

Buddha Bowl mit Sobanudeln und Kichererbsen-Crunch

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die gerösteten Kichererbsen

400 g Kichererbsen (aus der Dose)
1 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/4 Teelöffel Garam Masala
1/4 Teelöffel Cayenpeffer
1/4 Teelöffel Paprikapulver
1/4 Teelöffel Meersalz

Für die Sobanudeln

230 g Sobanudeln
1 Esslöffel Sesamöl
1/4 Teelöffel Meersalz
1 Esslöffel Zitronensaft
1/4 Teelöffel Pfeffer

Für den Hummus

100 g Kichererbsen (aus der Dose)
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel kaltes Wasser
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Tahinipaste
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Backpulver
Salz und Pfeffer

Für das Gemüse

1 Brokkoli
180 g Grünkohl
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Prise(n) Salz
2 Möhren
180 g Rotkohl
100 g Tomaten
80 g eingelegte Artischocken
80 g rote Paprika
80 g Chinakohl

Buddha Bowls sind in Deutschland noch nicht so bekannt wie in den USA, haben aber das Potenzial ganz groß rauszukommen. Sie sind gesund, sie sind ganz leicht abzuwandeln und mit knusprigen, knackigen und cremigen Komponenten so vielseitig, dass Langweile definitiv nicht aufkommt.

In dieser Buddha Bowl machen sich würzige Sobanudeln neben buntem Gemüse und gerösteten Kichererbsen breit. Ein Klecks selbst gemachter Hummus dazu und das Schlemmen kann beginnen. Wem die Kichererbse hier zu viel Raum einnimmt, kann statt Hummus auch einfach ein wenig Tahini-Paste, etwas Olivenöl und Zitronensaft verwenden.

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für die gerösteten Kichererbsen Kichererbsen abseihen und unter kaltem Wasser abspülen. Auf Küchenpapier auslegen und sanft rollen, bis sich die Häutchen ablösen. Kichererbsen auf frisches Küchenpapier legen und leicht trocknen lassen. Mit Olivenöl und restlichen Gewürzen vermischen, auf das Backblech geben und im heißen Ofen

Buddha Bowl mit Sobanudeln und Kichererbsen-Crunch

ca. 40 Minuten backen, gelegentlich wenden.

- 3 -

Sobanudeln nach Packungsanleitung zubereiten und mit Sesamöl, Zitronensaft und Gewürzen vermengen.

- 4 -

Für den Hummus alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten blanchieren, kalt abschrecken. Rotkohl, Chinakohl und Paprika in Streifen schneiden. Zusammen mit Grünkohl mit Salz und Zitronensaft vermengen. Möhren schälen und in breite Streifen schneiden. Tomaten halbieren.

- 6 -

Sobanudeln, Gemüse und Kichererbsen auf Schalen verteilen. Mit einem Klecks Hummus servieren.