

Bowls – ein Food-Trend aus Hawaii

Haben Sie schon einmal von Bowls gehört? Sicher, werden Sie sagen. Schüsseln halt. Und was soll daran so spannend sein?

Eigentlich handelt es sich bei diesem Trend um eine verkürzte Form von „Poké-Bowl“. Traditionell ist dies in Hawaii ein Rohfischsalat und gilt als leckeres und gesundes Nationalgericht. Wikipedia sagt: „Es handelt sich um eine kulinarische Verschmelzung der japanischen mit der Küche der Westküste der Vereinigten Staaten.“ In der Wochenzeitung „Die Zeit“ habe ich die Beschreibung „Eine Schüssel Urlaub“ gefunden

Und zur Zubereitung findet man in Wikipedia folgendes:

„Poke besteht im Wesentlichen aus rohem Fisch, Shoyu-Sojasauce und Sesamöl. Neben Thunfisch oder Lachs werden auch Oktopus oder Garnelen verwendet. Auch finden üblicherweise Frühlingszwiebeln und Sesamkörner sowie Avocados und Ingwer Verwendung. Poke wird nicht gesäuert, wodurch der Fisch roh bleibt. Weitere Zutaten sind Kukui, die Frucht des Lichtnussbaumes, und Ogo-Algen (Gracilaria). Meist wird Poke auf warmem Sushi-Reis serviert.“ .
(Poké ist übrigens Hawaiianisch und heißt „in kleine Stück schneiden“.)

Für die mittlerweile weit verbreiteten Bowls gilt grundsätzlich folgende Zutatenliste:

- Zunächst einmal braucht man eine schöne Schüssel (z.B. japanische Nudelsuppen-Schüsseln)
- Dann wird die sog. „Basis“, also die Basis der Bowl ausgewählt:
Dies ist z.B. Reis, Quinoa, Linsen, Süßkartoffeln oder auch Nudeln; alle Basen können auch gewürzt sein. Oder Sie nehmen Zoodles (Nudeln aus spiralisierten Zucchini).
- Danach geht es um die Hauptzutat („Poké“):
Ursprünglich Fisch. Aber mittlerweile hat sich hier das Spektrum erweitert: Tofu oder Fleisch wird auch gerne gewählt.
- Und dann gibt es noch die Mix-Ins:
Algen, Avocado, Gemüse jeglicher Art (knackig sollte es sein)
- Ganz obendrauf noch etwas Crunch:
Sesam, Körner
- ... und ein Dressing, „Topping“ genannt.

Und was dabei ganz besonders wichtig ist: Nicht mischen, sondern schön getrennt anordnen!

Was das Tolle an diesen Bowls ist: Sie lassen sich wunderbar fotografieren. Dekorativ angeordnet geben diese Schüsseln immer ein farbenfrohes und gesundes Foto einer leckeren Mahlzeit. In Zeiten von Instagram sehr wichtig!

Auf einer Speisekarte habe ich eine kurze Beschreibung der Bowls gelesen: Knackig, frisch, leicht, gesund. Und sie standen nicht etwa unter den Salaten, sondern hatten eine eigene Rubrik bekommen...

Mittlerweile hat dieser Trend auch schon das Frühstück erreicht: Mit Frühstücks- oder auch Smoothie-Bowls. Sogar Prinz Harry und seine Frau sollen ihren Hochzeitsgästen Breakfast-Bowls zum Frühstück serviert haben.

Für mich ist ein Breakfast-Bowl nicht viel anderes als geschichtetes Frühstücksmüsli mit Obst, also unten Joghurt, dann Obst und als Topping das Müsli. Und beim Smoothie Bowl werden die Früchte noch püriert. Auch von Porridge-Bowls habe ich schon gehört. Wahrscheinlich ist das jetzt für die echten Bowl-Jünger viel zu einfach beschrieben ...

Aber auch für die „salzigen“ Varianten gibt es noch weitere Begriffe: Buddha Bowl (meist vegetarisch, angelehnt an die Ernährung asiatischer Mönche), Sushi Bowl (als Basis Reis und Topping roher Fisch), Noodle-Bowl (mit der Basis Nudeln).

Und hier nun ein paar Anregungen für Bowls:

Ahi Poké Bowl (aus www.tasteoftravel.at)

für 3 Personen

Zutaten

350 g Thunfisch oder Lachs (Sushi-Qualität)
170 g Reis
2 EL Sesam (schwarz und weiß)
½ Avocado
1-2 Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
4 Knoblauchzehen
Kresse (am besten Daikon-Kresse)



Zwei Marinaden zur Auswahl:

Für die Spicy Mayo Marinade

3 EL Mayonnaise
1,5 EL Sriracha (oder andere Hot Chili Sauce; Menge nach Geschmack)
1/8 TL feines Salz

Für die Sojasaucen Marinade

3 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
2 EL Frühlingszwiebeln in feinen Ringen

Zubereitung

1. Reis kochen und abkühlen lassen
2. Fisch in 1,5 cm große Würfel schneiden
3. Die Zutaten der gewählten Marinade vermischen
4. Die Fischstücke gut in der Marinade mischen. Während die restlichen Zutaten vorbereitet werden, den Fisch abgedeckt in den Kühlschrank stellen
5. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten bis er zu duften beginnt
6. Die Schalotte in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze solange rösten, bis sie goldgelb bis hellbraun sind. Nicht zu dunkel!
7. Den Knoblauch längs in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden. Knoblauch in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze goldgelb bis hellbraun rösten
8. Schalotten und Knoblauch auf Küchenpapier abtropfen lassen

9. Avocado klein würfeln
10. Die Zutaten auf zwei Schüsseln verteilen:
Zuerst den Reis in die Schüsseln, anschließend der marinierte Fisch, dann die Avocado-Stücke.
Mit Sesam, gerösteten Schalotten und Knoblauch sowie Kresse bestreuen.

(Bei der fotografierten Variante habe ich Lachs und Spicy Mayo Marinade gewählt.)

Buddha Bowl mit Huhn und Quinoa (aus www.ichkoche.at)

für 2 Personen

Zutaten

- 2 Hühnerbrustfilets
- 1 Avocado
- 150 g Quinoa (rot)
- 3 Cherrytomaten
- 6 Champignons
- 100 g Rucola (oder anderer Blattsalat)
- Zucchini (in Scheiben geschnitten)
- 4 Broccoliröschen
- ¼ Paprika, rot (in Würfel geschnitten)
- ½ Frühlingszwiebel (in dünne Ringe geschnitten)
- Sesam (zum Bestreuen)



Für das Dressing

- 100 g Joghurt
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten
2. Hühnerfilet in ein wenig Öl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Champignons, Tomaten und das restliche Gemüse kurz anbraten (alles getrennt)
4. Paprika in Würfeln und Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden
5. Avocado halbieren und in Streifen schneiden
6. Hühnerfilet in Streifen schneiden
7. Für das Dressing Joghurt mit Sojasauce, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
8. Den Rucola waschen.
9. Die Zutaten auf zwei Schüssel verteilen:
Rucola zuerst, darauf den Quinoa, Huhn und Gemüse verteilen. Das Dressing darüber gießen, mit Frühlingszwiebel und Sesam bestreuen und servieren.

Power-Bowl mit Couscous (aus www.lecker.at)

für 2 Personen

Zutaten

300 g Hähnchenfilet
1 EL Olivenöl
100 g Couscous (Instant)
50 g junger Spinat
½ Zucchini
125 g Kirschtomaten
100 g Feta
20 g Walnusskerne
50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
Avocado (nach Geschmack)



Für das Dressing

185 ml Paprika aus dem Glas
½ Limette
25 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Soße Paprika in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Paprika, Limettensaft, Mandeln und 2 EL Öl in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Fleisch abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilet darin rundherum kräftig anbraten und bei mittlerer Hitze weitere ca. 12 Minuten unter Wenden braten, dann herausnehmen.
3. Inzwischen ca. 250 ml Salzwasser aufkochen, Couscous einrühren und nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
5. Zucchini waschen, putzen und grob reiben.
6. Kirschtomaten waschen und halbieren.
7. Feta grob zerbröseln. Walnüsse grob hacken.
8. Die Zutaten auf zwei Schüsseln verteilen:
Hähnchenfilet in Stücke schneiden und Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Spinat, Tomaten, Zucchini, etwas Soße, Feta, Oliven, Fleisch und Nüssen in Bowls anrichten. Restliche Soße dazu reichen.

ボウル料理—ハワイ発のトレンドなフード

ボウルについて耳にしたことはありますか？もちろんですとも、鉢(深皿)のことでしょう。それが、何かワクワクすることなの？とおっしゃるでしょう。

本来このトレンドは、”ポキ・ボウル“の短縮形です。ハワイではこれは伝統的に生魚のサラダのことで、美味しくてヘルシーな郷土料理です。ウィキペディアに依ると、日本とアメリカ西海岸の料理の美味しい融合です。私は週刊新聞”ディ・ツァイト“で、”休暇のボウル料理“という記述を見つけました。

調理法として、ウィキペディアには次のようなことが書いてあります：

“ポキは基本的には生魚、醤油と胡麻油で作られます。マグロや鮭のほか、タコやエビも使われます。また通常、ネギや胡麻、及び、アボカドやショウガも使われます。ポキは酢を使わないので、魚は生のままです。その他の材料としては、クワイというキャンドルナツの実、オゴノリがあります。ポキはたいてい温かい寿司飯にのせて出されます。”(ポキはハワイ語で、小さくカットする、という意味です。)

今や幅広く食されているボウル料理には次のような材料の一覧表があります：

- まずはじめにきれいな鉢が必要です(例えば、日本のうどんや蕎麦用の丼鉢)
- それから所謂”基礎“、つまりボウル料理の土台を選びましょう：これらは例えば、米、キヌア、レンズ豆、サツマイモや麺類で、この土台は味付けをしてもいいです。または、ズードル(スパイラル状にカットして麺に見立てたズッキーニ)を選んでもいいです。
- そのあとはメインの材料(“ポキ”)が重要です：本来、魚が来ます。最近では材料が多様になってきました：豆腐やお肉も好まれます。
- そのほかミックスされたものが来ます：海藻類、アボガド、どんな野菜でもいいです(カリカリ、パリパリしていることが大事)
- 一番上にはクランチなものを：胡麻、粒々のもの
- …そして”トッピング“と呼ばれるドレッシング

その際とても重要なことは、具材を混ぜるのではなく、きれいに別々に分けて並べること！

このボウル料理の良いところは、素敵な写真が撮れるそうこうことです。装飾的に配置されたボウル料理は、美味しそうな食べ物のカラフルで健康的な写真をいつも提供してくれます。インスタグラムの時代にはとても重要なポイントです。

あるレストランのメニューにボウル料理についての短い記述がありました：パリパリで、フレッシュで、ライトで、ヘルシー。そして、それらはメニューのサラダの項目に載っているのではなく、ボウル料理として独立した項目を与えられていたのです……。

そうこうするうちにこのトレンドは、朝食にまで広がってきました。朝食ボウルやスムージーボウルです。イギリス王室のハリー王子と彼の妻メーガン妃も、結婚式の朝食会に招待したゲストに、ブラックファースト・ボウルを出したそうですよ。

私にとってはブラックファースト・ボウルは、果物を入れて層状にした朝食ミューズリとあまり違いません。つまり底辺にヨーグルト、それから果物がきて、ミューズリがトッピングされます。スムージーボウルの場合は、果物がピューレされています。ポリッジ（お粥）ボウルのことも耳にしたことがあります。おそらくこれは真のボウル信奉者にとっては、あまりにも単純に説明しているのでしょうか……

でも“塩辛い”バリエーションには別の考え方もあります。仏陀ボウル（野菜中心で、アジアの僧侶の食事をお手本にしたもの）、寿司ボウル（土台に米、トッピングに生魚）やヌードル・ボウル（土台に麺を用いる）。

ボウルについて幾つかの提案をします：

アヒ・ポキ・ボウル（www.tasteoftravel.at から）

3人分

材料

まぐろか 鮭（寿司の具になる位の新鮮なもの）	350 g
米	170 g
胡麻	大さじ 2 （白胡麻と黒胡麻）
アボガド	1/2 個
ネギ	1, 2 本
エシャロット	2 本
にんにく	4 かけ
クレソン（一番いいのは かいわれだいこん）	



2 種類のマリネ液

スパイシーマヨネーズマリネ

マヨネーズ 大さじ 3

シラチャーソース（または他のホット・チリソース；量はお好み）
大さじ 1.5

訳者注：シラチャーソースはタイ王国由来のチリソース

塩 小さじ 1/8

醤油味のマリネ

醤油 大さじ 3

胡麻油 大さじ 1

薄く輪切りしたネギ 大さじ 2

作り方

1. 米を炊き、冷ます
2. 魚を 1, 5cm の角切りにする
3. 選んだマリネ液の材料を混ぜる

4. 魚をマリネ液によく漬け込む。他の材料を準備する間、魚は蓋をして冷蔵庫に入れておく
5. 胡麻はフライパンで油なしで香りが出始めるまで煎る。
6. エシャロットは薄い輪切りにする。フライパンに油を敷き中火で黄金色か薄茶色になるまで煎る。焦がさないように！
7. にんにくも縦に長さをそろえ、薄切りにする。ニンニクを油を敷いたフライパンで中火で黄金色から薄茶色になるまで炒める。
8. エシャロットとにんにくの油分をキッチンペーパーで切る。
9. アボガドを小さな角切りにする
10. 材料を3つの深皿に分ける：まずご飯を入れて、そのあとマリネした魚、それからアボガドをのせる。胡麻、炒めたエシャロットとニンニク、およびクレッセをちらす。
(写真は、鮭にスパイシー・マヨ・マリネ液につけたバリエーションです。)

チキンとキヌアを使った仏陀ボウル(www.ichkoche.at から)

2人分

材料

鶏の胸肉	2枚
アボガド	1個
キノア(赤)	150g
ミニトマト	3個
マッシュルーム	6個
ルッコラ(または 他の葉野菜)	100g
ズッキーニ (薄切りにする)	
ブロッコリー の花弁	4個
赤パプリカ	1/4個
	(賽の目に切る)
ネギ	1/2
	(薄い輪切りにする)
胡麻 (ふりかけ用)	



ドレッシング:

ヨーグルト	100g
醤油	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	
胡椒	

作り方

1. キヌアを袋の表示通り調理する。
2. 鶏の胸肉を少しの油でしっかりと焼いて、塩・胡椒で味付けする

3. マッシュルーム、トマトと残りの野菜を短時間焼く。（それぞれ別々に）
4. パプリカは賽の目に、ネギは薄い輪切りにする
5. アボガドを半分に切って、短冊状にカットする
6. 胸肉を短冊にする
7. ドレッシングをヨーグルト、醤油、オリーブ油、塩・胡椒を混ぜて作る
8. ルッコラを洗う
9. 材料を二つのボウルに分ける：
ルッコラをまず初めに敷き、その上にキヌア、チキンと野菜を並べる。ドレッシングをかけて、ネギと胡麻をその上からふりかけて、食卓に出す。

パワーボウルとクスクス(www.lecker.at から)

2人分

材料

鶏の胸肉	300 g
オリーブ油	大さじ 1
クスクス（インスタント）	100 g
ほうれん草	50 g
ズッキーニ	1/2 本
ミニトマト	125g
フェタチーズ	100 g
クルミ	20 g
黒オリーブ（種なし）	50 g
アボガド	（お好みにより）



ドレッシング：

185ml の瓶詰めのパプリカ	
レモン	1/2 個
アーモンドパウダー（皮なし）	25 g
オリーブ油	大さじ 2
塩	
胡椒	

作り方

1. パプリカをザルにあけて十分水を切る。パプリカ、レモン果汁、アーモンド、オリーブ油を高さのある器に入れる。ミキサーでピューレ状にする。塩・胡椒で味付けする。
2. お肉を洗い、軽くたたくようにして水気を取り、塩と胡椒をする。フライパンに大さじ 1 の油を温める。鶏胸肉をその中でひっくり返しながら全面をよく焼く。そして、引き続き中火で約 12 分間ひっくり返しながら焼きあげて取り出す。
3. その間に約 250ml の塩水を沸騰させてクスクスを混ぜ入れ、袋の表示通りに調理する。
4. ほうれん草を選び分け、洗って、良く水気をとる。
5. ズッキーニを洗い、きれいにし、粗くすりおろす。

6. ミニトマトを洗って半分に切る。
7. フェタチーズは粗く崩す。クルミは粗みじん切り。
8. 材料を2枚の深皿に分ける：鶏の胸肉は小さく裂き、クスクスはフォークでほぐす。ほうれん草、トマト、ズッキーニ、ソース少々、フェタチーズ、オリーブ、肉とクルミをポウルの中で盛りつける。残りのソースをかける。

ザビーネ・シュミットゲン
訳・鎮西恭仁子