



Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Buddha Bowl

Buddha Bowl

1 Süßkartoffel

100 g Weisser Quinoa

1 Packung Rinatura Falafel Indian Style Rote Linsen Bio

Etwas Rinatura Kokosöl kaltgepresst Bio

0.5 Dose Al Amier Kichererbsen

Etwas Paprikapulver

100 g Cocktailtomaten

1 Handvoll Blattspinat

Nach Belieben Don Enrico Mango Papaya Salsa

zuckerreduziert

Etwas Rinatura On Top Salat-Kernmix Bio

0.5 Limette

Etwas Salz & Pfeffer

Buddha Bowl

1. Süßkartoffel in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit etwas Salz bestreuen und bei 180°C ca. 40 min backen.

Quinoa mit 200 g Wasser und etwas Salz in einen Kochtopf geben und mit geschlossenem Deckel ca. 10 min leicht köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und weitere 15 min abgedeckt quellen lassen.

Falafel nach Packungsanleitung zubereiten, in kleine Kugeln formen und in Kokosöl in einer Pfanne goldgelb braten.

Kichererbsen abtropfen lassen und mit etwas geräuchertem Paprikapulver, etwas Wasser und etwas Salz verrühren. Im Backofen bei 180°C ca. 20 min anrösten.

Cocktailtomaten und Spinat waschen. Cocktailtomaten halbieren und zusammen mit dem Spinat und den anderen Zutaten in eine Bowl geben.

Abschließend die Buddha Bowl mit der Salsa besprenkeln und mit dem On Top garnieren. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Guten Appetit!