

Bunte Buddha Bowl mit Kurkuma-Süßkartoffeln und pochiertem Ei Sous Vide

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 große Süßkartoffeln
2 Teelöffel Kurkuma
2 Knoblauchzehen
480 ml Gemüsebrühe
1 Esslöffel Olivenöl
4 Eier
120 g brauner Reis
4 Handvoll Babyspinat
50 g Pistazien

Für das Dressing

60 ml Zitronensaft
80 ml Olivenöl
1 Esslöffel Ahornsirup
4 Zweig(e) Petersilie
1/4 Teelöffel Salz

Diese Schüssel gesunder Köstlichkeiten versorgt dich mit einer großen Portion Energie. Kurkuma ist nicht nur sehr gesund, sondern schmeckt auch in Verbindung mit buttrigem Süßkartoffelpüree hervorragend. Eine Handvoll Spinat, aromatischer brauner Reis und ein perfekt pochiertes Ei dazu - fertig ist deine bunte, herzhaft Buddha Bowl. Pistazien on top sorgen für

zusätzlichen Crunch.

- 1 -

Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Süßkartoffeln auf mittlerer Stufe andünsten. Knoblauch zerkleinern und zu den Süßkartoffeln geben. Kurkuma hinzufügen und vermischen.

- 2 -

Gemüsebrühe in den Topf geben und köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind und die Gemüsebrühe fast aufgenommen ist. Süßkartoffeln mit einem Pürierstab pürieren.

- 3 -

Inzwischen Reis kalt abspülen und in einem Topf mit der dreifachen Menge Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Sous-Vide-Garer mit Wasser füllen und auf 75 °C vorheizen. Eier einzeln in jeweils einer Tasse aufschlagen. In den Sous-Vide-Garer geben und 15 Minuten garen.

- 5 -

Für das Dressing die Petersilie fein hacken. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und beiseite stellen.

- 6 -

Süßkartoffelpüree, Reis, Spinat und Eier in vier Schüsseln anrichten. Dressing und Pistazien darüber verteilen und servieren.

Bunte Buddha Bowl mit Kurkuma-Süßkartoffeln und pochiertem Ei Sous Vide