

Sandras bunte Buddha Bowl

Für 2-3 Personen

Zutaten gekochter Hafer	Zubereitung Hafer
100 g Hafer	Hafer in einem Topf rösten bis er zu poppen beginnt. Anschließend mit
Salz	der doppelten Menge Wasser aufgießen und salzen. Der Hafer ist
	fertig wenn das Wasser verdampft ist und er noch eine bissfeste
	Konsistenz hat (nach ca. 20-30 Minuten).
Zutaten Karottenpasta in Erdnussdressing	Zubereitung Karottenpasta in Erdnussdressing
1 große Karotte	Karotte schälen und anschließend mit dem Sparschäler in dünne
1 EL gesalzene Erdnüsse	Späne hobeln.
1 EL Erdnussmus	Für das Erdnussdressing zunächst das Erdnussmus in eine kleine
3 EL Zitronensaft	Schale geben. Anschließend unter ständigem Rühren nach und nach
1 TL Sojasoße	den Zitronensaft hinzugeben, sodass eine sämige Konsistenz entsteht.
1-2 EL lauwarmes Wasser	Zum Schluss die Sojasauce und je nach gewünschter Konsistenz
	etwas lauwarmes Wasser unterrühren. Erdnussdressing mit den
Zutaten Paprika-Tomaten-Salsa	Karottenspänen gut mischen und die gesalzene Erdnüsse
2 mittelgroße Tomaten	hinzugeben.
1 rote Paprika	
frischer Koriander (10-15 Blätter)	Zubereitung Tomaten-Paprika-Salsa
etwas frisches Chili (nach Belieben)	Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden (ca. 0,5 x 0,5 cm). Tomaten ebenfalls würfeln. Korianderblätter zupfen, waschen
Saft einer ½ ausgepressten Zitrone	und fein hacken und den Zitronensaft auspressen. Alle Zutaten
1 EL Olivenöl	mischen, Olivenöl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Salz und Pfeffer	
Zutaten Spinatsalat mit Granatapfelkernen	Zubereitung Spinatsalat
100 g Spinat	Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Granatapfelkerne
2-3 EL Granatapfelkerne	vorsichtig aus Granatapfel lösen. Circa 3 EL zur Seite stellen, den Rest
½ Orange	im Kühlschrank aufbewahren.
½ Zitrone	Für das Dressing eine halbe Orange und eine halbe Zitrone pressen.
1 TL Senf	Beides mit dem Olivenöl und Senf in einen kleinen Dressingmixer
1 EL Olivenöl	(oder ein Schraubglas) geben. Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer
Salz	hinzufügen und alles gut mixen (oder schütteln). Dressing und
Pfeffer	Granatapfelkerne über Salat geben und gut durchmischen.

Zutaten Sesamtofu

200 g Naturtofu (oder Tofu nach Wahl)
1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam
Salz

Zubereitung Sesamtofu

Tofu halbieren. Die beiden Hälften je einmal längs und anschließend waagrecht durchschneiden, sodass acht rechteckige Tofustücke entstehen. Den Tofu salzen. Dann hellen und schwarzen Sesam in einem kleinen Teller mischen und Tofu darin wenden. Tofu mit etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten bis er goldbraun ist.

Zutaten gefächerte Avocado

1 Avocado

Zubereitung gefächerte Avocado

Avocado in dünne Scheiben schneiden. Beim Anrichten dann vorsichtig auffächern.

Anrichten der Buddha Bowl:

Für die Buddha Bowl wird eine kleine Schüssel oder ein Pastateller benötigt. Der Hafer dient als Unterlage. Dieser kommt zuerst auf den Boden der Schüssel. Anschließend können alle anderen Zutaten je nach Präferenz der Reihe nach angerichtet werden. In der Mitte bleibt eine kleine Lücke. Als dekoratives Highlight kann hier der Avocadofächer platziert werden.

Guten Appetit!