



EINE BUDDHA BOWL FÜR KÖRPER UND GEIST



Für 2 Portionen – Zubereitungszeit: 30 Min.
vegan, laktosefrei, glutenfrei, milcheiweißfrei

ZUTATEN

- 100 g Vollkornquinoa (alternativ Couscous, Hirse oder Bulgur)
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL getr. Thymian
- Salz
- ½ Salatgurke
- 1 Glas Kidneybohnen à 240 g Abtropfgewicht
- 2 EL Cashewmus (alternativ Mandelmus, Tahin oder Walnussmus)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasoße
- 1 Aprikose
- 2 EL Sesam

ZUBEREITUNG

- 1 Die Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, der Länge nach vierteln oder halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. anbraten. Mit Thymian und Salz würzen.
- 2 Die Salatgurke waschen, der Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und gut abspülen. Kidneybohnen und Gurke nebeneinander in einem Teller arrangieren.
- 3 Für die Soße Cashewmus, Zitronensaft, Sojasoße wie 20-40 ml Wasser in ein kleines Schraubglas füllen und sehr gut schütteln. Die Aprikose waschen, halbieren, entkernen und 1 cm groß würfeln.
- 4 Die Quinoa und die Zucchini neben den Bohnen und Gurken anrichten. Die Aprikose darüber geben, mit Sesam bestreuen und mit der Soße beträufeln. Die Bowl kann warm, lauwarm oder kalt gegessen werden und hält sich im Kühlschrank 2 Tage frisch.