

Buddha Bowl



Dauer:
45 Minuten

Arbeitsaufwand:
leicht

Kalorien:
575 kcal

vegetarisch

Zutaten:

Für das Dressing:

- 200 g Joghurt, fettarm
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Honig
- 1 TL Currypaste, rot
- Salz, Pfeffer

Für den Salat:

- 200 g Quinoa
- 200 g Kichererbsen
- 1 TL Chiliflocke, getrocknet
- 1 TL Salz
- 1 Kugel Rote Bete
- 2 Möhre
- 150 g Tofu, geräuchert
- 1 Avocado
- 150 g Rotkohl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Koriander
- 50 g Erdnuss

Zubereitung:

1.

Quinoa waschen und nach Packungsanweisung kochen.

2.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kichererbsen abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 1 TL Salz und 1 TL Chili-Flocken mischen. Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20-25 Minuten im Ofen rösten.

3.

Rote Bete schälen und reiben. Möhren schälen und reiben. Tofu in Würfel schneiden. Avocado aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und zupfen. Erdnüsse grob hacken.

4.

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren. Je nach Geschmack etwas mehr oder weniger Honig oder Limettensaft dazugeben.

5.

Quinoa in eine mittelgroße Schüssel oder einen tiefen Teller geben. Die restlichen Zutaten in kleinen Grüppchen nebeneinander darauf anrichten. Erdnüsse darüberstreuen. Zuletzt das Dressing darübergeben. Dazu passt: Für ein Glas sommerlicher Erfrischung, probieren Sie zu der knackig frischen Buddha Bowl unsere Switchel-Rezepte! Probieren Sie auch unsere vielseitigen Soja-Rezepte, Eiweiß-Rezepte, Rezepte mit Ballaststoffen und ausgewogene Ayurveda-Rezepte! Tipp: Mit unserem BMI-Rechner ermitteln sie ganz einfach, ob Sie Über-, Unter- oder Idealgewicht haben. Entdecken Sie weitere tolle Rezepte mit Avocado und diese Fastenzeit-Rezepte! Probieren Sie auch dieses Rezept für Rote-Bete-Carpaccio!