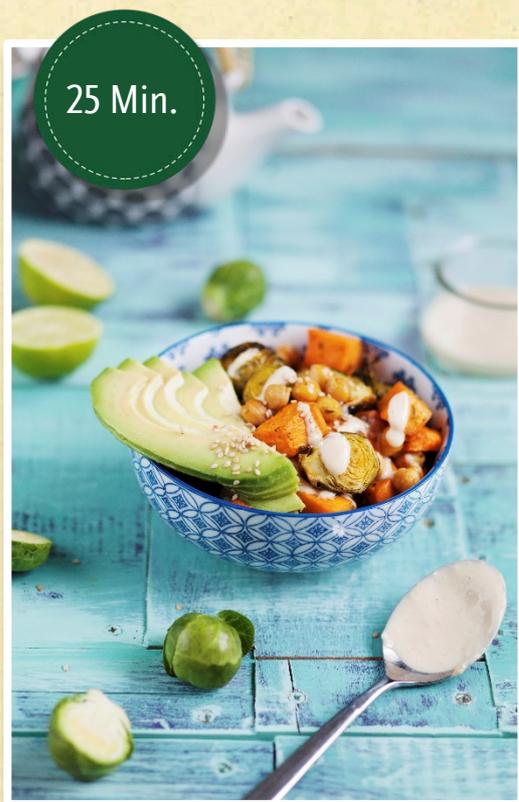


Buddha-Bowl

Mit Süßkartoffeln, Rosenkohl und Avocado



- 4 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*, mit Schwarzkümmelöl und Orangenöl
- 500 g Süßkartoffeln
- 350 g Rosenkohl
- Salz
- 4 Frühlingzwiebeln
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 3 EL frisch gepresster Orangensaft
- 5 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Cayennepfeffer
- 2 TL Ahornsirup
- 2 Becher griechischer Joghurt (à 200 g)
- 3 EL Cashewmus (a. d. Glas)
- 2 Avocados
- 2 EL Sesamsaat



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée FRUCHTIG verführt, mit Schwarzkümmel & Orange

Das fruchtige Öl-Cuvée verbindet kaltgepresstes Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Schwarzkümmelöl und Orangenöl zu einem harmonischen Ensemble. Smoothies, Salaten und Gemüse-Bowls verleiht es eine spritzige Note.





Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Rosenkohl putzen, waschen, und halbieren. Süßkartoffelwürfel und Rosenkohlhälften in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in Scheiben schneiden. Kichererbsen ebenfalls in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. 2 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt* in einer Pfanne erhitzen, Süßkartoffeln, Rosenkohl und Frühlingszwiebeln zugeben, alles unter Rühren 4-5 Minuten braten. Kichererbsen, 2 EL Orangensaft, 1 EL Zitronensaft und das restliche Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt* untermischen, alles mit Salz, Cayennepfeffer und 1 TL Ahornsirup würzen. Gemüse Mischung auf Bowls verteilen.
3. Joghurt mit Cashewmus, 1 EL Orangensaft, 2 EL Zitronensaft und 1 TL Ahornsirup vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocados halbieren, Kerne entfernen, Schale abziehen. Avocadohälften längs in feine Spalten schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Gemüse mit dem Joghurt-Dressing beträufeln, Avocadospalten gleichmäßig auf den Bowls verteilen, alles mit Sesam bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Schön dazu: Babyleaf-Salatmix mit einer Vinaigrette aus Himbeeressig, Orangen- und Zitronensaft und Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*

Tausch-Tipp „Vegan“: Sojajoghurt statt griechischem Joghurt verwenden

Nährwertangaben pro Portion:

726 kcal, 19,9 g Eiweiß, 43 g Fett, 56 g Kohlenhydrate (4,5 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft