

# Super Bowls

SUPER LECKER – SUPER ANGESAGT

Herzhafte und süße Bowl-Gerichte liegen bei Verbrauchern voll im Trend. Die Farben und Formen von Lebensmitteln und wie sie in der Bowl-Schüssel angerichtet sind, regen die Sinne ebenso an wie den Appetit.

Frische, farbenfrohe Zutaten, die leckeren Convenience-Produkte von frischli und Ihr Geschick – mehr braucht es nicht für die super-leckere Bowl-Vielfalt auf Ihrer Menükarte.

**Begeistern Sie Ihre Gäste mit dem angesagten Food-Trend und mit unseren Inspirationen für absatzstarke „Super Bowls“!**

## California Bowl mit Süßkartoffeln, Rote Bete & Guacamole

### Zutaten:

- 1,5 kg Süßkartoffeln, geschält
- 200 g Salat-Mix
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl
- Zitronensaft
- 400 g Guacamole
- 400 g **Crème frischli 10 %**
- 1 kg Rote Bete, gegart
- 300 g Quinoa, gekocht
- 300 g Kirschtomaten
- 5 g Chiasamen

### Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln in Spalten schneiden und im Ofen bei 200°C ca. 15 Min. backen.
2. Den Salat mit etwas Salz, Pfeffer, Pflanzenöl, Zitronensaft marinieren.
3. Guacamole mit **Crème frischli 10 %** vermengen.
4. Rote Bete in große Würfel schneiden. Süßkartoffeln, Rote Bete, Salat-Mix und Quinoa jeweils nebeneinander anlegen. Tomaten halbieren und ein paar Hälften auf dem Salat garnieren
5. Einen großen Klecks Guacamole-Mix auf die Süßkartoffeln geben und die Chiasamen darauf verteilen.

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

## Oriental Bowl mit Kichererbsen, Couscous & Tomaten

### Zutaten:

- 500 g **IKARIA Joghurt griechischer Art 10 %**
- 1,5 kg Kichererbsen
- Salz, Pfeffer
- 50 g Petersilie
- 750 g Tomaten
- 50 ml Zitronensaft
- 15 g Ras el-Hanout
- 1,5 kg Couscous, gekocht
- 100 g Berberitzen

### Zubereitung:

1. **IKARIA Joghurt griechischer Art 10 %** mit 1 kg Kichererbsen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Aus den restlichen Kichererbsen Hummus zubereiten.
3. Petersilie fein hacken, Tomaten klein würfeln und mit Zitronensaft vermengen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ras el-Hanout unter den Couscous rühren, mit Kichererbsen und Salsa nebeneinander anlegen und Hummus auf den Couscous geben. Mit Berberitzen und Petersilie garnieren.

**Zubereitungszeit:** 45 Min.



Oriental Bowl

## UNSERE VERWENDETEN PRODUKTE



**frischli**

frischli Milchwerke GmbH, Bahndamm 4, 31547 Rehburg-Loccum,  
Tel.: +49 5037-301-0, Fax: +49 5037-301-120,  
E-Mail: [verkauf@frischli.de](mailto:verkauf@frischli.de), [www.frischli-foodservice.de](http://www.frischli-foodservice.de)  
[www.wiesehoff.com](http://www.wiesehoff.com)

Förderkreismitglied



112019



**frischli**

Immer ein Erfolgsrezept

# Super Bowls

SUPER LECKER



### Summer Bowl mit Grießbrei, Mangopüree & Vanillasauce

#### Zutaten:

- 1,5 kg **frischli** Grießbrei
- 300 g Mangopüree
- 300 g **frischli** Vanilla-Sauce
- 30 g Pistazienkerne
- 200 g frische Erdbeeren
- 30 g Leinsamen

#### Zubereitung:

1. Den **frischli** Grießbrei in eine Schale geben und glattrühren, portionieren und jeweils einen Spiegel aus Mangopüree daraufgeben.
2. Einen breiten Streifen **frischli** **Vanilla-Sauce** in die Mitte geben.
3. Pistazienkerne mittig und Erdbeeren entlang der Sauce dekorieren.
4. Leinsamen flächig über den Grießbrei streuen.

**Zubereitungszeit:** 10 Min.



Summer Bowl

### Lucky Life Bowl mit Papaya, Physalis & Haferflocken

#### Zutaten:

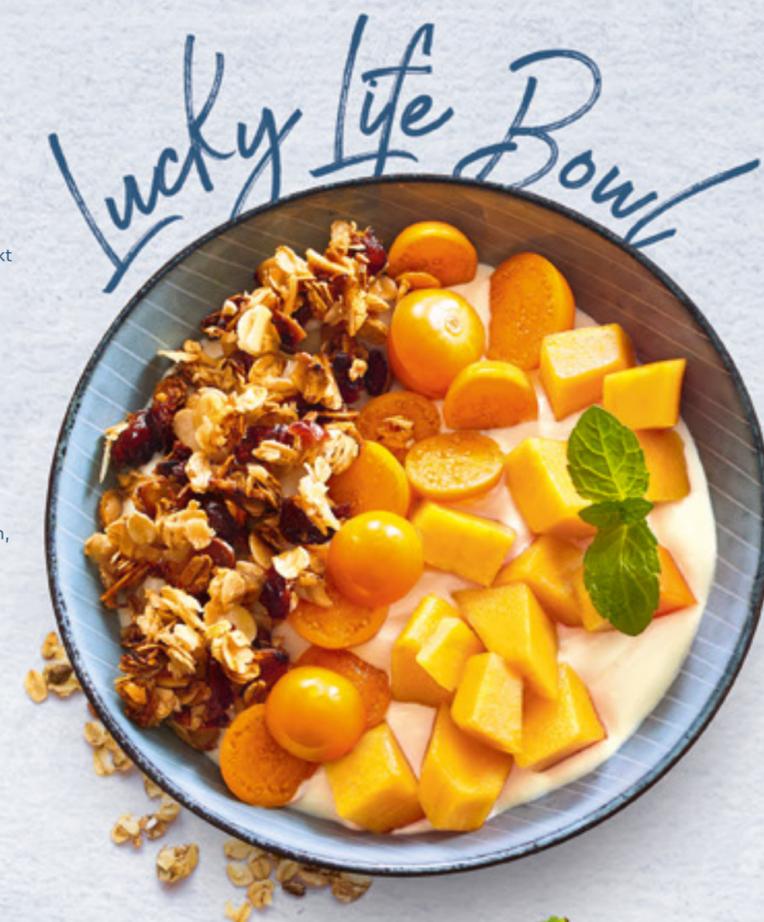
- 100 g Haferflocken
- 40 g Mandelblättchen
- 15 g Kokosflocken
- 30 g getrocknete Sauerkirschen, gehackt
- 20 ml Zitronensaft
- 3 g Zitronenschale, gerieben
- 35 g Honig
- Salz
- 1,5 kg **Wiesehoff** Quarkcreme Vanille
- 300 g Papaya-Fruchtfleisch
- 120 g Physalis

#### Zubereitung:

1. Haferflocken, Mandelblättchen, Kokosflocken, Sauerkirschen, Zitronensaft und -schale, Honig und Salz vermengen, auf einem Blech verteilen und 20 Min. bei 180 °C backen. Zwischendurch wenden und anschließend abkühlen lassen.
2. **Wiesehoff** Quarkcreme Vanille in Schälchen portionieren.
3. Papaya fein würfeln und Physalis halbieren.
4. Granola, Papaya und Physalis in drei Streifen auf der Quarkcreme verteilen.

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

**Backzeit:** 20 Min.



Lucky Life Bowl

### Heaven Bowl mit Haferflocken, Früchten & Ahornsirup

#### Zutaten:

- 300 g Haferflocken
- 1 kg **Wiesehoff** Joghurt natur 3,5 %
- 120 ml Ahornsirup
- 100 g rote Johannisbeeren
- 250 g Kiwis, halbiert in Scheiben
- 100 g Mandelkerne, grob gehackt
- 50 g Cranberries
- 200 g **Wiesehoff** Joghurt-Creation Vanille 3,5 %

#### Zubereitung:

1. Haferflocken, **Wiesehoff** Joghurt natur 3,5 % und Ahornsirup verrühren, in Schälchen portionieren und glattstreichen.
2. Johannisbeeren, Kiwis, Mandelkerne und Cranberries segmentweise auf der Creme verteilen und abschließend mit **Wiesehoff** Joghurt-Creation Vanille 3,5 % garnieren.

**Zubereitungszeit:** 10 Min.



Heaven Bowl

Feel Good Bowl

### Feel Good Bowl mit Zucchini, Bananen & Blaubeeren

#### Zutaten:

- 400 g Zucchini
- 250 g Haferflocken
- 1 kg **Wiesehoff** Quarkcreme Banane
- 350 g Bananen
- 150 g Blaubeeren
- 100 g Haselnusskerne, grob gehackt
- 10 g Chiasamen
- 2 g Zimt, gemahlen

#### Zubereitung:

1. Zucchini grob raspeln und mit Haferflocken und **Wiesehoff** Quarkcreme Banane verrühren. Die Creme in Schälchen füllen und glattstreichen.
2. Bananen in Scheiben schneiden und in der Bowl in einer Reihe anrichten.
3. Blaubeeren und Haselnüsse daneben garnieren und mit Chiasamen und Zimt dekorieren.

**Zubereitungszeit:** 20 Min.



Fantasy Bowl

### Fantasy Bowl mit Milchreis, roter Grütze, Orangen & Himbeeren

#### Zutaten:

- 1 kg **frischli** Milchreis
- 500 g **frischli** Rote Grütze
- 300 g Orangenfilets
- 200 g Himbeeren
- 100 g Cashewkerne, ungesalzen und geröstet

#### Zubereitung:

1. Den **frischli** Milchreis in Bowls portionieren und **frischli** **Rote Grütze** darauf verteilen.
2. Orangenfilets anlegen.
3. Himbeeren am Rand der **frischli** **Rote Grütze** und Cashewkerne mittig garnieren.

**Zubereitungszeit:** 10 Min.



Exotic Bowl

### Exotic Bowl mit Granatapfelkernen & Datteln

#### Zutaten:

- 110 g Chiasamen
- 1,5 kg **frischli** Buttermilch-Dessert Mango
- 200 g Datteln, getrocknet
- 50 g Kakaonibs
- 50 g Kokoschips
- 200 g Granatapfelkerne
- 50 g Mandelblättchen

#### Zubereitung:

1. 100 g Chiasamen mit **frischli** **Buttermilch-Dessert Mango** vermischen und gut verrühren. Die Masse portionieren und glattstreichen.
2. Datteln in ½ cm große Scheiben schneiden. Datteln, Kakaonibs, Kokoschips, Granatapfelkerne und Mandelblättchen reihenweise anlegen.
3. Die restlichen Chiasamen darüber streuen.

**Zubereitungszeit:** 10 Min.