

Buntes Glück - der Oberpfälzer



So schichtes du deine Bowl richtig:

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1 Quinoa | 5 Granatapfel |
| 2 Feldsalat | 6 Feta, Kichererbsen |
| 3 Brokkoli, Rote Beete | 7 Joghurt, Dressing |
| 4 Walnüsse | 8 Sprossen |

Was ist eine Buddha Bowl:



Eine Buddha Bowl ist eine große Schüssel mit verschiedenen gesunden Lebensmitteln – wie ein bunter Mix aus Gemüse, Reis, Eiweiß (z. B. Tofu oder Hähnchen) und einem leckeren Topping. Sie sieht schön aus, schmeckt gut und ist gesund. Du kannst sie dir so zusammenstellen, wie du willst – fast wie ein Essen zum Selbst-Designen!

Auf das achtest du, wenn du eine Buddha Bowl herstellst:

- Salatbasis (etwa 10%)
- Kohlenhydrate (etwa 20%)
- Gemüse (etwa 20%)
- Proteine (etwa 20%)
- Gesunde Fette (etwa 15%)
- Früchte (etwa 10%)
- Topping (etwa 5%)





Buddah Bowl

„Buntes Glück der Oberpfälzer“

(für 4 Personen)



Menge	Zutaten	Zubereitung
→ Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 		
180g	Feldsalat	→ Wurzeln entfernen, mit kaltem Wasser waschen und in die Salatschleuder geben.
½ Pack.	Feta	→ In Würfel schneiden.
210g	Walnüsse	→ Hacken
1	Granatapfel	→ Vierteln, die Stücke in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. → Unter Wasser vorsichtig die Kerne herauslösen. → Kerne mit einem Sieb abseihen.
280g	Quinoa	→ Quinoa in einem Sieb abspülen, dann mit 240 ml Wasser und etwas Salz in einem Topf aufkochen. → Hitze reduzieren (Stufe 5) und ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. → Danach 5 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.
1 Glas	Kichererbsen	→ Kichererbsen abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. → Mit einem Küchentuch trocken tupfen. → In einer Schüssel mit 1 TL Salz und 1 TL Currypulver mischen. → Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20-25 Minuten im Ofen rösten.
1 Bund	Wilder Brokkoli	→ Brokkoli waschen, Stiel abschneiden, in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten. → Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen.
1 Glas	Rote Beete	→ 8 Scheiben aus dem Glas nehmen und in kleine längliche Streifen schneiden.

70g	Sprossen	➔ Sprossen in einem feinen Sieb kalt abwaschen und mit einem Küchentuch abtupfen.
Gib zuerst den Salat in die Schüssel. Danach legst du die Toppings in der Reihenfolge auf, wie sie auf der Methodenkarte gezeigt wird.		

Dressing

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 TL	Quitten Senf	Alle Zutaten in ein hohes Gefäß und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren.
200g	Joghurt	
2 TL	Honig	
3 EL	Sonnenblumenöl	
2 EL	Balsamico	



Bildquelle: <https://www.flaticon.com/de/kostenlose-icons/herd> title="herd Icons">Herd Icons erstellt von kornkun - Flaticon

Einkaufsliste:

Buntes Glück der Oberpfälzer

Obst & Gemüse		
180g	Feldsalat	
70g	Sprossen	
1 Glas	Rotebeete	
1 Bund	Wilder Brokkoli	
1	Granatapfel	
Milchprodukte:		
1/2 Packung	Feta	
200g	Joghurt	
Konserven:		
1 Glas	Kichererbsen	
Trockenzutaten:		
280g	Quinoa	
210g	Walnüsse	
Sonstiges:		
2 TL	Quittensenf	