



Buddha Bowl



Vor-und zubereiten: ca. 30-40 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

Kohlenhydratquelle

3 dl Wasser
120 g Buchweizen
wenig Salz

Wasser aufkochen, Buchweizen beifügen und 3 Minuten kochen. Bei kleinster Stufe mit Deckel 15 Minuten garen. würzen

Haupt-Proteinquelle

1 EL Öl
160 g Tempeh oder
160 g Tofu nature
1 Frühlingszwiebel

erhitzen

in Streifen schneiden und anbraten, Hitze reduzieren
fein schneiden und zugeben, warm halten

Dressing

1 EL Tahini Paste
1 Limette
Salz Pfeffer

Saft unter die Tahini Paste rühren
abschmecken, zur Seite stellen

Weitere Zutaten

1/2 Avocado
3 EL Rote Bohnen, gekocht
2-3 EL Pfefferminzblätter

Schale entfernen und Inneres in Streifen schneiden
bereitstellen
fein zerzupfen

Fertigstellen

Bowl evtl. mit Salatblättern, Rucola etc. auskleiden,
Buchweizen einfüllen, restliche Zutaten darüber anrichten.
Dressing dazu servieren

Tipp: Die Zutaten einer Buddha Bowl sind so zusammengestellt, dass sie den Grundbedarf an wichtigen Nährstoffen abdecken. Grundaufbau = Kohlenhydratbeilage (Vollreis, Quinoa, Buchweizen, Mais etc.) + Proteinlieferant (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Kichererbsen, Bohnen, Edamame etc.) + Gemüse und gesunde Fette (Nüsse, Samen und Kerne, Avocado etc.). Dazu kommt ein Dressing (Essig, Öl, Tahini, Humus etc.). Wähle aus jeder Lebensmittelgruppe Deine Favoriten – so entstehen tausend Kombinationen!

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch