

> Buddha Bowl mit würzigen Kichererbsen

Ein kunterbuntes Trendgericht, das zum Genießen einlädt



ZUTATEN:

1 Dose	Kichererbsen
2 EL	NATURATA Olivenöl
2 TL	Curry Gewürzmischung
2 TL	NATURATA Fleur de sel
150 g	Quinoa Tricolore
330 g	Tofu natur
1	Chiccorée
1 Kopf	Brokkoli
2	Avocado
¼	Ananas
100 g	Sojasprossen
8	NATURATA Ingwerstäbchen
6 EL	NATURATA Curry Ananas Sauce
2 EL	Schmand
1 Beet	Shiso Kresse

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl, die Curry Gewürzmischung und das Fleur de sel hinzufügen und gut vermengen.
2. Anschließend die Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 40 Minuten bei 200°C im Ofen backen.
3. Die Quinoa Tricolore nach der Packungsanleitung garen und den Tofu in Würfel schneiden. Danach den Chiccorée in die einzelnen Blätter zerteilen.
4. Brokkoli in Röschen zerlegen und in Salzwasser bissfest garen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
5. Avocados halbieren und den Kern entnehmen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Streifen schneiden.
6. Die Ananas und die Ingwerstäbchen würfeln.
7. Die Curry Ananas Sauce mit Schmand vermengen.
8. Alle vorbereiteten Zutaten auf vier Schalen verteilen. Die Sauce darübergeben und die Buddha Bowl mit den würzigen Kichererbsen sowie der Shiso Kresse garnieren.

Eine Portion enthält im Durchschnitt:

Brennwert:	2718 kJ (649 kcal)
Eiweiß:	30 g
Kohlenhydrate:	53 g
Fett:	32 g

Portionen:	4
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	Leicht