschiedlichsten Kombinationen und nach individuellen Vorlieben zusammengestellt werden. Ausgewogene Bowls enthalten mindestens vier verschiedene Bestandteile, die typischerweise mundgerecht und essfertig angerichtet werden.

Die NÖ Bowls sind nach einem Baukastenprinzip mit **vier Komponenten** aufgebaut:

- Komponente 1:  **Gemüse und Obst**
- Komponente 2:  **Kohlenhydrate**
- Komponente 3:  **Eiweiß**
- Komponente 4:  **pflanzliches Fett**

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Obst bringen ein Nährstoffplus.

Kombinationen aus komplexen Kohlenhydraten und Eiweiß (aus tierischen und/oder pflanzlichen Quellen) sorgen für eine gute Sättigung und geben Energie.

Dressings, Saucen und Toppings aus Nüssen und Saaten runden die Bowl mit den wichtigen pflanzlichen Ölen und Fetten ab.



NÖ BOWL

„FRISCH IN DEN FRÜHLING“

#1

Zutaten für 2 Portionen:

K 1 – GEMÜSE UND OBST:

- 1 Handvoll grüner Spargel
- 2 Handvoll Häuptelsalat
- 1 Handvoll Radieschen
- ½ mittelgroßer Kohlrabi

K 2 – KOHLENHYDRATE:

- 1½ Tassen Naturreis

K 3 – EIWEISS:

- 300 g Hühnerfilets (Stücke)

K 4 – FETTE:

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Haselnüsse

Zusätzlich:

- 1 EL Senf
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- 1 Handvoll Sprossen
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel auf das Backblech legen, mit Sonnenblumenöl, Essig und Honig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Rohr ca. 15 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Naturreis nach Packungsanleitung garen und etwas auskühlen lassen. Währenddessen Salat waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Radieschen und Kohlrabi waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Hühnerfilets mit Salz würzen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Reis neben den Salat in eine Schüssel geben. Darauf Spargel und das rohe Gemüse verteilen und daneben die Hühnerfilet-Stücke anrichten. Zum Schluss ein Dressing aus Senf, Balsamico-Essig und etwas Honig anrühren und darübergießen. Mit Sprossen, Sonnenblumenkernen und Haselnüssen garniert servieren.



NÖ BOWL „SOMMER IN DER SCHÜSSEL“

#2

Zutaten für 2 Portionen:

K 1 – GEMÜSE:

2 Handvoll Mangold
1 mittelgroße Zucchini
1 Knoblauchzehe
½ Gurke
1 Handvoll Paradeiser

K 2 – KOHLENHYDRATE:

3 Handvoll Spiralen (Vollkorn)

K 3 – EIWEISS:

1 Pkg. (125 g) Mozzarella
2 gekochte Eier

K 4 – FETTE:

1 EL Rapsöl
2 EL Kürbiskernöl
1 TL Kürbiskerne

Zusätzlich:

2 EL Joghurt
2–3 getrocknete Paradeiser
(gewürfelt)
1 EL Essig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Mangold und Zucchini putzen und in Streifen bzw. Würfel schneiden. Knoblauch klein schneiden und in etwas Rapsöl kurz anbraten. Danach Zucchini und etwas später Mangold zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Hitze reduzieren. Nudeln bissfest kochen und etwas auskühlen lassen. Die Eier am besten gleich im Nudelwasser mitgaren. Paradeiser und Gurke putzen und in kleine Würfel schneiden. Eier schälen und gemeinsam mit dem Mozzarella in Scheiben schneiden. Nudeln in die Schüssel geben, Mangold, Zucchini, Paradeiser und Gurke darauf verteilen. Mozzarella und Eier daneben anrichten. Aus Joghurt, getrockneten Paradeisern, Essig, Salz, Pfeffer und Rapsöl ein Dressing herstellen und über die Bowl geben. Zum Schluss Kürbiskernöl zum Verfeinern über die Bowl träufeln und mit Kürbiskernen garnieren.



NÖ BOWL „HERBSTLICHER GENUSS“

#3

Zutaten für 2 Portionen:

K 1 – GEMÜSE UND OBST:

½ mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
1 mittelgroße Pastinake
½ kleine Zwiebel
1 Handvoll Schwammerl
2 Handvoll Chinakohl
1 Birne

K 2 – KOHLENHYDRATE:

1½ Tassen Grünkern

K 3 – EIWEISS:

½ Tasse Linsen (gekocht)

K 4 – FETTE:

2 EL Rapsöl
1 EL Leinsamen
1 EL Leinöl
1 EL Walnüsse

Zusätzlich:

1 EL Apfelessig
1 Handvoll Sprossen
etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Backrohr auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Pastinake schälen und würfeln. Pastinake und Kürbis in eine Auflaufform geben und mit etwas Rapsöl, Salz und Pfeffer marinieren. Für ca. 30 Min. ins Rohr geben. Grünkern nach Packungsanleitung garen und etwas auskühlen lassen. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in etwas Rapsöl anrösten. Schwammerln putzen und in Scheiben schneiden. Zu den Zwiebeln geben und mitrösten. Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Birne waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Grünkern in eine Schüssel geben und daneben den Chinakohl anrichten. Kürbis- und Pastinakenwürfel, Schwammerln und Birnenscheiben abwechselnd darauf verteilen und die Linsen dazugeben. Zum Schluss mit einem Dressing aus Leinöl, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Apfelessig marinieren. Mit Sprossen, Leinsamen und Walnüssen garniert servieren.



NÖ BOWL „BUNTER WINTER-GRUSS“

#4

Zutaten für 2 Portionen:

K 1 – GEMÜSE UND OBST:

- 1 Handvoll Kohlsprossen
- 1 mittelgroße Rote Rübe
- 1 mittelgroße Karotte
- ¼ Rotkraut-Kopf
- 2 Handvoll Vogerlsalat

K 2 – KOHLENHYDRATE:

- 1½ Tassen Hirse

K 3 – EIWEISS:

- 1 Tasse Kichererbsen (gekocht)
- 100 g Schafkäse

K 4 – FETTE:

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL Samen/Kerne (Kürbis, Sonnenblumen, Leinsamen)
- 1 EL Nussöl (z. B. Walnussöl)

Zusätzlich:

- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hirse nach Packungsanleitung garen, etwas auskühlen lassen. Kohlsprossen waschen, evtl. halbieren, in kochendem Wasser garen und abseihen. Rote Rübe und Karotte schälen und in kleine Stifte schneiden. Rotkraut waschen und in feine Streifen schneiden. Gemüse mit Essig, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer und Honig marinieren. Salat waschen und neben der Hirse in einer Schüssel anrichten. Dann Kohlsprossen, restliches Gemüse, Kichererbsen und Schafkäse darauf verteilen. Mit Walnüssen und Samen/Kernen bestreuen und mit Nussöl beträufeln.



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:



info@noetutgut.at



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at