

# BUDDHA BOWL



## ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 1-2 Handvoll junger Spinat
- 30g Quinoa, gekocht
- 50g gebratener Tofu
  - Für die Marinade: Kokosöl, Sojasoße, Knoblauchpulver, Ahornsirup
- 30g Kichererbsen
- 50g Süßkartoffeln (dazu etwas Kokosöl, Salz & Pfeffer)
- 50g gedämpfter Brokkoli
- 30g Rote Beete (gekocht oder roh)
- 2-3 Radieschen
- 30g Gurke
- 30g Avocado
- Für das Dressing: 15g Tahin, 20ml Wasser, 1 TL Ahornsirup, ein wenig Knoblauch, 1 TL Zitronensaft, Salz & Pfeffer
- 1 TL Hanfsamen

## ZUBEREITUNG

- Den Tofu zubereiten: Den Tofu in Würfel schneiden. Dann eine Pfanne mit dem Kokosöl erhitzen & den Tofu hinein geben. Immer wieder wenden, damit alle Seiten der Würfel schön Farbe bekommen. Wenn alle Seiten gold-gelb gebraten sind, streue das Knoblauchpulver über den Tofu & rühre noch einmal durch. Gebe dann die Sojasoße & den Ahornsirup darüber. Beiseite stellen.
- Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Mit dem Kokosöl und Salz & Pfeffer marinieren & für ca. 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 190 Grad geben. Schalte in den letzten 10 Minuten auf Umluft um.
- Den Brokkoli ggf. dämpfen. Kichererbsen waschen.
- Die Rote Beete, Gurke, Avocado & die Radieschen kleinschneiden.
- Alle Zutaten für das Dressing verrühren.
- Nun alle Komponenten in einer großen Schüssel oder einem tiefen Teller schön anrichten. Als Basis den Spinat nehmen.
- Oben drüber das Dressing & die Hanfsamen geben.

## NÄHRWERTE

Pro Portion  
Kalorien: 559 kcal  
Fett: 21 g  
Kohlenhydrate: 87 g  
Eiweiß: 16 g