

Salatbasis (ca. 10%)

- Baby-Spinat
- Wurzelsalat
- Feldsalat
- Grünkohl
- Frühlingszwiebeln
- Minze
- Koriander
- Basilikum
- Brunnenkresse
- Rucola
- Mangold

Kohlenhydrate (ca. 20%)

- Süßkartoffeln
- (brauner) Reis
- Couscous
- Amaranth
- Quinoa
- Mais
- Hirse
- Reis-, Buchweizen-, Dinkel- oder Glasnudeln

Gemüse (ca. 20%)

Roh, gekocht, gebraten oder geröstet.

- Möhren
- Tomaten
- Paprika
- Salatgurken
- Zucchini
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Rote Bete
- Pilze

Proteine (ca. 20%)

- Fleisch
- Fisch
- Kichererbsen
- Tofu
- Hanfsamen
- Linsen
- Eier
- Bohnen
- Edamame

Gesunde Fette (ca. 15%)

- Avocado
- Samen (z.B. Chia oder Sesam)
- Nüsse (z.B. Cashew-Kerne, Walnüsse, Erdnüsse...)

Früchte (ca. 10%)

- Mangos
- Äpfel
- Erdbeeren
- Trauben
- Birnen
- Goji-Beeren

Topping (ca. 5%)

- Hummus
- Feta
- Ziegenkäse
- Sprossen
- Kokosflakes
- Sonnenblumenkerne
- Saft einer halben Limette

### **Bowl mit mariniertem Lachs**

400 g Lachs (Sashimi-Qualität)

1 Limette

4 El Sojasauce

Pfeffer

1 Tl brauner Zucker

Sushi-Reis

200g Sushireis

1 El Reissessig

1 Tl Zucker

### **Algen-Salat**

150 g Wakame-Algen (Asia-Laden)

1 Tl Limettensaft

1 El Sesamöl

1 El Reissessig

### **Edamame und Gemüse**

250 g Edamame (tiefgekühlt)

1 Avocado

4 Radieschen

½ Bio-Gurke

2 Möhren

200 g Rotkohl

1 Tl schwarze Sesamsaat

1 Tl helle Sesamsaat

### **Wasabi Aioli**

3 Knoblauchzehen

100 ml Rapsöl

3 Eigelbe

10 g Wasabipaste

1 Spritzer Essig

1 Msp Ingwer, gemahlen

Die Eigelbe mit dem Öl langsam einlaufen lassen, so dass eine dicke Mayonaise wird und die weiteren Zutaten unterrühren.

### **Bowl mit Flank Steak**

Rezept für 4-6 Personen

- 1 Flank Steak ca. 600 g
- 1 Avocado, reif
- 1-2 reife Mango
- 200 g Edamame Sojabohnen
- 100 g Wakame-Algen-Salat
- 4 Stangen Grüner Spargel
- 1/8 Rotkohl oder Rote Bete
- 200 g Quinoa
- ½ Bund Frühlingszwiebeln/Rucola
- 1 Tl. Schwarzer Sesam geröstet
- 60 g Wasabinüsse oder Casewkerne

### **Ponzu Sauce**

Dressing für 4 Personen

- 2 El Puderzucker
- 50 ml Limettensaft
- 50 ml Mirin
- 100 ml Sojasauce hell
- 2 El Puderzucker und 50 ml Limettensaft glatt rühren.
- 50 ml Mirin und 100 ml Sojasauce unterrühren.