

Der
Sinn der
Sache.

BIOLOGISCH-DYNAMISCH
SEIT 1959

SPIELBERGER
Mühle 

SUPER BOWL

RUND, BUNT
UND GESUND

Rezepte und mehr

www.spielberger.de



Super Bowl – Rund, bunt und gesund – Rezepte und mehr

Knackiger, frischer Salat, aromatische Rote Bete, lockerer Couscous und knusprig gebratener Tofu, darüber ein Dressing aus feinem Olivenöl und als krönenden Abschluss ein Topping aus cremigem Feta und dem knackigen Spielberger Mühle Super Bowl Topping – klingt das nicht unglaublich verlockend? So lecker und gesund könnte beispielsweise deine Super Bowl aussehen. Der Fantasie sind bei der Zusammenstellung keine Grenzen gesetzt. Die Konzeption der Super Bowl besteht darin, eine ausgewogene Mahlzeit in einer Schüssel anzurichten – Rund, bunt und gesund. Die Basiszutaten liefern dabei sämtliche essentielle Nährstoffe: Vitamine und Mineralstoffe, Proteine, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate. Die Bestandteile sollten ungefähr in den folgenden Mengen enthalten sein:

20 %
SALAT

10%
FETTE

20 % KOHLEN



Die Idee der Super Bowl, auch Buddah Bowl genannt, kommt ursprünglich aus der Tradition des Zen-Buddhismus. Sie ist Teil der Ōryōki – einer rituellen Ernährungsweise. Sie beruht darauf, Dankbarkeit und Wertschätzung für die Menschen, die die Nahrung herstellen und für die Nahrung selbst zu entwickeln, denn dadurch entsteht ein Bewusstsein für die Mahlzeit im Ganzen.

Auf diese Weise vereint dieses Ernährungskonzept eine bewusste Lebensmittelzubereitung mit dem aktuellen Food-Trend **Clean Eating**, der darauf abzielt, frische, unverarbeitete Lebensmittel zu verwenden, den Körper mit nährstoffreichen Lebensmitteln zu versorgen und auf diese Weise die Gesundheit zu fördern.

20% GEMÜSE



**20%
PROTEINE**

**10%
EXTRAS**

LENHYDRATE

Zwei weitere Grundprinzipien der Super Bowl sind einerseits die ästhetische Präsentation der Zutaten in einer attraktiven Schüssel und andererseits das flexible Rezept, das eher einem Baukastensystem gleicht, als einem vorgegebenen Rezept. Jede Bowl enthält Salat, Gemüse, kohlenhydrathaltige Lebensmittel, proteinreiche Zutaten, gesunde Fette und ein leckeres Extra. Auf diese Weise findet eine bewusste Auseinandersetzung mit den Lebensmitteln statt.

In diesem Rezeptheft stellen wir Euch das Baukastensystem der Super Bowl vor, jeweils mit Produktbeispielen für alle Kategorien, vier Rezepten und einigen interessanten Fakten zu Lebensmitteln. Wir erlauben uns, alle Zutaten, die Ihr im Sortiment der Spielberger Mühle findet, farblich zu kennzeichnen.



Auf unserer Website findet Ihr zusätzlich ein breites Lexikon zu verschiedenen Getreiden, Lebensmitteln und Ernährungsformen.

Jetzt aber viel Freunde beim Zusammenstellen eurer Super Bowl.

Die Basis der Bowl – Salat oder Pseudogetreide

Es ist immer gut bei frischen Zutaten auf die Saisonalität zu achten. Das gilt sowohl für die Basis der Bowl als auch für das Gemüse, den Vitaminbringer.

- Quinoa
- Feldsalat
- Wirsing
- Grünkohl
- Rucola
- Spinat



Tatsächlich ist Quinoa ein sogenanntes Pseudogetreide, da es nicht zur Grasfamilie gehört, sondern zu den Fuchsschwanzgewächsen. Das bedeutet, dass es botanisch gesehen enger mit Spinat und Mangold verwandt ist, als mit Weizen oder Reis.



Rucola ist auch als **Raketenkraut** bekannt. Diese Bezeichnung stammt aus dem Italienischen, wo Rucola als **ruchetta** bezeichnet wird. Dieser Name kommt von der Tatsache, dass Rucola schnell wächst und sich im Garten wie eine Rakete ausbreitet.

Die Vitamine in der Schüssel – Gemüse

Das Gemüse kann sowohl roh oder gekocht als auch gebacken verwendet werden.

- Möhren
- Zucchini
- Radieschen
- Tomaten
- Rote Bete
- Brokkoli



Möhren sind eine der besten pflanzlichen Quellen für Beta-Carotin, auch Provitamin A genannt, was ihnen ihre leuchtend orange Farbe verleiht. Dabei handelt es sich um eine Vorstufe von Vitamin A, welches im Körper umgewandelt wird. Dieses Vitamin ist nicht nur gut für die Augen, sondern kann auch die Hautgesundheit verbessern und das Immunsystem stärken.



Die Tomate ist botanisch gesehen eigentlich Obst, nicht Gemüse. Dies liegt daran, dass Tomaten aus einer Blüte entstehen und Samen enthalten, was die Definition eines botanischen Obstes erfüllt. Dennoch werden Tomaten in der Küche und im kulinarischen Kontext oft wie Gemüse verwendet.

Der Energiebringer für Muskeln und Gehirn - Kohlenhydrate

Vollkornprodukte sollten hier präferiert werden, denn diese enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und werden dank des erhöhten Ballaststoffgehalts vom Körper langsamer verarbeitet, wodurch sie besonders sättigend sind. Vollkorngetreide ist vor allem reich an B-Vitaminen, aber auch an den Mineralstoffen Eisen und Zink.

- Hirse
- Gerstengraupen
- Reis
- Couscous
- Dinkel-Vollkornnudeln
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln



Couscous wird in vielen nordafrikanischen Ländern traditionell von Hand zubereitet.

Dabei wird der Couscous aus Hartweizengrieß gerollt und anschließend gedämpft. Diese traditionelle Methode erfordert viel Geschick und Geduld, aber das Ergebnis ist ein köstlicher und luftiger Couscous, der perfekt zu verschiedenen Gerichten passt. Es ist faszinierend zu sehen, wie diese uralte Handwerkskunst bis heute erhalten geblieben ist!

Der wichtigste Baustein im Körper – Protein

Eiweißreiche Lebensmittel sorgen für eine langanhaltende Sättigung und liefern wichtige Bausteine im Körper, sogenannte Aminosäuren. Einige dieser Aminosäuren sind unentbehrlich, auch essentiell genannt. Diese Aminosäuren können wir in unserem Körper nicht selbst herstellen, sondern müssen diese mit der Nahrung zu uns nehmen. Werden Lebensmittel auf die Art kombiniert, dass alle diese essentiellen Aminosäuren in der Mahlzeit enthalten sind, kann das Eiweiß besonders gut verwertet werden – hier wird von hoher Proteinwertigkeit gesprochen. Solche Kombinationen sind besonders wertvoll für eine ausgewogene Ernährung. Durch die bunte Mischung und das Bausteinprinzip, werden solche Kombinationen mit einer Super Bowl erreicht.

- Linsen
- Kichererbsen
- Tofu
- Quark
- Edamame



Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts und des niedrigen glykämischen Index können Kichererbsen dazu beitragen, den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach einer Mahlzeit zu verlangsamen. Dies bedeutet, dass der Körper den Zucker aus der Nahrung langsamer aufnimmt, was zu einer stabileren Energieversorgung führt und das Risiko von Blutzuckerspitzen und -abfällen verringert.

Die Helfer zur Aufnahme von Vitaminen – Gesunde Fette

Um fettlösliche Vitamine wie Vitamin E, A, D und K aufnehmen zu können, benötigt der Körper Fette und Öle. Deshalb sind die gesunden Fette ein wichtiger Bestandteil jeder Super Bowl. Bei Fetten wird unterschieden zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren – die **schlechten Fette** – finden sich vornehmlich in tierischen Lebensmitteln. Sie können bei übermäßigem Verzehr den Cholesterinspiegel erhöhen. Ungesättigte Fettsäuren zählen zu den **guten Fetten** und kommen vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie werden unterschieden in einfach und mehrfach ungesättigt. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtig für die Vitaminaufnahme im Körper und können den Cholesterinspiegel senken. Da sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden können, müssen mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind wichtig für starke Zellwände, das Gehirn und einen gesunden Blutdruck. Die besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren wirken im Körper entzündungshemmend.

- Sesam
- Hanfsamen
- Wal- und Erdnüsse
- Joghurt
- Zartbitterschokolade
- Raps- und Olivenöl



Hanfsamen sind eine der besten pflanzlichen Quellen für Omega-3-Fettsäuren. Tatsächlich enthalten Hanfsamen ein ideales Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren, was sie zu einer äußerst gesunden Ergänzung auf dem Speiseplan macht. Diese kleinen Samen sind nicht nur reich an essentiellen Fettsäuren, sondern auch an Proteinen und Ballaststoffen.

Das besondere Extra – leckere Highlights

Unser köstliches Super Bowl Topping aus sechs Saaten verleiht der Super Bowl den perfekten Biss.

Spielberger Mühle Super Bowl Topping

- Kürbis-, Sonnenblumenkerne
- Feta, Käse
- Spritzer Limetten- oder Zitronensaft
- Obst



Sonnenblumenkerne sind eine natürliche Quelle für das essentielle Mineral Selen. Selen ist wichtig für die Gesundheit des Immunsystems, die Schilddrüsenfunktion und den Zellschutz vor oxidativem Stress. Eine Portion Sonnenblumenkerne kann einen signifikanten Anteil des täglichen Selenbedarfs decken. Dieses Mineral ist oft in geringen Mengen im Boden vorhanden und Sonnenblumen können es aufnehmen und in ihren Samen speichern.



Kürbiskerne sind reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten, die dazu beitragen können, den Cholesterinspiegel zu senken, die Herzgesundheit zu fördern und Entzündungen im Körper zu reduzieren.

Das Beste zum Schluss – Dressing

Würzige Soßen oder Dips machen die Super Bowl zu einer runden Sache.

- Hummus
- Tahini-Joghurt-Dressing
- Pesto
- hochwertige Öle



Hochwertige Öle werden oft durch kalt-gepresste Verfahren hergestellt, um Nährstoffe und Aromen bestmöglich zu bewahren. Im Gegensatz zu raffinierten Ölen, die einem chemischen Extraktionsprozess unterzogen werden, wird bei der kalten Pressung das Öl aus den Früchten oder Samen durch mechanische Pressung gewonnen. Dadurch bleiben wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien und gesunde Fettsäuren erhalten, was zu einem qualitativ hochwertigen Produkt führt.



Falafel Spinat Bowl

50 g Spinat

200 g Blumenkohl

3 EL Öl

1 TL Currypulver

1/2 TL Zimt

ca. 200 g Süßkartoffel

1/2 Packung Spielberger Mühle Falafel Fertigmischung

30 g Erdnussbutter oder -mus

1 EL Sojasoße

1 EL Ahornsirup

1/2 EL Reisessig

1 TL Limettensaft

3 EL Joghurt

2 EL Spielberger Mühle Super Bowl Topping

Zubereitung

Spinat: Waschen

Blumenkohl: 3 EL Öl, 1 TL Currypulver, 1/2 TL Zimt mischen und Blumenkohl damit bestreichen. 20 Min bei 200°C backen

Süßkartoffel: Schälen, in Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen und zusammen mit dem Blumenkohl 20 Minuten bei 200°C backen

Falafel: Die halbe Packung Falafel der Spielberger Mühle (80 g) in eine Schüssel geben, mit 125 ml kochendem Wasser übergießen, vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Die Falafel formen und in einer Pfanne ausbacken

Erdnusssoße: 30 g Erdnussbutter oder -mus, 1 EL Sojasoße, 1 EL Ahornsirup, 1/2 EL Reisessig und 1 TL Limettensaft mischen

Joghurt: Bereitstellen

Spielberger Mühle Super Bowl Topping: Bereitstellen

Alle Zutaten nach und nach in einer Schüssel anrichten und mit dem Spielberger Mühle Super Bowl Topping bestreuen.



Klassische Couscous Bowl

40 g Rucola

etwa 150 g Rote Bete

60 g Spielberger Mühle Couscous

$\frac{1}{2}$ TL Gemüsebrühe

60 g Edamame

3 EL Öl

60 g Kichererbsen (Dose)

$\frac{1}{2}$ TL Salz

30 g Tahini

1 Knoblauchzehe

$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel

Saft einer Zitrone

40 ml Wasser

1 TL Spielberger Mühle Hanfsamen ungeschält

Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone

2 EL Spielberger Mühle Super Bowl Topping

Zubereitung

Rucola: Waschen

Rote Bete: Schälen und grob raspeln oder mit einem Spaghettischäler schneiden

Couscous: Mit $\frac{1}{2}$ TL Gemüsebrühe vermengen, mit 90 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. 1 EL Öl unterrühren

Edamame: Nach Packungsanleitung zubereiten

Hummus: Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Zitronensaft mit einem Mixer gut pürieren. Nach und nach das Wasser hinzufügen, bis die gewünschte, cremige Konsistenz erreicht ist. Das restliche Olivenöl darüber verteilen

Ungeschälte Hanfsamen: Bereitstellen

Zitronensaft: Bereitstellen

Spielberger Mühle Super Bowl Topping: Bereitstellen

Alle Zutaten nach und nach in einer Schüssel anrichten und mit dem Spielberger Mühle Super Bowl Topping bestreuen.



Bunte Quinoa Bowl

60 g Spielberger Mühle Quinoa

1 kleine Handvoll Salat

1 Möhre

3 EL Mais

1 EL Erdnussbutter

100 g Tofu

1 EL Sesamöl

2 EL Sojasoße

1 EL Reissessig

1 EL Agavendicksaft

1 TL Spielberger Mühle Hanfsamen ungeschält

2 EL Brombeer Fruchtaufstrich

4 EL weißer Balsamico

2 EL Spielberger Mühle Super Bowl Topping

Zubereitung

Quinoa: Mit 150 ml Wasser aufkochen, 15 Minuten köcheln lassen, Herd ausschalten und 5 Minuten ziehen lassen

Salat: Waschen

Möhren: Schälen und in Scheiben schneiden

Mais: Abtropfen lassen

Erdnussbutter: Bereitstellen

Tofu: Tofu in einem Küchentuch auspressen und in Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Sesamöl, Sojasoße, Reissessig und Agavendicksaft vermengen und den Tofu darin einige Minuten ziehen lassen. In Stärke wälzen und 10 Minuten von allen Seiten anbraten

Brombeerdressing: 2 EL Brombeer Fruchtaufstrich mit 4 EL weißem Balsamico Essig 10-15 Minuten aufkochen und eindicken lassen

Ungeschälte Hanfsamen: Bereitstellen

Spielberger Mühle Super Bowl Topping: Bereitstellen

Alle Zutaten nach und nach in einer Schüssel anrichten und mit dem Spielberger Mühle Super Bowl Topping bestreuen.



Grünkernburger Graupen Bowl

1 Romanasalat

2 Tomaten

50 g Spielberger Mühle Gerstengraupen

80 g Spielberger Mühle Grünkernburger Fertigmischung

100 g Quark

1 EL Ketchup

2 EL Spielberger Mühle Sesam

2 EL Spielberger Mühle Super Bowl Topping

Zubereitung

Romanasalat: Waschen

Tomaten: Waschen und in Scheiben schneiden

Gerstengraupen: Mit 150 ml Wasser aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen

Grünkernburger: 80 g Grünkernburger Fertigmischung mit 125 ml kochendem Wasser vermengen. 15 Minuten quellen lassen. Mit feuchten Händen je nach gewünschter Größe 4 -6 Burger formen, in Sesam wälzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten

Quark: Mit Ketchup mischen

Spielberger Mühle Super Bowl Topping: Bereitstellen

Alle Zutaten nach und nach in einer Schüssel anrichten und mit dem Spielberger Mühle Super Bowl Topping bestreuen.

Der Sinn der Sache.

Spielberger GmbH
Burgermühle 1
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 -51
info@spielberger-muehle.de



Aus Verantwortung für
Umwelt und Klima.

100% Recyclingpapier.

www.spielberger.de

