EXPRESS

Herbstliche Buddha-Bowl



Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Eine Schüssel voller Leckereien, Vitamine und allem, was im Herbst so richtig gut schmeckt. Wir machen uns eine saisonale Buddha-Bowl. Die Schüsseln voller gesunder Zutaten sind ja der Renner in hippen Restaurants und auf Instagram. Ja, sie sind manchmal auch ein bisschen aufwendiger zu machen, aber es lohnt sich – für den Gaumen und die Augen. Wir greifen hier zu Kürbis, Wirsing, Zwiebeln und Räuchertofu. Und als Grundlage nehmen wir statt Reis heute mal Buchweizen.

■ Zutaten **Portionen: 2**

300 g	Buchweizen
1/2	Hokkaido-Kürbis und 1 rote Zwiebel
150 g	Wirsing und 1 Avocado
1 Stück	Räuchertofu
Je 3 EL	Teriyaki- und Sojasauce
2 TL	Gochujang-Paste, Salz und etwas Pflanzenöl
6 EL	Sesamdressing und 2 TL Sesam





Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Hokkaido-Kürbishälfte** gut waschen und von ihren Kernen befreien. Kürbis in Spalten schneiden.

■ Den **Wirsing** putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Mit **1 EL Pflanzenöl** und etwas **Salz** vermengen und den Wirsing damit schon „massieren", bis der Wirsing geschmeidig ist.

■ Den **Buchweizen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Buchweizen in 600 ml Wasser (würziger wird es mit Brühe) ca. 20 bis 25 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

■ Die **Zwiebel** in Spalten schneiden. **Avocado** halbieren, entkernen und von der Schale befreien. In Spalten schneiden.

■ **Räuchertofu** in Würfel schneiden und in etwas **Teriyaki- und Sojasauce** marinieren.

■ In einer Pfanne etwas **Pflanzenöl** erhitzen und die **Kürbisspalten** darin kräftig anbraten (eventuell einen Schuss Wasser dazugeben). Etwas **Sojasauce** hinzugeben. Kürbis aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen.

■ **Räuchertofu** kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

■ Die **Zwiebelspalten** kurz anbraten, mit etwas **Soja- und Teriyakisauce** ablöschen, diese auch erstmal beiseite stellen.

■ Den **Buchweizen** in eine Schüssel geben. Darauf **Kürbis**, **Zwiebeln**, **Wirsing**, **Avocado** und **Räuchertofu** schön anrichten. Die **Sesamsaat** kurz in der Pfanne anrösten, über die Bowl geben.

■ Einen Klecks **Gochujangpaste** (koreanische Chilipaste) in die Mitte der Bowl setzen.

■ Aus dem **Sesamdressing**, etwas **Sojasauce** und etwas **Teriyakisauce** ein Dressing anrühren und es zur Bowl dazu reichen. Dressing kurz vor dem Verzehr über die Bowl geben. Schmeckt übrigens warm und kalt.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Trendfood Bowls: Alles in einer Schüssel

Bowls bestehen aus verschiedenen rohen oder gekochten Komponenten, die hübsch in einer Schale (eben der Bowl) arrangiert sind. Das Auge isst hier mit.

Viele Nährstoffe und Vitamine sollen in einer Bowl stecken, sie sollte satt machen und optisch besonders appetitlich aussehen. Es gibt meistens eine Sattmacherkomponente (wie Reis, Nudeln, Buchweizen etc.), auf jeden Fall Gemüse, wahlweise auch Obst und entweder Tofu, Fisch oder Fleisch sowie eine Paste oder eine Sauce. Perfekt eignen sich für Bowls Avocados, Kichererbsen, Linsen, Rotkohl, Spinat, geraspelte Möhren und jetzt im Herbst natürlich auch Kürbis. Akzente setzt man mit einem knusprigen Topping wie Sesam, Chiasamen, Sprossen oder gehackten Nüssen. Die Bowls können warm oder kalt gegessen werden und sind auch ein idealer Mittagssnack, den man mit auf die Arbeit nehmen kann.

