

## Buddha Bowl mit gebratenem Curry-Blumenkohl und Butternut-Kürbis

Stufe 1

Vorbereitungszeit: 30 Min.  
Zubereitungszeit: 30 Min.



### Zutaten:

75 g brauner Reis  
50 g Spinat  
10 g Koriander  
500 g Blumenkohlröschen  
300 g Butternutkürbis  
400 (Dose) g Kichererbsen

### Zutaten für die Marinade:

75 g Sweet ChilisaUCE  
2 TL Kurkuma  
1 TL Currypulver  
1/2 EL ChilisaUCE  
1 Prise Meersalz  
1 Zitrone(n)  
1 EL Rapsöl

### Zutaten für das Dressing:

2 Stängel Minzblätter  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 TL Knoblauch  
150 g Naturjoghurt  
nach Belieben Meersalz  
nach Belieben Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen



Küchenprofi Mini  
Kochtopf



Rösle Schüssel  
(hoch)



Continenta  
Schneidebrett aus  
Gummibaum  
Stirnholz



Rösle Schaumlöffel  
flach, grob gelocht



ASA Gourmetteller  
Seasons midnight  
blue



Küchenprofi  
Abgieß-Sieb



Le Creuset  
Schaumlöffel



Burgvogel  
Kräutermesser  
Master Line



Le Creuset  
Backblech hoch

1

Den Ofen auf 200 °C (Gas: Stufe 6, Umluft: 180 °C) vorheizen. Den Reis in einem Topf kochen.

2

Für die Marinade vermengen Sie die Sweet Chili Sauce, Kurkuma, Currypulver, ChilisaUCE, Salz, einen Spritzer Zitronensaft und das Öl in einer großen Schüssel.

3

Den Blumenkohl und den Kürbis zur Marinade hinzugeben, gut vermengen. Anschließend mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für ca. 20-25 Minuten in den Ofen stellen, damit sie etwas weicher und leicht angebräunt werden.

4

Die Kichererbsen abtropfen lassen und unter die restliche Marinade rühren. Die marinierten Kichererbsen 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Backblech geben, um sie knusprig zu rösten. Zeitgleich den Blumenkohl und den Kürbis wenden.

5

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Dazu die Minze fein hacken und zusammen mit allen anderen Zutaten, ausgenommen den Gewürzen, in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel verquirlen und abschmecken.

6

Zum Servieren den frischen Spinat auf eine Seite der Schüssel legen. Den gekochten Reis dazugeben und mit geröstetem Blumenkohl, Kürbis und Kichererbsen belegen. Mit dem Minz-Joghurt-Dressing beträufeln und etwas grob gehackten Koriander darüberstreuen. Wir wünschen einen guten Appetit!

Das tolle an Buddha Bowls ist: Sie können sie mit Ihren Lieblingszutaten füllen. Heißt: Wenn Sie keine Lust auf Reis haben, können Sie auch Quinoa verwenden.