

Poke Bowl

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
		Ofen auf Umluft 180 Grad vorheizen.
200g	Reis	In der doppelten Menge Salzwasser, 15 Minuten lang garkochen.
350 g 2 EL	Kichererbsen aus der Dose Paprikaedelsüß, Curry, Salz, Pfeffer Öl	Abtropfen lassen, würzen und im Ofen 10 – 15 Minuten rösten.
200g	Rucola	Putzen, waschen, trockenschleudern.
200g	Edamame	In einem Topf mit heißem Salzwasser bissfest garkochen und danach abgießen.
1 200g	Salatgurke Tomaten	Waschen und in Würfel schneiden. Waschen und halbieren.
250g 1 EL	Pilze Öl	Putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne anbraten.
3	Karotten	Waschen, schälen und anschließend raspeln.
1	Avocado	Längs halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale mit einem Löffel heben und längs in dünne Scheiben schneiden.
100g	Cashew-Kerne	Klein hacken und in der Pfanne hellbraun anrösten.
1	Granatapfel	Entkernen (siehe Prozent Blatt).
100g	Kresse	Abschneiden
60g 2 EL 3 EL 3 EL 2 EL	Erdnussbutter Balsamico-Essig Sojasoße Agavendicksaft Öl	Erdnussdressing: Alles in einer Schüssel geben und zu einem cremigen Dressing verrühren.
		Genauere Vorbereitung der Zutaten findest du auf dem Prozent Blatt.

Einkaufsliste

Obst & Gemüse:

- 200g Rucola
- 1 Gurke
- 200g Tomaten
- 250g Pilze
- 3 Karotten
- 1 Avocado
- 1 Granatapfel
- 100g Kresse

TK- Ware:

- 200g Edamame

Sonstiges:

- 1 Glas Erdnussbutter (60g) (60g)

Text zur Präsentation

Heute schauen wir uns gemeinsam eine sogenannte Buddha Bowl an - ein buntes, gesundes und ausgewogenes Gericht, das aus vielen verschiedenen Komponenten besteht.

Der Name Buddha Bowl kommt daher, dass die Schüssel meist so prall gefüllt ist, dass sie an den runden Bauch einer Buddha - Figur erinnert.

Aber es geht nicht nur um das Aussehen - diese Bowls sind voll mit Nährstoffen, Vitaminen und Geschmack!

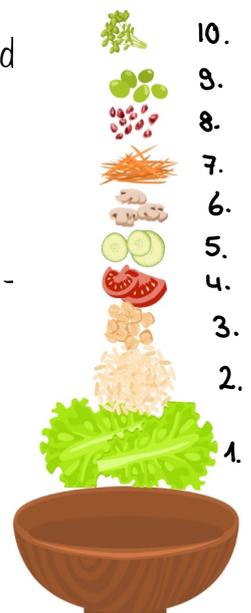
Unsere Bowl besteht aus insgesamt zehn Zutaten, die zusammen ein gesundes, leckeres und veganes Gericht ergeben. Ich stelle euch die Bestandteile vor und erkläre auch, warum sie gut für unseren Körper sind.

Die **Basis ist der Rucola**, der leicht scharf schmeckt und voller Vitamine steckt.

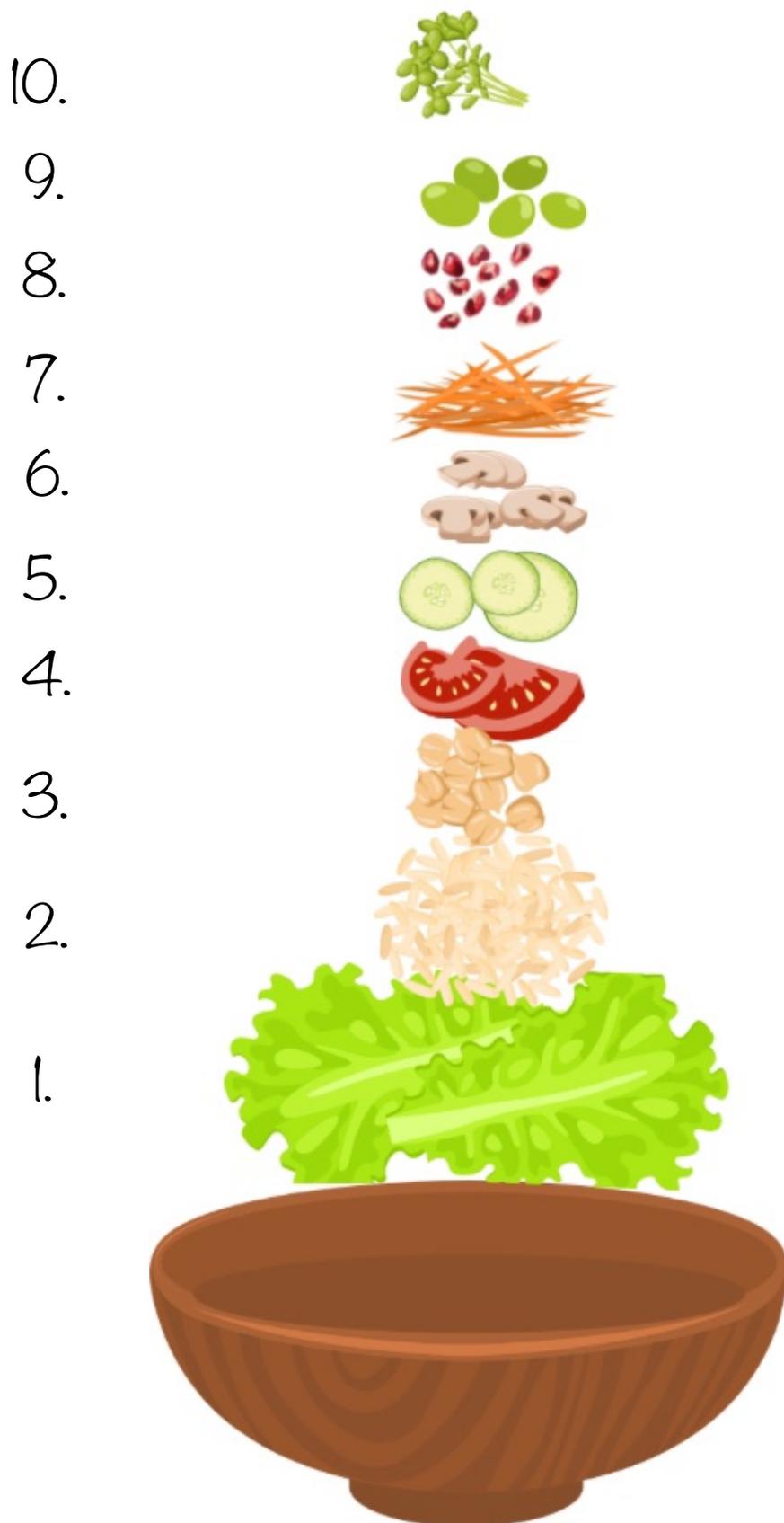
Darauf verteilen wir:

1. **Reis** - er liefert Energie durch Kohlenhydrate und hält uns lange satt.
2. **Karotten, Tomaten und Gurken** versorgen uns mit wichtige Vitamine. Beinhalten natürliche Nährstoffe - gut für Haut, Augen und das Immunsystem
3. **Avocado** enthält gesunde Fette, die unser Körper für das Gehirn, die Haut und das Herz - Kreislauf - System braucht.
4. **Geröstete Cashewkerne** - sie liefern Magnesium, Eiweiß und gesunde Fette.
5. **Edamame** - liefert Energie
6. **Pilze** - sind kalorienarm, reich an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen.
7. **Granatapfel** - schmecken süß - säuerlich und sind kleine Vitaminbomben.
8. Oben drauf kommt **Kresse** - beinhaltet wertvolle Nährstoffe, besonders Eisen und Vitamin C
9. **Erdnussdressing** - rundet den Geschmack nussig und leicht süßlich ab

Anrichten: Wenn wir die Bowl anrichten, achten wir darauf, dass jede sichtbar bleibt - wir legen sie kreisförmig um den Reis in der Mitte an. So sieht unsere Bowl nicht nur gesund aus, sondern auch richtig appetitlich.



Anordnung der verschiedenen Komponenten





Prozentblatt

Salatbasis (etwa 10%)

Ruccola

-> putzen, waschen, schleudern

Kohlenhydrate (etwa 20%)

Reis

-> in der doppelten Menge Salzwasser garkochen

Gemüse und Pilze (etwa 20%)

Tomaten

-> waschen, halbieren

Karotten

-> waschen, schälen, raspeln

Salatgurke

-> waschen, in Würfel schneiden

Pilze

-> putzen, in Scheiben schneiden

Proteine (etwa 20%)

Kichererbsen aus der Dose

-> abtropfen, abseien, würzen (Öl, Gewürze), backen

Edamame

-> in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen

-> abgießen

Gesunde Fette (etwa 15%)

Avocado

-> halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale heben, längs in Scheiben schneiden

Cashew-Kerne

-> klein hacken und hellbraun anrösten

Früchte (etwa 10%)

Granatapfel

-> schneide den Deckel ab

-> schneide mehrmals von oben nach unten längs durch die Trennschnitte in die Schale (nicht durchschneiden)

-> breche den Granatapfel vorsichtig in 4-6 Teile auseinander

-> klopfe in einer Schüssel Wasser mit einem Holzlöffel auf die Rückseite

Topping (etwa 5%)

Kresse

-> abschneiden

Dressing

Erdnussdressing

-> Zutaten vermengen, zu einem cremigen Dressing verrühren