

Susan Kent



Quelle Rezept © Susan Kent
www.Susan-kent.de



Photo by Ellen Olsson from Pexels

SUSIS VEGGI BUDDHA BOWL

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

VORBEREITUNG 15 MINUTEN -
ZUBEREITUNG 20 MINUTEN - GESAMT 35 MINUTEN

- 1 Süßkartoffel
- 100 g frischer Rotkohl
- 150 g Kichererbsen
- 1/2 Salatgurke
- 1 Karotte
- 2-3 Cocktailtomaten
- 2 Handvoll Rucola oder Babyspinat
- 2 EL Sonnenblumen
- 2 EL Gehobelte Mandeln
- 1 EL Optional Sesam, Kürbiskerne
- 1 EL Zitronenzesten (von Bio Zitrone)
- 1 EL Olivenöl
- Salz Pfeffer Curry

FÜR DAS VEGANE „HONIG-SENF“ DRESSING

- 4 EL Walnuss oder Macadamianussöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL weisser Balsamico oder Apfelessig
- 1 TL Dijon Senf
- Etwas Wasser
- Salz /Pfeffer
- Evtl frische Petersilie oder Basilikum



ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Süßkartoffeln schälen und in Pommesform schneiden.
3. Kichererbsen und Süßkartoffelpommes mit 1 EL Olivenöl, Zitronenzesten etwas Curry und Salz vermengen. 20 Minuten im Backofen rösten.
4. Salat waschen und trocknen.
5. Rotkohl fein hobeln, Karotten fein raspeln, Gurke in feine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren.
6. Für das Dressing alle Zutaten glattrühren.
7. Alles dekorativ in etwas größeren Schüsseln anrichten. Kerne und Mandeln und dem Dressing toppen.

Evtl frische Petersilie oder Basilikum on top



KOCHBEATS / VOERSTMUSIC AM VOERSTENHOF 7 44379 DORTMUND

TEL.: +49 (0)2 31 - 6 96 91 98 FAX: +49 (0)2 31 - 7 26 10 79

WWW.KOCHBEATS.DE INFO@KOCHBEATS.DE



MUSIK MIT GESCHMACK
WWW.KOCHBEATS.DE