

Buddha Bowl mit Tahinisauc

Dieses Rezept vereint 3 meine Lieblingszutaten: Brokkoli, Süßkartoffeln und Kichererbsen. Und zudem fast alle lebensnotwendigen Mikronährstoffe. Die Kichererbsen sind leicht scharf angebraten. Wer es nicht so gerne scharf mag, kann auch weniger Chilipulver verwenden. Die Tahini-Sauce rundet das Ganze aber mit ein wenig Fett auch ab und mindert die Schärfe.



Zutaten:

2 kleine Süßkartoffeln, gewürfelt
½ rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
250 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
¾ TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Chilipulver
½ TL Knoblauchpulver
¼ TL Salz
Pfeffer
2 Hände voll Grünkohl, gehackt

Für das Sauce:

50 g Tahini
2 Datteln
50 ml Wasser
Saft ½ Zitrone

Etwa eine halbe Stunde vor Zubereitung des Rezepts alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben, so dass die Datteln einweichen können.

1. Ofen auf 200°C vorheizen
2. Süßkartoffeln und Zwiebel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und 10 Min. backen
3. Unterdessen Kichererbsen mit Kreuzkümmel, Chili, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in eine beschichtete Pfanne geben und mit etwas Wasser erhitzen, etwa so lange bis das Wasser verdampft ist und die Gewürze an den Kichererbsen kleben. (5 Min.)
4. Nun die Zutaten für die Tahini-Sauce mit einem Stabmixer mixen.
5. Nachdem die 10 Minuten Backzeit für die Süßkartoffeln und die Zwiebeln abgelaufen sind, den Brokkoli hinzugeben, das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und weitere 10 Minuten backen.
6. Zum Servieren die Schüssel mit Grünkohl drapieren, das Gemüse und die Kichererbsen hineingeben und die Tahini-Sauce oben drüber träufeln.

Für 2 Portionen