

Kunterbunte Buddha Bowl - so wird's gemacht

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

1/2 Süßkartoffel
60 g Quinoa
40 g schwarze Bohnen (alternativ Kidneybohnen)
1 Möhre
1 Handvoll Rucola
1/2 Avocado
2 Prise(n) Majoran
2 Teelöffel Kokosöl
Salz und Pfeffer
120 ml Wasser

Für den Hummus

1/2 Dose Kichererbsen
1/2 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Tahinisauce
1/2 Limette (nur der Saft)
1 Prise(n) Kreuzkümmel
3 Esslöffel Wasser
3 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer

mit den Kochambitionen bescheidener aus: Morgens schnell ein Müsli – an guten Tagen – oder ein Schoko-Croissant auf dem Weg zur Bahn. Mittags beim Imbiss "heiß und fettig"-Gelüste stillen. Abends dann eine schnelle Stulle, denn jetzt nochmal Kochen macht zu viel Dreck und ist zu anstrengend.

Da bleiben Geschmack, Abwechslung und leider leider auch die Nährstoffe auf der Strecke. Das möchte ich nicht mehr und bin mit meiner Suche nach einer besseren Lösung nicht allein. Ein aktueller Trend aus den USA greift das Bedürfnis nach gesundem, abwechslungsreichem Essen auf und präsentiert eine einfache Lösung: die Buddha Bowls.

Was Buddha Bowls sind? Die kurze Erklärung: Eine Schale prall gefüllt mit nahrhaften, warmen und/oder kalten Zutaten, die Lust auf bewussten Genuss machen. **Der köstliche Inhalt wölbt sich wie ein kugelrunder (chinesischer) Buddha aus der Schale hervor.** Wer sich etwas tiefer in das Thema fuchst, findet in der Buddha Bowl eine komplexere, spirituelle Idee wieder, die im Zen-Buddhismus verwurzelt ist. Die Buddha Bowl ist hier Bestandteil einer rituellen Praktik des Essens, die Bewusstsein und Dankbarkeit für die Mahlzeit hervorrufen soll.

Wie bereitest du eine Buddha Bowl zu?

Im Grunde kannst du dir deine Buddha Bowl so zusammenstellen, wie sie dir am besten schmeckt. Ok, Cake-Pops mit Nutella und dazu Chips und Salsa gehen ein wenig an der Grundidee vorbei. Vielmehr geht es um eine gute Balance aus Proteinen, Kohlenhydraten, gesunden Fetten und viiiieelen Vitaminen. Meine Formel:

Während ich mir am Wochenende die Zeit nehme, um in der Küche einen Sonntagsbraten anzusetzen oder kleine asiatische Dumplings zu falten, sieht es unter der Woche

Kunterbunte Buddha Bowl - so wird's gemacht



Ein kleiner Spickzettel für deine nächste Buddha Bowl.

Die Basis besteht bei mir aus einer großzügigen Portion zartem Rucola. Aber du kannst natürlich auch jeden anderen Blattsalat, Spinat oder eine Kohlsorte nehmen.



Grüner Rucola für die Basis

Zeit für Proteine! Statt auf Fleisch, setze ich auf ein paar schwarze Bohnen und Quinoa. Vielleicht ist dir aufgefallen, dass tierische Produkte in meiner Buddha Bowl ganz außen vor bleiben. Wer sich nicht oder nicht ausschließlich vegan ernährt, kann natürlich auch ein wenig Hähnchenbrust oder ein hartgekochtes Ei dazugeben.



Schwarze Bohnen liefern Proteine

Gebackene Süßkartoffeln schmecken herb-süß und halten lange satt. Auch die enthaltenen Pflanzenstoffe – darunter Karotinoide und Anthocyane – können sich sehen lassen. Also rein damit!



Leuchtend orange und heiß vom Blech - die Süßkartoffel kommt dazu

Frische, geraspelte Möhren und etwas rote Paprika sind nicht nur mit viel Vitamin C und A am Start, sondern verpassen der Buddha Bowl auch etwas Farbe.

Kunterbunte Buddha Bowl - so wird's gemacht



Noch ein paar knackige Möhrchen für die Vitamine

Was fehlt? Genau, die gesunden Fette und ein kleiner, würziger Dip, der alles zusammenbringt. In meine Buddha Bowl nehmen sich Avocado und ein schneller, selbstgemachter Hummus dieser Aufgabe an. Alternativ bieten sich aber auch hochwertiges Oliven- oder Sesamöl, Nüsse, Tahini oder Mandelmus an.



Ein Klecks selbstgemachter Hummus für den Geschmack

Lass es dir schmecken!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Süßkartoffel in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit Kokosöl und Majoran vermengen und mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Gleichmäßig auf Backblech verteilen und ca. 20-30 Minuten backen.

- 3 -

Quinoa in Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert wurde.

- 4 -

Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen.

- 5 -

Für den Hummus alle Zutaten in einen hohen Behälter füllen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft erneut abschmecken.

- 6 -

Rucola in die Schale füllen. Möhren, Bohnen, Avocado, Süßkartoffeln und Quinoa verteilen und mit einem Klecks Hummus servieren.