

Vegane Buddha Bowl mit Cashew-Pesto

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

65 g Cashewkerne
125 ml Wasser
100 g Petersilie
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Limettensaft
120 g Couscous
Champignons
1 Esslöffel Olivenöl
1 Bund Grünkohl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Food Processor

Wenn Grünkohl, Couscous und Cashewkerne aufeinandertreffen, darfst du dich über eine Schüssel voller Vitamine freuen - perfekt für kalte Wintertage, die wechselhafte Übergangszeit und das launische Sommerwetter. Quasi für immer!

- 1 -

Cashewkerne mit Wasser bedecken und 1 Stunde ziehen lassen.

- 2 -

Cashewkerne abseihen und in einen Food Processor geben. Mit Petersilie, Knoblauchzehen und Limettensaft pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und Champignons anbraten, beiseitestellen. Kohl waschen, klein schneiden und in die Pfanne geben, zusammenfallen lassen.

- 4 -

Couscous in eine Schüssel geben, darauf Pilze, Kohl und Cashew-Pesto geben.