Buddha Bowl mit würzigen Kichererbsen

Ein kunterbuntes Trendgericht, das zum Genießen einlädt

Zubereitung

1. Kichererbsen gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl, die Curry Gewürzmischung und das Fleur de sel hinzufügen und gut vermengen.

2. Anschließend die Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 40 Minuten bei 200°C im Ofen backen.

3. Die Quinoa Tricolore nach der Packungsanleitung garen und den Tofu in Würfel schneiden. Danach den Chiccorée in die einzelnen Blätter zerteilen. Den Tofu mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.

4. Brokkoli in Röschen zerlegen und in Salzwasser bissfest garen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

5. Avocados halbieren und den Kern entnehmen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Streifen schneiden.

6. Die Ananas und die Ingwerstäbchen würfeln.

7. Die Curry Ananas Sauce mit Schmand vermengen.

8. Alle vorbereiteten Zutaten auf vier Schalen verteilen. Die Sauce darübergeben und die Buddha Bowl mit den würzigen Kichererbsen sowie der Shiso Kresse garnieren.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

- 2 EL Olivenöl Kreta PDO nativ extra
- 2 TL Fleur de Sel
- 6 EL Curry Ananas Sauce

Weitere Zutaten

1 Dose Kichererbsen
2 TL Curry Gewürzmischung
150 g Quinoa Tricolore
330 g Tofu natur
1 Chiccorée
1 Kopf Brokkoli
2 Avocados
1/4 Ananas
8 Ingwerstäbchen, kandiert
100 g Sojasprossen
2 EL Schmand
1 Beet Shiso Kresse