

100 SCHNELLE POWER-BOWLS

HIGH PROTEIN

TRIFFT RAMEN

Herzhafte Brühen · sättigende Nudeln · eiweißreiche Zutaten

Schnell · alltagstauglich · proteinreich

INHALT

VORWORT	5
Warum Ramen und High Protein perfekt zusammenpassen.....	5
Genuss, Fitness und Alltag unter einen Hut bringen	5
So nutzt du dieses Buch.....	6
Für eine noch schnellere Zubereitung	7
Hinweise zu Portionsgrößen und Nährwertangaben	7
 KAPITEL 1 WAS EINE ECHTE POWER-BOWL AUSMACHT	 10
Die vier Bausteine einer ausgewogenen Ramen-Bowl	10
Wie viel Protein sollte eine Portion enthalten?.....	12
Protein, Kohlenhydrate und Fett sinnvoll kombinieren	13
Warum Gemüse und Ballaststoffe nicht fehlen dürfen	14
Sättigende Ramen ohne unnötig viele Kalorien	15
Die richtige Portionsgröße für Alltag und Training	17
Ramen vor oder nach dem Sport.....	17
Typische Fehler bei proteinreichen Bowls.....	18
 KAPITEL 2 BRÜHEN, NUDELN UND PROTEINQUELLEN	 20
Hühnerbrühe als kräftige Basis.....	20
Rinderbrühe für besonders herzhafte Bowls.....	20
Fisch- und Meeresfrüchtebrühen	21
Gemüsebrühe mit intensivem Umami-Geschmack	22
Cremige Brühen ohne schwere Sahnesoßen.....	22
Miso, Sojasoße und Sesam richtig dosieren	23
Klassische Ramen-Nudeln.....	24
Vollkorn-, Reis- und Buchweizennudeln	24
Protein-, Hülsenfrucht- und Konjaknudeln.....	25
Hähnchen, Pute und Rind	26
Fisch und Meeresfrüchte.....	27
Eier, Tofu, Tempeh und Hülsenfrüchte.....	27
Joghurt, Hüttenkäse und andere ungewöhnliche Protein-Booster	28
Toppings für Geschmack, Biss und zusätzliche Proteine	29
 KAPITEL 3 EXPRESS-RAMEN FÜR JEDEN TAG	 32
01 10-MINUTEN-HÄHNCHEN-RAMEN MIT SPINAT	32
02 SCHNELLE EI-RAMEN MIT EDAMAME.....	32
03 EXPRESS-RINDFLEISCH-RAMEN MIT PAK CHOI.....	33
04 WÜRZIGE THUNFISCH-RAMEN MIT FRÜHLINGSZWIEBELN	33
05 BLITZ-RAMEN MIT RÄUCHERTOFU UND PILZEN.....	34
06 SCHNELLE GARNELEN-RAMEN MIT LIMETTE.....	34
07 CREMIGE ERDNUSS-HÄHNCHEN-RAMEN	35
08 EXPRESS-MISO-RAMEN MIT EI UND MAIS.....	35
09 PROTEIN-RAMEN MIT HÜTTENKÄSE UND GEMÜSE	36
10 SESAM-TOFU-RAMEN IN ZEHN MINUTEN	36
 KAPITEL 4 RAMEN MIT HÄHNCHEN	 37
11 KLASSISCHE HÄHNCHEN-MISO-RAMEN.....	37
12 TERIYAKI-HÄHNCHEN-RAMEN MIT BROKKOLI.....	37
13 ZITRONEN-INGWER-HÄHNCHEN-RAMEN	38
14 SCHARFE HÄHNCHEN-RAMEN MIT CHILI.....	38
15 CREMIGE KOKOS-HÄHNCHEN-RAMEN	39
16 KNOBLAUCH-HÄHNCHEN-RAMEN MIT PAK CHOI	39
17 SESAM-HÄHNCHEN-RAMEN MIT KAROTTEN	40

18	CURRY-HÄHNCHEN-RAMEN MIT SPINAT.....	40
19	HÄHNCHEN-RAMEN MIT EI UND EDAMAME	41
20	LEICHTE HÄHNCHEN-GEMÜSE-RAMEN	41
KAPITEL 5 RAMEN MIT PUTE		42
21	PUTENSTREIFEN-RAMEN MIT MISO	42
22	PUTENBÄLLCHEN-RAMEN MIT INGWER.....	42
23	SCHARFE PUTEN-RAMEN MIT PAPRIKA.....	43
24	PUTEN-RAMEN MIT ERDNUSSBRÜHE.....	43
25	ZITRONENGRAS-PUTEN-RAMEN.....	44
26	PUTENHACK-RAMEN MIT PILZEN	44
27	CURRY-PUTEN-RAMEN MIT KOKOSMILCH	45
28	PUTEN-RAMEN MIT EI UND BROKKOLI.....	45
29	SESAM-PUTEN-RAMEN MIT ZUCCHINI	46
30	LEICHTE PUTEN-RAMEN MIT GEMÜSEBRÜHE.....	46
KAPITEL 6 RAMEN MIT RINDFLEISCH		47
31	KLASSISCHE RINDFLEISCH-RAMEN	47
32	RINDERHACK-RAMEN MIT CHILI.....	47
33	INGWER-RINDFLEISCH-RAMEN MIT PAK CHOI	48
34	SESAM-RINDFLEISCH-RAMEN MIT BROKKOLI	48
35	KNOBLAUCH-RINDFLEISCH-RAMEN.....	49
36	SCHARFE MISO-RINDFLEISCH-RAMEN.....	49
37	RINDFLEISCH-RAMEN MIT PILZEN UND EI.....	50
38	TERIYAKI-RINDFLEISCH-RAMEN.....	50
39	RINDFLEISCH-RAMEN MIT EDAMAME.....	51
40	LEICHTE STEAK-RAMEN MIT GEMÜSE	51
KAPITEL 7 RAMEN MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN		52
41	LACHS-MISO-RAMEN MIT SPINAT	52
42	TERIYAKI-LACHS-RAMEN MIT BROKKOLI	52
43	CREMIGE KOKOS-LACHS-RAMEN.....	53
44	THUNFISCH-RAMEN MIT EI UND MAIS.....	53
45	GARNELEN-RAMEN MIT KNOBLAUCH	54
46	CHILI-LIMETTEN-GARNELEN-RAMEN.....	54
47	GARNELEN-CURRY-RAMEN MIT GEMÜSE	55
48	KABELJAU-RAMEN MIT INGWER	55
49	LACHS-RAMEN MIT EDAMAME UND SESAM.....	56
50	MEERESFRÜCHTE-RAMEN MIT TOMATE UND CHILI	56
KAPITEL 8 VEGETARISCHE PROTEIN-RAMEN.....		57
51	MISO-EI-RAMEN MIT PAK CHOI.....	57
52	DOPPEL-EI-RAMEN MIT SPINAT.....	57
53	EDAMAME-RAMEN MIT SESAM UND EI	58
54	PILZ-RAMEN MIT HÜTTENKÄSE	58
55	CREMIGE SKYR-MISO-RAMEN	59
56	GEMÜSE-RAMEN MIT OMELETTSTREIFEN.....	59
57	BROKKOLI-EI-RAMEN MIT ERDNUSSOSSE	60
58	SPINAT-RAMEN MIT POCHIERTEM EI	60
59	MAIS-EI-RAMEN MIT WÜRZIGER BRÜHE.....	61
60	PROTEIN-RAMEN MIT MOZZARELLA UND TOMATE.....	61
KAPITEL 9 VEGANE RAMEN MIT TOFU UND TEMPEH		62
61	KNUSPRIGE TOFU-MISO-RAMEN.....	62
62	ERDNUSS-TOFU-RAMEN MIT BROKKOLI	62
63	CHILI-TOFU-RAMEN MIT PAK CHOI	63
64	SESAM-TOFU-RAMEN MIT EDAMAME	63
65	CURRY-TOFU-RAMEN MIT KOKOSMILCH	64
66	RÄUCHERTOFU-RAMEN MIT PILZEN.....	64

67	TEMPEH-RAMEN MIT INGWER UND LIMETTE.....	65
68	TERIYAKI-TEMPEH-RAMEN	65
69	KNOBLAUCH-TOFU-RAMEN MIT SPINAT	66
70	CREMIGE TOFU-RAMEN MIT GEMÜSE	66

KAPITEL 10 RAMEN MIT HÜLSENFRÜCHTEN UND PROTEIN-NUDELN..... 67

71	LINSEN-CURRY-RAMEN MIT SPINAT	68
72	KICHERERBSEN-MISO-RAMEN	68
73	WEISSE-BOHNEN-RAMEN MIT TOMATE.....	69
74	SCHWARZE-BOHNEN-RAMEN MIT CHILI	69
75	EDAMAME-NUDEL-RAMEN MIT TOFU	70
76	LINSENUDEL-RAMEN MIT HÄHNCHEN.....	70
77	KICHERERBSENUDEL-RAMEN MIT PUTE	71
78	PROTEINPASTA-RAMEN MIT RINDFLEISCH.....	71
79	KONJAK-RAMEN MIT GARNELEN UND GEMÜSE	72
80	BUCHWEIZEN-RAMEN MIT EI UND EDAMAME	72

KAPITEL 11 LEICHTE UND BESONDERS SÄTTIGENDE RAMEN 74

81	KALORIENARME HÄHNCHEN-KONJAK-RAMEN	75
82	GEMÜSE-RAMEN MIT EI UND SHIRATAKI.....	75
83	LEICHTE GARNELEN-RAMEN MIT ZUCCHININUDELN	76
84	PROTEINREICHE RAMEN MIT BLUMENKOHL UND TOFU	76
85	SÄTTIGENDE RINDFLEISCH-RAMEN MIT VOLLKORNUDELN.....	77
86	HÄHNCHEN-RAMEN MIT EXTRA GEMÜSE.....	77
87	LACHS-RAMEN MIT BROKKOLI UND SPINAT.....	78
88	PUTEN-RAMEN MIT PILZEN UND KONJAKNUDELN	78
89	EDAMAME-RAMEN MIT KNACKIGEM GEMÜSE.....	79
90	CREMIGE PROTEIN-RAMEN MIT SKYR UND EI.....	79

KAPITEL 12 MEAL-PREP- UND BÜRO-RAMEN 80

91	SONNTAGS-MEAL-PREP-RAMEN MIT HÄHNCHEN	81
92	RINDFLEISCH-RAMEN AUS DEM GEFRIERVORRAT	81
93	MEAL-PREP-RAMEN MIT PUTENBÄLLCHEN.....	82
94	LACHS-RAMEN FÜR ZWEI TAGE.....	82
95	KNUSPRIGE TOFU-RAMEN ZUM VORBEREITEN.....	83
96	LINSEN-CURRY-RAMEN IM VORRATSGLAS.....	83
97	BÜRO-RAMEN MIT EI UND EDAMAME.....	84
98	GARNELEN-RAMEN FÜR DIE MITTAGSPAUSE.....	84
99	RAMEN-BAUKASTEN FÜR FÜNF ARBEITSTAGE.....	85
100	FAMILIEN-MEAL-PREP-RAMEN MIT HÄHNCHEN UND GEMÜSE	86

ANHANG

Proteinübersicht der wichtigsten Zutaten.....	87
Portions- und Mengenübersicht.....	89
Austauschliste für Zutaten.....	90
Saisonkalender für Gemüse.....	93
Grundausstattung für den Vorrat.....	95
Meal-Prep-Checkliste	96
14-Tage-Plan und Einkaufslisten.....	98
Rezeptregister von A bis Z	101
Hinweise zu Allergenen	103
Nährwert- und Gesundheitshinweis.....	105
Schlusswort.....	106

Vorwort

Ramen haben den Ruf, entweder ein aufwendiges Restaurantgericht oder eine schnelle Fertigmahlzeit zu sein. Doch zwischen stundenlang gekochter Brühe und Instantnudeln liegt eine überraschend vielseitige Welt: frische, unkomplizierte Ramen-Bowls, die schnell zubereitet sind, richtig gut schmecken und gleichzeitig eine ausgewogene Portion Protein liefern.

Genau darum geht es in diesem Buch.

„**High Protein trifft Ramen**“ verbindet herzhafte Brühen, sättigende Nudeln, knackiges Gemüse und eiweißreiche Zutaten zu 100 abwechslungsreichen Power-Bowls. Die Rezepte passen in einen aktiven Alltag, lassen sich flexibel verändern und benötigen keine schwer erhältlichen Spezialzutaten.

Du musst weder ein Ramen-Profi sein noch jeden Abend lange in der Küche stehen. Viele Gerichte sind in weniger als 30 Minuten fertig. Einige Express-Rezepte brauchen sogar nur etwa 10 bis 15 Minuten. Andere lassen sich vorbereiten, mit zur Arbeit nehmen oder portionsweise einfrieren.

Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte Restaurant-Ramen, sondern eine Bowl, die zu deinem Leben passt: unkompliziert, sättigend, proteinreich und voller Geschmack.

Warum Ramen und High Protein perfekt zusammenpassen

Eine gute Ramen-Bowl besteht aus mehreren Bausteinen, die sich immer wieder neu kombinieren lassen:

- einer aromatischen Brühe,
- einer passenden Nudelsorte,
- einer eiweißreichen Hauptzutat,
- frischem oder gegartem Gemüse,
- Gewürzen, Kräutern und Toppings.

Gerade diese Bauweise macht Ramen ideal für eine proteinreiche Ernährung. Du kannst Hähnchen, Pute, mageres Rindfleisch, Fisch, Garnelen, Eier, Tofu, Tempeh, Edamame oder Hülsenfrüchte verwenden. Auch verschiedene Protein-Nudeln können den Eiweißgehalt einer Bowl erhöhen.

Dabei muss eine proteinreiche Mahlzeit weder trocken noch eintönig sein. Eine kräftige Miso-Brühe, eine cremige Erdnusssoße oder eine würzige Ingwer-Knoblauch-Basis bringt Geschmack in die Bowl, ohne dass das Protein einfach nur neben Gemüse und Nudeln auf dem Teller liegt.

Alles verbindet sich miteinander. Die Nudeln nehmen die Brühe auf, das Gemüse sorgt für Frische und Biss, und die Proteinquelle macht aus einer leichten Suppe eine sättigende Hauptmahlzeit.

Protein unterstützt unter anderem den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse. Es ist jedoch kein Wundermittel und muss nicht in übertrieben großen Mengen gegessen werden. Entscheidend ist eine Ernährung, die langfristig zu deinem Körper, deinem Alltag und deinem persönlichen Bedarf passt.

Dieses Buch hilft dir deshalb nicht dabei, möglichst viel Protein in jede Mahlzeit zu pressen. Es zeigt dir vielmehr, wie du ausgewogene und genussvolle Ramen-Bowls mit einer guten Proteinquelle zusammenstellst.

Genuss, Fitness und Alltag unter einen Hut bringen

Eine Ernährung funktioniert nur dann dauerhaft, wenn sie sich in das echte Leben integrieren lässt.

Nicht jeder Tag bietet Zeit für aufwendiges Kochen. Manchmal möchtest du nach der Arbeit schnell etwas Warmes essen. An anderen Tagen brauchst du eine vorbereitete Mahlzeit für das Büro. Vielleicht möchtest du nach dem Training eine sättigende Bowl genießen oder für mehrere Familienmitglieder gleichzeitig kochen.

Deshalb findest du in diesem Buch unterschiedliche Arten von Rezepten:

- schnelle Express-Ramen,
- klassische Bowls mit Hähnchen, Pute oder Rind,
- Ramen mit Fisch und Meeresfrüchten,
- vegetarische und vegane Varianten,

- kalorienbewusstere Bowls,
- besonders sättigende Kombinationen,
- Meal-Prep-Rezepte für Arbeit und Vorrat.

Viele Zutaten tauchen in verschiedenen Rezepten auf. Das ist bewusst so gewählt. Du musst nicht für jede Bowl ein komplett neues Gewürzregal kaufen. Miso, Sojasoße, Sesam, Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und einige Gemüsesorten lassen sich vielseitig einsetzen.

Auch bei den Nudeln bist du nicht an eine einzige Sorte gebunden. Klassische Ramen-Nudeln können je nach Rezept durch Vollkornnudeln, Reisnudeln, Buchweizennudeln, Hülsenfruchtnudeln oder Konjaknudeln ersetzt werden.

Fitness bedeutet dabei nicht automatisch strenge Regeln, tägliches Kalorienzählen oder den Verzicht auf Genuss. Eine Bowl darf würzig, cremig und sättigend sein. Sie soll dir Energie geben und gleichzeitig so gut schmecken, dass du sie gerne wieder zubereitest.

Manche Rezepte enthalten etwas mehr Kohlenhydrate und eignen sich beispielsweise gut für aktive Tage. Andere setzen stärker auf Gemüse, mageres Protein und leichtere Nudeln. Du entscheidest, welche Variante gerade zu dir passt.

So nutzt du dieses Buch

Du kannst dieses Kochbuch von vorne bis hinten lesen oder direkt zu den Rezepten springen.

Im Grundlagenteil lernst du, wie eine High-Protein-Ramen aufgebaut ist. Dort findest du Informationen über Brühen, Proteinquellen, Nudelsorten, Gemüse und Toppings. Dieser Abschnitt hilft dir besonders dann, wenn du später eigene Bowls zusammenstellen möchtest.

Die 100 Rezepte sind nach Proteinquellen und Alltagssituationen geordnet. So findest du schnell eine passende Mahlzeit – unabhängig davon, ob du gerade Hähnchen, Eier, Tofu, Lachs oder Hülsenfrüchte verwenden möchtest.

Bevor du beginnst, lies das Rezept einmal vollständig durch. Dadurch erkennst du frühzeitig, welche Zutaten vorbereitet werden müssen und ob einzelne Komponenten gleichzeitig gekocht werden können.

Für einen entspannten Ablauf kannst du dich an diese Reihenfolge halten:

- 1 Brühe oder Soße vorbereiten.
- 2 Proteinquelle würzen und garen.
- 3 Gemüse schneiden und kurz anbraten oder in der Brühe garen.
- 4 Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- 5 Alle Bestandteile in einer ausreichend großen Schüssel anrichten.
- 6 Toppings erst unmittelbar vor dem Servieren hinzufügen.

Die Mengenangaben sind als praktische Orientierung gedacht. Du darfst sie deinem Hunger, deinem Aktivitätsniveau und deinen persönlichen Zielen anpassen.

Hast du eine Zutat nicht zu Hause, nutze die Austauschmöglichkeiten im Anhang. Hähnchen lässt sich beispielsweise häufig durch Pute oder Tofu ersetzen. Brokkoli kann durch Zucchini, Pak Choi, Spinat oder anderes Gemüse ausgetauscht werden.

Auch die Schärfe bleibt dir überlassen. Beginne bei Chili, Currypaste und scharfen Soßen lieber mit einer kleinen Menge. Nachwürzen ist einfacher, als eine zu scharfe Brühe wieder milder zu machen.

Für eine noch schnellere Zubereitung

Diese Zutaten können dir im Alltag Zeit sparen:

- tiefgekühltes, ungewürztes Gemüse,
- vorgegarte Edamame,
- bereits gekochte Eier,
- selbst gekochte und portionsweise eingefrorene Brühe,
- vorgegartes Hähnchen oder Putenfleisch,
- gewaschener Babyspinat,
- fein geschnittenes Tiefkühlgemüse,
- haltbare Miso-Paste und ungesüßte Kokosmilch.

Fertigprodukte sind nicht grundsätzlich ungeeignet. Achte jedoch auf die Zutatenliste und besonders auf den Salzgehalt von Brühen, Pasten und Soßen.

Sojasoße, Miso und fertige Brühe können zusammen schnell sehr salzig werden. Würze deshalb schrittweise und probiere die Brühe, bevor du zusätzlich Salz hinzufügst.

Hinweise zu Portionsgrößen und Nährwertangaben

Die Rezepte sind überwiegend für **zwei Portionen** ausgelegt, sofern beim jeweiligen Rezept nichts anderes angegeben ist.

Die Nährwertangaben richtig einordnen

Die angegebenen Nährwerte sind berechnete Näherungswerte. Sie können je nach Produkt, Marke, Reifegrad, Zubereitung und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Die Berechnungen basieren auf durchschnittlichen Herstellerangaben und Daten aus dem Bundeslebensmittelschlüssel. Fleisch- und Fischmengen beziehen sich auf das Rohgewicht, Nudeln auf das Trockengewicht und Hülsenfrüchte auf das Abtropfgewicht.

Besonders bei folgenden Zutaten sind Unterschiede möglich:

- Nudeln und Protein-Nudeln,
- Brühen und Miso-Pasten,
- Soja- und Teriyakisoßen,
- Fleisch- und Fischportionen,
- Kokosmilch,
- Nussmus und Samen,
- Tofu und Tempeh.

Auch die Menge der tatsächlich verzehrten Brühe beeinflusst die Nährwerte. Bleibt ein Teil der Brühe in der Schüssel zurück, werden nicht alle darin enthaltenen Nährstoffe, Kalorien und Salzanteile aufgenommen.

Die Proteinwerte sollen dir vor allem dabei helfen, verschiedene Rezepte miteinander zu vergleichen. Sie ersetzen keine individuell berechnete Ernährungsempfehlung.

Eine Portion ist als vollständige Hauptmahlzeit gedacht. Wie groß deine persönliche Portion sein sollte, hängt jedoch von mehreren Faktoren ab:

- deinem Hunger,
- deiner Körpergröße,
- deinem Aktivitätsniveau,
- deinem Alter,
- deinem Trainingsumfang,
- deinem persönlichen Energiebedarf,
- den übrigen Mahlzeiten des Tages.

Eine Person mit körperlich anstrengender Arbeit oder intensivem Training benötigt möglicherweise eine größere Portion als eine Person mit einem überwiegend sitzenden Alltag. Deshalb solltest du die Mengen nicht als starre Vorgabe betrachten.

Für eine größere Portion kannst du beispielsweise mehr Nudeln, Gemüse oder Protein hinzufügen. Möchtest du die Bowl leichter gestalten, reduziere zunächst die Nudeln oder energiereiche Toppings und erhöhe den Gemüseanteil. Die Proteinquelle sollte nicht automatisch als Erstes gekürzt werden, da sie wesentlich zur Sättigung beiträgt.

Bei besonderen gesundheitlichen Anforderungen

Bei Nierenerkrankungen, Lebererkrankungen, Gicht, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten oder ärztlich verordneten Ernährungsvorgaben kann eine eiweißreiche Ernährung ungeeignet sein oder angepasst werden müssen.

Auch während der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei der Einnahme bestimmter Medikamente können individuelle Empfehlungen sinnvoll sein. Besprich größere Ernährungsumstellungen in diesen Fällen mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft.

Dieses Buch ist ein Kochbuch und kein Ersatz für eine medizinische Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.

Nutze die Rezepte als flexible Grundlage. Tausche Zutaten aus, passe die Portionen an und finde heraus, welche Bowls dich satt machen, dir guttun und wirklich in deinen Alltag passen.

Denn die beste Power-Bowl ist nicht die mit der längsten Zutatenliste oder dem höchsten Proteinwert.

Es ist die Bowl, die du gerne kochst, mit Genuss isst und ohne unnötigen Aufwand immer wieder in deinen Alltag integrieren kannst.

TEIL 1

DIE GRUNDLAGEN DEINER HIGH- PROTEIN-RAMEN

Eine gute Ramen-Bowl braucht keine komplizierte Küchenroutine. Sie entsteht aus wenigen Bausteinen, die sinnvoll zusammenspielen: eine aromatische Brühe, eine passende Proteinquelle, Nudeln oder eine andere sättigende Einlage sowie Gemüse und Toppings.

Wenn diese Bestandteile gut aufeinander abgestimmt sind, wird aus einer einfachen Nudelsuppe eine vollständige Hauptmahlzeit. Sie wärmt, macht angenehm satt und lässt sich an deinen Alltag, deinen Geschmack und dein persönliches Ziel anpassen.

In diesem Teil erfährst du, wie du genau solche Bowls zusammenstellst. Du lernst, welche Zutaten gut miteinander harmonieren, wie du den Proteingehalt sinnvoll erhöhst und warum mehr Protein nicht automatisch eine bessere Mahlzeit bedeutet.

WAS EINE ECHTE POWER-BOWL AUSMACHT

Der Begriff „Power-Bowl“ wird häufig für Gerichte verwendet, die möglichst gesund, proteinreich oder besonders nährstoffreich wirken sollen. Doch eine Bowl wird nicht allein dadurch ausgewogen, dass sie Hähnchen, Tofu oder ein gekochtes Ei enthält.

Entscheidend ist das Zusammenspiel der gesamten Mahlzeit.

Eine wirklich gute Power-Bowl liefert dir nicht nur Protein. Sie enthält auch Energie, Gemüse, Flüssigkeit, Geschmack und ausreichend Volumen. Sie passt zu deinem Hunger und hinterlässt nach dem Essen ein angenehmes Sättigungsgefühl, statt dich schwer und träge zu machen.

Die vier Bausteine einer ausgewogenen Ramen-Bowl

Fast jede Ramen-Bowl in diesem Buch basiert auf vier Grundbausteinen:

- 1 Brühe oder Soße
- 2 Proteinquelle
- 3 Nudeln oder eine andere sättigende Einlage
- 4 Gemüse und Toppings

Diese vier Elemente kannst du immer wieder neu kombinieren.

1. Die Brühe

Die Brühe bestimmt den Grundcharakter deiner Bowl. Sie kann mild, kräftig, cremig, scharf, frisch oder leicht süßlich schmecken.

Eine gute Brühe sollte aromatisch genug sein, um Nudeln und Gemüse Geschmack zu geben. Sie muss jedoch nicht übermäßig salzig sein. Gerade wenn du

Miso, Sojasoße und fertige Brühe miteinander kombiniert, lohnt es sich, vorsichtig zu würzen.

Beginne lieber mit einer kleinen Menge der salzigen Zutaten. Abschmecken kannst du jederzeit.

Für mehr Tiefe sorgen unter anderem:

- Ingwer,
- Knoblauch,
- Frühlingszwiebeln,
- getrocknete oder frische Pilze,
- gerösteter Sesam,
- Zitronen- oder Limettensaft,
- Reisessig,
- milde oder scharfe Currypaste,
- Gewürze wie Chili, Kurkuma und Koriander.

Die Brühe ist außerdem eine gute Möglichkeit, Gemüse zu verwerten. Möhrenenden, Frühlingszwiebelgrün, Pilzstiele und andere saubere Gemüsereste können ausgekocht und anschließend entfernt werden.

2. Die Proteinquelle

Die Proteinquelle macht aus einer leichten Nudelsuppe eine sättigende Hauptmahlzeit.

Geeignet sind beispielsweise:

- Hähnchenbrust,
- Putenfleisch,
- mageres Rindfleisch,
- Lachs,
- Thunfisch,
- Kabeljau,
- Garnelen,
- Eier,
- Tofu,
- Tempeh,
- Edamame,
- Linsen,
- Kichererbsen,
- Bohnen,
- Skyr,
- Naturjoghurt,
- Hüttenkäse.

Du musst dich nicht immer für eine einzige Proteinquelle entscheiden. Gerade kleinere Mengen lassen sich gut kombinieren. Ein Ei ergänzt beispielsweise Tofu, Hähnchen oder Edamame. Linsen können mit Tofu kombiniert werden. Garnelen passen zu Ei oder Edamame.

Durch solche Kombinationen entsteht Abwechslung, ohne dass du große Fleisch- oder Fischportionen benötigst.

3. Die sättigende Einlage

Klassische Ramen-Nudeln sorgen für das typische Mundgefühl. Sie nehmen die Brühe auf und machen die Bowl zu einer vollwertigen Mahlzeit.

Je nach Rezept und Ziel kannst du jedoch auch andere Varianten verwenden:

- Vollkornnudeln,
- Reismnudeln,
- Buchweizennudeln,
- Soba-Nudeln,
- Udon-Nudeln,
- Linsennudeln,
- Kichererbsennudeln,
- Edamame-Nudeln,
- Konjaknudeln,
- Zucchini-Nudeln.

Dabei geht es nicht darum, klassische Nudeln grundsätzlich zu vermeiden. Kohlenhydrate sind ein wichtiger Energielieferant und können besonders an aktiven Tagen oder rund um das Training sinnvoll sein. Eine ausgewogene Ernährung lebt nicht vom vollständigen Ausschluss einzelner Nährstoffgruppen, sondern von einer passenden Kombination aus Protein, Kohlenhydraten und Fetten.

4. Gemüse und Toppings

Gemüse sorgt für Volumen, Farbe, Biss und Abwechslung. Außerdem bringt es Ballaststoffe sowie unterschiedliche Vitamine und Mineralstoffe in die Mahlzeit.

Gut geeignet sind:

- Pak Choi,
- Brokkoli,
- Möhren,
- Spinat,
- Pilze,
- Paprika,
- Zucchini,
- Weißkohl,
- Rotkohl,
- Chinakohl,
- Mais,
- Erbsen,
- grüne Bohnen,
- Frühlingszwiebeln,
- Bambussprossen.

Toppings runden die Bowl ab. Sie sollten Geschmack und Textur ergänzen, statt die Mahlzeit unnötig schwer zu machen.

Beliebte Toppings sind:

- gerösteter Sesam,
- gehackte Erdnüsse,
- Frühlingszwiebeln,
- Koriander,
- Chili,
- Nori-Algen,
- ein halbiertes Ei,
- knuspriger Tofu,
- Edamame,
- Sprossen,
- ein kleiner Spritzer Sesamöl.