

Buddha Bowl mit Cashew Aioli

Für 2-3 Personen

Zutaten Gemüse

- 1 große Süßkartoffel
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Brokkoli
- 2 Tassen Quinoa
- Gemüsebrühe
- Wasser
- 2-3 frische Blätter
Grünkohl
- Handvoll Kürbiskerne
- 1 Granatapfel

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel erst in dickere Scheiben, dann in kleinere Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Das Olivenöl über die Kartoffeln träufeln und ca. 20 Minuten im Ofen backen bis sie leicht gebräunt sind. In der Zwischenzeit den Brokkoli inklusive Strunk klein schneiden. Den Quinoa mit der Gemüsebrühe in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen, ein Sieb mit dem Brokkoli einhängen und mitdünsten, 15 Minuten köcheln, dann den Quinoa noch 5 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte ausquellen lassen und restliches Kochwasser abgießen. Den Grünkohl in mittelgroße Stücke zupfen. Den Granatapfel entkernen.

Tipp: Den Granatapfel zum Entkernen halbieren und mit einem Löffel die Kerne über einer Schüssel herausklopfen. Dann Reste der weißen Haut entfernen.

Zutaten Cashew Aioli

- 200 g Cashewkerne
- 1 Zitrone
- Kleine Bio-Rote Beete
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- ½ TL Salz „Kala
Namak“
- Handvoll Sprossen
- Handvoll Hanfsamen

Für die Cashew-Aioli die Nüsse schon am Tag zuvor (am besten über Nacht) in Wasser einweichen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Strunk und Wurzel der roten Beete entfernen und die Knolle in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den eingeweichten Cashewkernen, einer Knoblauchzehe, Senf und etwas „Kala-Namak“-Salz im Hochleistungsmixer pürieren. Wird die Aioli zu dick, kann man mit etwas Wasser verdünnen.

Jetzt Grünkohl, Quinoa, Süßkartoffeln, Brokkoli und Sprossen auf einem Teller nach Belieben anrichten. Die Cashew-Aioli darüber verteilen. Mit Hanfsamen, Kürbiskernen und Granatapfelkernen dekorieren.

Guten Appetit!