Buddha Bowl

KOHLENHYDRATE:

- 60g Basmatireis
  - waschen
  - in kochendem Wasser ca. 10 Minuten kochen
- 1 kl. Süßkartoffel
  - waschen, schälen und in 2cm-Würfel schneiden
  - mit Öl und Gewürzen (Salz, Pfeffer, ...) marinieren
  - im Backofen auf 200°C für ca. 20 Minuten backen

SALATBASIS

- 120g Baby-Leafs
  - waschen
  - marinieren mit Salatdressing (Essig, Öl, Salz, Pfeffer)

GEMÜSE

- 120g Pilze
  - putzen und am Strunk ein Stück abschneiden
  - Pilze vierteln
  - in der Pfanne mit 1 EL Öl andünsten
- 120g Cocktailtomaten
  - waschen, Strunk entfernen und halbieren

FRÜCHTE

- 140 Mango
  - waschen, schälen
  - in Scheiben schneiden

    → fächerartig auf der Bowl garnieren

GESUNDE FETTE

- 180g Avocado
  - halbieren und den Kern entfernen
  - mit EL Avocado aus der Schale lösen
  - in feine Scheiben schneiden → fächerartig auf der Bowl garnieren

PROTEINE

- 4 Eier
  - 8 Minuten kochen, schälen und halbieren

TOPPING

- 60g Fetakäse
  - in kleine Würfel schneiden
- Sesam → über die Bowl streuen

DRESSING

- ½ Knoblauchzehe → fein würfeln
- 60g Erdnussbutter
- 1 EL Sojasoße
- 1 Limette → Saft
- 1 EL Honig
- 1 TL Sesamöl
- ¼ TL Ingwerpulver
- 1-2 EL Wasser

} • alles miteinander vermengen

BUDDHA BOWL

Gesund Essen, gut fühlen

Kohlenhydrate (20%)

gegart, entsprechend gewürzt

z.B. Mais, Hirse, Süßkartoffeln, Reis, Couscous, Bulgur, Amaranth, Quinoa, Reis-, Buchweizen-, Dinkel- oder Glasnudeln ...

Salatbasis (10 %)

z.B. Baby-Spinat, Pflücksalat, Baby-Leafs, Feldsalat, roter Mangold, Lauchzwiebeln, Minze, Basilikum, Brunnenkresse, Rucola ...

Proteine (20%)

gegart, gekocht, gedünstet ...

z.B. Fleisch, Fisch, Kichererbsen, Tofu, Seitan, Linsen, Eier, Bohnen, Edamame ...

Früchte (10%)

z.B. Mango, Äpfel, Beeren, Trauben, Pflaumen, Birnen ...

Gesunde Fette (15%)

z.B. Samen, Avocado, Nüsse ...

Gemüse und Pilze (20%)

roh, gekocht, gebraten oder gegrillt, evtl. gewürzt, mariniert ...

z.B. Karotten, Tomaten, Paprika, Salatgurken, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Bete, Pilze ...

Dressing

z.B. auf Basis von hochwertigen Pflanzenölen oder Joghurt - mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Ingwer, Zimt, Curry oder Tahini (Sesampaste) - mit Limetten-, Zitronensaft oder Essig.

Topping (5 %)

z.B. Microgreens, Hummus, Feta, Ziegenkäse, Sprossen, Kokosflakes, Sonnenblumenkerne, Zitruszeste ...

https://www.einfachkochen.de/rezepte/buddha-bowl-original-schnell-gemacht 04/2025

Einkaufsliste

Tierische Produkte		Vorhanden	Einkauf
60 g	Feta		X
4	Eier	X	
1 TL	Honig	X	
Gemüse / Obst			
1 kleine (120g)	Süßkartoffel		X
140 g	Mango	X	
120 g	Champignon		X
120g	Cherrytomaten		X
450 g	Baby-Leafs-Salat		X
180 g	Avocado	X	
1	Limette		X
Trockenzutaten			
60 g	Basmatireis	X	
Konserven			
1 EL	Sojasauce	X	
60 g	Erdnussbutter	X	
1 TL	Sesamöl	X	
Sonstiges			
4 EL	Sesam	X	
½ TL	Salz	X	