

Name: \_\_\_\_\_

Ernährung und Soziales 8



## Green Goodness Bowl

für 4 Portionen

### Salatbasis: Rucola

Menge	Zutaten	Zubereitung
200g	Rucola	putzen, waschen und trocken schleudern.

### Kohlenhydrate: Quinoa

Menge	Zutaten	Zubereitung
150g	Quinoa	waschen, bis das Wasser klar wird
450ml	Wasser Salz	Salzwasser zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und für ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.

### Gemüse: Pilze und Zucchini

Menge	Zutaten	Zubereitung
50g	Pilze	mit feuchtem Küchenpapier putzen und vierteln.
50g	Zucchini	waschen und in Scheiben schneiden.
1 Prise 1 Prise 2 EL	Salz Pfeffer Öl	Pilze und Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten.

### Proteine: Edamame und Kichererbsen

Menge	Zutaten	Zubereitung
200g 2TL	TK-Edamamekerne Öl	leicht anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
200g 2 TL 1 EL 1 TL 1 TL	Kichererbsen aus der Dose Olivenöl Zitronensaft Paprikapulver Ahornsirup	Kichererbsen gut abspülen & abtropfen.  } Zutaten verrühren, Kichererbsen darin wenden und ziehen lassen

## Gesunde Fette: Avocado

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	reife Avocado	halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit dem Löffel herausnehmen und längs in Scheiben schneiden.

## Früchte: Granatapfel

Menge	Zutaten	Zubereitung
½ 1 Schüssel	Granatapfel Wasser	Krone des Granatapfels vorsichtig abschneiden. Die Schale einmal rundherum leicht einschneiden und in 4 Teile brechen. Kerne in einer Schüssel mit Wasser lösen.

## Topping: Feta

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Feta	zerbröseln

## Dressing: Tahin-Dressing

Menge	Zutaten	Zubereitung
3 EL 2 EL 1 EL 4 EL Prise	Tahin Zitronensaft Ahornsirup Wasser Salz und Pfeffer	} zu einem glatten Dressing verrühren.

# Zutaten einer Buddha Bowl



## Basis

- Quinoa
- Reis
- Glasnudeln
- Rucola
- Baby - Spinat

## Gemüse

- Avocado
- Bohnen
- Paprika
- Pilze
- Zucchini

## Proteine

- Quinoa
- Tofu
- Feta
- Eier
- Fleisch
- Kichererbsen



## Soßen/Dressings

- Tahin Dressing
- Erdnuss Dressing
- Curry Mango Dressing
- Avocado Joghurt Dressing

## Toppings

- Roter Pfeffer
- Sesam Samen
- Chia Samen
- Nüsse
- Bohnen

## Obst

- Granatapfel
- Äpfel
- Blaubeeren
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Mango





## Einkaufsliste

Gemüse:	
1 Packung	Rucola (500g)
1 Packung	Pilze (250g)
eine	Zucchini

Obst:	
1	Granatapfel groß
1	Zitrone
1	Avocado

Hülsenfrüchte:	
1 Packung	Quinoa
1 Dose	Kichererbsen
1 Packung	Edamame (gefroren)

Milchprodukte:	
1 Stück	Feta

Quellen:

<https://www.loveandlemons.com/buddha-bowl-recipe/>