

Bowl zum Mitnehmen: Buddha-Veggie-Lunchbox

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Lunchbox

Für die Bowl

50 g Wildreis
1/4 Rotkohl
100 g Spinat
1 Schalotte
1 Möhre
1/2 Gurke
3 Esslöffel Pflanzenöl
1 Prise(n) Muskatnuss
1 Teelöffel Zucker
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Zweig(e) Koriander
1 Teelöffel schwarzer Sesam
100 ml Wasser

Für die Süßkartoffel

1 Süßkartoffel
1 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Paprika Edelsüß
Salz, Pfeffer

Für die Chili-Sauce

1 Esslöffel Sesamöl
1 Teelöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Sojasauce

1/2 Teelöffel Sriracha
1/2 Esslöffel Reissessig
1 Prise(n) Chiliflocken

Besonderes Zubehör

Lunchbox
kleines Schraubglas

Eine vegane **Buddha Bowl** zum Mitnehmen? Die praktische Lunchbox macht's möglich: Von gerösteten **Süßkartoffeln** über **Spinat** und **Wildreis** bis hin zu knackigen **Möhrrchen**, **Rotkohl**, **Gurken** und **Sprossen** sind deine liebsten Bowl-Zutaten alle mit dabei. Die lassen sich perfekt im Voraus zusammenbauen und sicher verstaut einpacken. Am besten luftdichtverschlossen, denn so zauberst du dir eine knackig-frische Bowl zum Mitnehmen. Dann machst du deinen **Veggie-Lunch** ganz einfach im Zug, Büro oder mit einem Griff aus dem Kühlschrank!

- 1 -

Für die Süßkartoffel Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffel gründlich waschen, trocken tupfen und beide Enden abschneiden. Knolle mit Schale in grobe Würfel schneiden.

- 2 -

Süßkartoffel mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Auf dem Backblech verteilen und nochmals mit Salz würzen. Im heißen Ofen 35-40 Minuten goldbraun backen.

- 3 -

Für die Bowl Wildreis nach Packungsanleitung bissfest garen.

Bowl zum Mitnehmen: Buddha-Veggie-Lunchbox

- 4 -

Schalotte schälen, fein würfeln und mit 1/3 des Öls andünsten. Spinat waschen, zugeben und 5 Minuten garen, bis er zusammenfällt. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 5 -

Rotkohl in ganz feine Streifen schneiden. Mit der Hälfte des restlichen Öls und Zucker vermengen. Mit Salz würzen und mit den Händen 2 Minuten gut durchkneten. Rotkohl beiseitestellen.

- 6 -

Möhre schälen und raspeln. Mit Zitronensaft und restlichem Öl vermengen. Gurke vierteln und in Stifte schneiden. Sprossen gründlich waschen. Gemüse, Reis und Sprossen in einer Lunchbox anrichten. Mit Koriander und Sesam garnieren.

- 7 -

Für die Chili-Sauce alle Zutaten verrühren. Für unterwegs in ein Schraubglas oder eine kleine Dose mit Dichtung füllen und zur Veggie-Box servieren.