



Buddha Bowl

Orientalische Bowl mit frischem Gemüse, herrlich-cremigem Hummus und knackigen Knusper-Kichererbsen als Topping.

Zutaten

4 Portionen

Hummus

240 g Kichererbsen

0.5 Limette, Saft

1 Knoblauchzehe

2 EL Sesampaste

2 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus Griechenland

0.5 TL Paprika, edelsüß

0.5 TL Kreuzkümmel

0.5 TL Byodo Meersalz, fein

0.5 TL Ras El Hanout

Bowl

30 g Quinoa, bunt

150 g Süßkartoffel

1 Knoblauchzehe

0.5 TL Byodo Meersalz, fein

0.5 TL Paprikapulver, edelsüß

0.25 TL Ras El Hanout

1 EL Byodo Rapsöl, nativ

30 g Rotkohl

1 Karotte

1 handvoll Babyspinat

1 Minigurke

Kresse nach Belieben
2 EL Byodo Granatapfel Balsam
2 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus Griechenland
40 g Kichererbsen, gebacken

Zubereitung

Hummus

Für den Hummus die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Eine halbe Limette auspressen, die Knoblauchzehe abziehen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten und Gewürze mit einem Stabmixer oder Mixer cremig pürieren. Ist die Konsistenz noch zu fest, kann nach Belieben noch etwas Öl oder aber auch kaltes Wasser zugegeben werden.

Bowl

Für die Bowl den Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser gründlich abbrausen und nach Packungsanweisung für ca. 8 Minuten garen.

Süßkartoffel schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Süßkartoffelscheiben in eine Schüssel geben. Die Süßkartoffelscheiben mit den Gewürzen, Rapsöl und Knoblauch vermengen und bei 200 °C Umluft ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Rotkohl fein hacken. Karotte schälen und reiben. Babyspinat waschen und trocken schleudern. Gurke in Scheiben schneiden.

Alle Zutaten und auch den Hummus in einer Bowl geordnet anrichten, mit Kresse garnieren und mit Granatapfel Balsam und Olivenöl beträufeln. Zum Schluss die gebackenen Kichererbsen auf der Bowl verteilen und genießen.