



Buddha Bowl mit Hummus

Heute wird es bunt auf dem Teller – besser gesagt, es wird bunt und gesund. Wir haben eine leckere Buddha Bowl mit einem wilden Gemüsemix, frischen Früchten und gesunden Sattmachern in einer Schale vereint.

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 Handvoll Salat
- 200 g Rispentomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g gekochtes oder gebratenes Gemüse (wie Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl)
- 100 g Obst (Mango & Beeren eignen sich besonders gut)
- 1 gekochtes Ei
- 2 EL Olivenöl

1 Die Kichererbsen in ein Abtropfsieb schütten und dabei die Flüssigkeit auffangen. Nun 150 g Erbsen beiseitelegen, der Rest wird fein püriert. Gib nun die Sesampaste dazu und etwa 150–200 ml des aufgefängenen Abtropfwassers. Anschließend die Zitronen und die Knoblauchzehen pressen und beides zur Kichererbsenmasse geben. Zuletzt kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 2 TL Kreuzkümmel hinzugeben. Alles nochmals gut verrühren und dein selbstgemachtes Hummus ist zum Verzehr bereit.

2 Salat, Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen. Alles klein schneiden und auf zwei große Schüsseln verteilen.

Gemüse, Obst und Ei anrichten und die restlichen Kichererbsen gleichmäßig verteilen. Eine Prise Salz und Pfeffer darüber streuen und das Olivenöl dazugeben. Getoppt werden die Bowls mit einem großen Klecks Hummus – und fertig!

Die Zutaten in der Bowl können natürlich variieren. Es können prima die Reste vom Vortag eingebunden und somit ein gesundes Lunchpaket für's Büro gezaubert werden.

Guten Appetit!