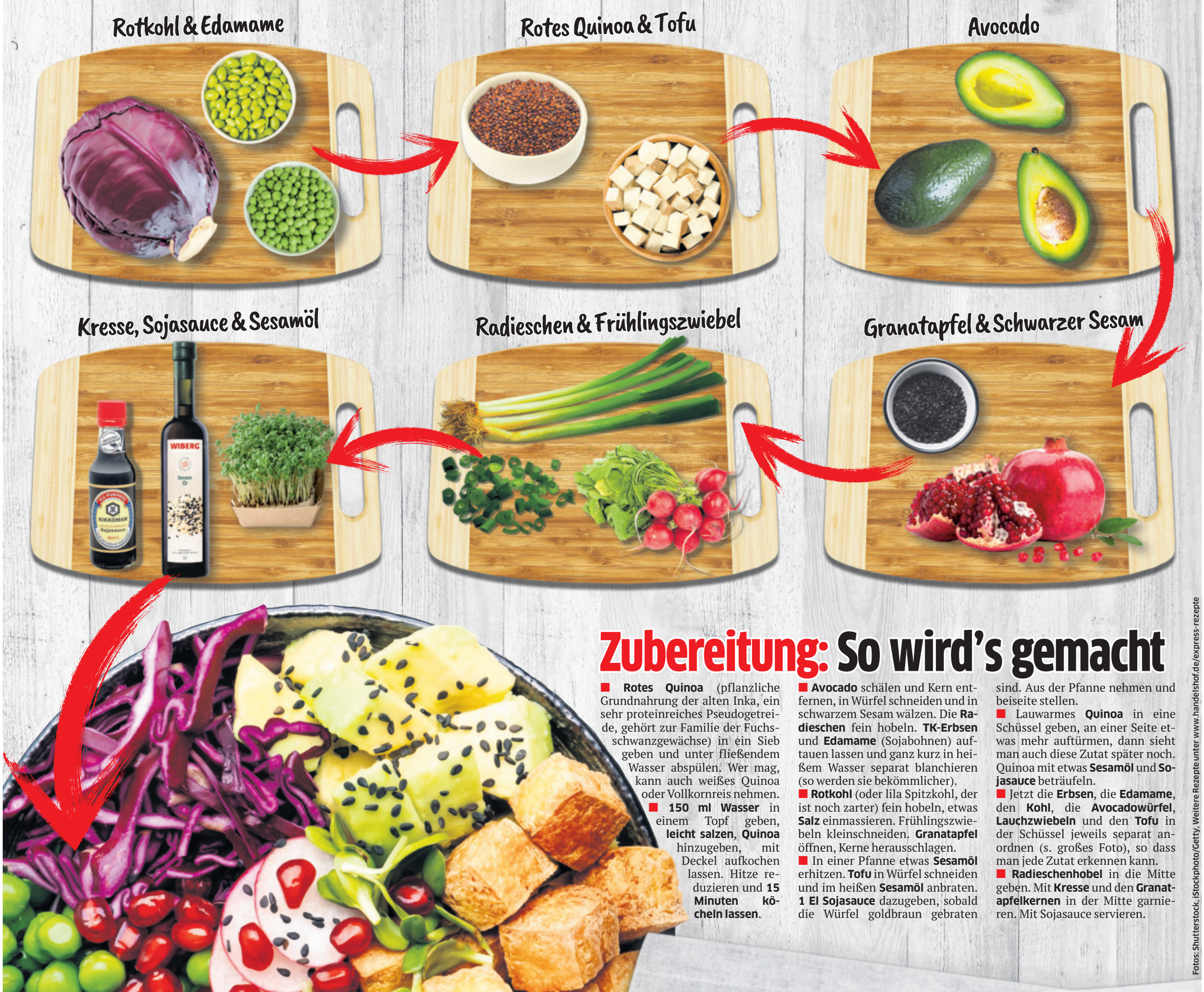
Buddha Bowl: Bunt und lecker „fasten“

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

Die tollen Tage sind vorbei, die Fastenzeit ist da und wer nicht gleich die ganz harte Variante (siehe S. 3) ausprobieren möchte, aber trotzdem etwas gesünder essen, weniger Kalorien und hochverarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen will, der kann sich und seinem Körper mit unserer Buddha Bowl etwas Gutes tun. Frisches Gemüse, Quinoa, kein Fleisch, kein Fisch und trotzdem viel Geschmack, Knackigkeit und farbenfroh, dass das Futtern richtig Laune macht. Lässt sich auch prima vorbereiten und am Montag mit ins Büro nehmen. Da gucken dann alle neidisch.

Zutaten — **Portionen: 2**

50 g	rotes Quinoa
2	Avocados & 2 Frühlingszwiebeln
100 g	fester Tofu & 5 Radieschen
1/4	Rotkohl (oder lila Spitzkohl) & 1 Granatapfel
Je 50 g	Erbsen & Edamamebohnen (TK-Ware)
Etwas	Sesamöl & Sojasauce
1 EL	Schwarzer Sesam & 1 Topf Kresse



Zubereitung: So wird’s gemacht

- **Rotes Quinoa** (pflanzliche Grundnahrung der alten Inka, ein sehr proteinreiches Pseudogetreide, gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse) in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Wer mag, kann auch weißes Quinoa oder Vollkornreis nehmen.
- **150 ml Wasser** in einem Topf geben, **leicht salzen**, **Quinoa** hinzugeben, mit Deckel aufkochen lassen. Hitze reduzieren und **15 Minuten köcheln lassen**.
- **Avocado** schälen und Kern entfernen, in Würfel schneiden und in schwarzem Sesam wälzen. Die **Radieschen** fein hobeln. **TK-Erbsen** und **Edamame** (Sojabohnen) auftauen lassen und ganz kurz in heißem Wasser separat blanchieren (so werden sie bekömmlicher).
- **Rotkohl** (oder lila Spitzkohl, der ist noch zarter) fein hobeln, etwas **Salz** einmassieren. Frühlingszwiebeln kleinschneiden. **Granatapfel** öffnen, Kerne herausschlagen.
- In einer Pfanne etwas **Sesamöl** erhitzen. **Tofu** in Würfel schneiden und im heißen **Sesamöl** anbraten. **1 El Sojasauce** dazugeben, sobald die Würfel goldbraun gebraten sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- Lauwarmes **Quinoa** in eine Schüssel geben, an einer Seite etwas mehr auftürmen, dann sieht man auch diese Zutat später noch. Quinoa mit etwas **Sesamöl** und **Sojasauce** beträufeln.
- Jetzt die **Erbsen**, die **Edamame**, den **Kohl**, die **Avocadowürfel**, **Lauchzwiebeln** und den **Tofu** in der Schüssel jeweils separat anordnen (s. großes Foto), so dass man jede Zutat erkennen kann.
- **Radieschenhobel** in die Mitte geben. Mit **Kresse** und den **Granatapfelkernen** in der Mitte garnieren. Mit Sojasauce servieren.

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

Das Küchen-Lexikon

Die „Schüssel“ liegt im Trend

Bowls gibt es in herzhaft oder süß, seit 2016 sind sie ein wahrer Hype, diverse Restaurantketten haben das „gesunde Fast Food“ im Programm, bei dem verschiedene Zutaten kunstvoll in einer tiefen Schüssel arrangiert werden. Bestandteil sind meist eine proteinreiche Grundlage (Reis – am besten in der Vollkornvariante – , Quinoa, Hülsenfrüchte) in Kombination mit verschiedenen frischen oder eingelegten Gemüsen und Obst. Das sind die bekanntesten Varianten:

- **Buddha Bowls:** Vegetarische Schüssel mit Gemüse und exotischen Früchten, Tofu oder Falafel.
- **Poke Bowls:** Meist mit in Sojasauce eingelegtem rohem Fisch (oder gebratenem Hähnchen) mit Früchten kombiniert (z. B. Mango) und Sesam bestreut (s. Foto).
- **Açai Bowls:** Name kommt von der Açaibeere, vitaminreiches Superfood. Wird mit anderen Früchten zum Frühstück kombiniert.
- **Smoothie-Bowls:** Verschiedene dickflüssige Smoothies zum Löffeln aus der Schale.
- **Burrito-Bowls:** Vollkornreis mit Bohnen-Mais-Mischung, Avocado und Tomaten.

