

Buddha Bowl ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

Für das Dressing:

- 100 g Joghurt, fettarm
- ½ EL Rapsöl
- ½ EL Limettensaft
- ½ EL Honig
- ½ TL Currypaste, rot
- Salz
- Pfeffer

Für den Salat:

- 100 g Quinoa
- 100 g Kichererbsen
- ½ TL Chili-Flocke, getrocknet
- ½ TL Salz
- ½ Kugel Rote Bete
- 1 Möhre
- 80 g Tofu, geräuchert
- ½ Avocado
- 80 g Rotkohl
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Koriander
- 25 g Erdnuss

Quinoa waschen und nach Packungsanweisung kochen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kichererbsen abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit ½ TL Salz und ½ TL Chili-Flocken mischen. Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20-25 Minuten im Ofen rösten

Rote Bete und Möhren jeweils schälen und reiben. Avocado aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Den Tofu in Würfel und den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und zupfen. Anschließend die Erdnüsse grob hacken.

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren. Je nach Geschmack etwas mehr oder weniger Honig oder Limettensaft dazugeben.

Quinoa in eine mittelgroße Schüssel oder einen tiefen Teller geben. Die restlichen Zutaten in kleinen Grüppchen nebeneinander darauf anrichten. Erdnüsse darüberstreuen. Zum Schluss das Dressing darübergeben.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **575 kcal**, 25 g Eiweiß, 25 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 20 g Ballaststoffe



Mein Fitness- & Gesundheitsclub

www.freefit24.de