



Buddha Bowl

Zutaten für 2 Portionen

Für die Süsskartoffeln

- 400 g Süsskartoffeln - schälen und in ca. 1,5-cm-Würfel schneiden
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 Zweig Rosmarin - Nadeln abzupfen

Für die Quinoa

- 100 g Quinoa, hell
- 200 ml Wasser
- 1 TL Kapern - fein hacken
- 1 Lorbeerblatt

Für den Salat

- 200 g Zucchini
- 200 g Karotte - schälen
- 10 g Koriander - fein hacken

Für die Salatsauce

- 50 ml Wasser, kalt
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL fein gehackter Ingwer
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Yaconsirup
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Buddha-Bowl als Erstes den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Süsskartoffeln und den Ingwer in eine feuerfeste Form geben, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und salzen. Die Süsskartoffeln gründlich im Öl wenden und die Rosmarinnadeln darauf verteilen. Dann in

den Ofen schieben und 20 - 25 Min. weichgaren.

Für die Quinoa 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen (ohne Salz). Die Quinoa, das Lorbeerblatt und die Kapern dazugeben und 10 Min. köcheln lassen, bis die Quinoa bissfest geworden sind. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, den Topf abdecken und zur Seite stellen.

Für die Salatsauce alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, salzen, pfeffern und gut verrühren. Dann die Zucchini und die Karotte mit einem Spiralschneider direkt in die Salatschüssel drehen, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schliesslich jeweils die Hälfte der Quinoa, der Süsskartoffeln und des Salats auf 2 Bowls verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 725 kcal
- Kohlenhydrate: 109 g
- Eiweiss: 23 g
- Fett: 17 g