

## Buddha Bowl

Unten auf dem Boden der Schüssel werden immer Salatblätter verteilt und darauf dann in einzelnen Abteilen die anderen Bestandteile angerichtet. Die Prozentzahlen sind nur zur Orientierung, damit die Bowl auch in der Balance bleibt.

### Anleitung zum Anrichten der Buddha Bowl

#### 1. Schüssel vorbereiten:

Eine passende Schüssel wählen.

#### 2. Salatboden auslegen:

Den Boden der Schüssel vollständig mit frischen Babyspinatblättern bedecken.

#### 3. Zutaten gruppiert anordnen:

Die restlichen Zutaten in kleinen “Abteilen” kreisförmig auf dem Spinat anrichten:

- Gegerter Couscous
- Gebackene Süßkartoffelwürfel
- Halbierte Champignons (gebraten)
- Geschnittene Paprika und Cocktailtomaten
- Apfelscheiben
- Avocadoscheiben
- Geröstete Cashewkerne
- Geröstete Sonnenblumenkerne



Quelle: GPT

#### 4. Dressing hinzufügen:

In die Mitte der Schüssel einen Klecks vom Dressing geben.

### Tipp:

Alles schön, farblich und kontrastreich anrichten – das Auge isst mit!

## Buddha Bowl

Für 4 Personen bereite alle Zutaten vor.

<i>Bestandteile</i>	<i>Menge / Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
ca. 10% Salatbasis	120g Baby- Spinat	putzen, waschen
ca. 20% Kohlenhydrate	160g Süßkartoffel  400g Couscous	schälen, würfeln, mit Öl und Gewürzen mischen, bei 200°C Heißluft im Backofen ca. 25 Min. backen.  nach Packungsanleitung zubereiten.
ca. 20% Gemüse, Pilze	200g Cocktailtomaten 200g Paprika 200g Champignons	waschen in mundgerechte Stücke schneiden. putzen, halbieren (je nach Größe) mit etwas Öl anbraten.
ca. 10% Früchte	2 Äpfel	waschen, in feine Spalten schneiden.
ca. 20% Proteine	40g Feta 20g Kichererbsen	in Würfel schneiden. aus der Dose, abtropfen lassen.
ca. 5% Topping	10g Sonnenblumenkerne	ohne Öl leicht golden anrösten.
ca. 20% gesunde Fette	60g Cashewkerne 2 Avocados	grob hacken. kurz vor dem Garnieren vom Topping und Dressing in Scheiben schneiden.

## Dressing. ca 200ml

<i>Menge / Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
4EL Tahini 4 EL Zitronensaft	verrühren.
4-6 EL Wasser	nach und nach die Konsistenz einstellen. (cremig- flüssig)
1 Knoblauchzehe	fein reiben, dazugeben
2 EL Olivenöl Salz und Pfeffer ½ TL Kreuzkümmel	hinzufügen und gut verrühren.
Abschmecken! Das Dressing kann schon früher zubereitet werden, damit es etwas durchzieht.	

# Einkaufslisten

## **Buddha-Bowl, 4 Portionen**

- 120g Baby- Spinat
- 160g Süßkartoffel
- 400g Couscous
- 200g Cocktailtomaten
- 200g Paprika
- 200g Champignons
- 2 Äpfel
- 10g Sonnenblumemkerne
- 40g Feta
- 60g Chashewkerne
- 2 Avocados

### **Dressing:**

- Tahini
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauch (Zehe)
- Olivenöl (auch zum anbraten)
- Kreuzkümmel

## **Buddha-Bowl 2 Portionen**

- 60g Baby- Spinat
- 80g Süßkartoffel
- 200g Couscous
- 100g Cocktailtomaten
- 100g Paprika
- 100g Champignons
- 1 Apfel
- 5g Sonnenblumemkerne
- 20g Feta
- 30g Chashewkerne
- 1 Avocado

### **Dressing:**

- Tahini
- 1/2 Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Olivenöl (auch zum anbraten)
- Kreuzkümmel













