Vegane Buddha-Bowl

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Baby-Spinat
- 240 g (aus dem Glas) Kichererbsen
- 200 g vorgegarte Rote Bete
- 125 g Champignons
- 40 g (in Hälften) Walnüsse
- 1 Limette
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stängel Koriander

Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die vorgegarte Rote Bete (ist vakuumverpackt in vielen Supermärkten erhältlich) in kleine Würfel schneiden. Beim Schneiden eventuelle Einweghandschuhe tragen, damit sich die Hände nicht verfärben. Champignons putzen und vierteln. Walnüsse mit einem Messer grob hacken.

Limette halbieren und auspressen. Den Saft mit Mandelmus, Sojasoße und Kreuzkümmel verrühren, das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf für die gewünschte Konsistenz noch etwas Wasser dazugeben und alles noch einmal vermischen. Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Spinat auf Schalen (Bowls) verteilen. Rote Bete, Kichererbsen, Champignons und Nüsse darauf schichten. Dressing darüber geben und die Bowls mit Koriander garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen