Winter Buddha Bowl

25–30 Min

Zubereitung

1. Im ersten Schritt 300 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und nach Packungsanleitung etwa 20 Minuten kochen. Dann den gekochten Quinoa abgießen und abkühlen lassen.
2. Für die Zubereitung des Hummus alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen Paste zerkleinern. Um die gewünschte Konsistenz zu erhalten, Wasser hinzufügen.
3. Danach den Salat waschen und abtropfen lassen. Dann das Rotkraut raspeln. Die Möhre und die Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden.
4. Öl, Essig, Salz und Kotányi-Salatkräutermischung in einer kleinen Schüssel mischen. Zwei tiefe Teller vorbereiten und jeweils die Hälfte des Quinoas, des Salates, des Krautes, der Möhren und der Paprika darauf verteilen. Zum Schluss das vorbereitete Dressing darüber gießen, Hummus dazugeben, mit Sesam und Feta-Käse bestreuen und servieren.

Zutaten 2 Portionen

= Kotányi Produkte

50 g	Maissalat
200 g	Rotkraut
1 Stk.	Karotte
0.5 Stk.	Paprika
100 g	Quinoa
50 g	Fetakäse (gerne auch in veganer Version)
50 ml	Olivenöl
30 ml	Balsamicoessig
0.5 TL	Meersalz jodiert grob
1 TL	Salatkräuter
	Sesam zum Bestreuen

Für den Hummus:

250 g	Kichererbsen (gekocht)
2 TL	Sesampaste (Tahini Paste)
2 EL	Olivenöl
	Wasser
	Saft einer halben Zitrone
1 TL	Cumin (Kreuzkümmel) gemahlen
1 TL	Koriander gemahlen
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
1 Prise	Cayennepfeffer gemahlen
1 Prise	Knoblauch granuliert
1 Prise	Zwiebel granuliert