

# Vegane Buddha-Bowl

8 - 10 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Min.



## Zutaten:

- 125 g Langkorn-Wildreis-Mischung
- Salz
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgew. 265 g)
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgew. 250 g)
- 1 Baby-Ananas
- etwa 100 g Feldsalat
- 1 Avocado
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Rote Bete
- 1 geh. EL Sesamsamen
- 200 g Blumenkohl
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

## Dressing:

- 2 Be. Dr. Oetker Creme VEGA (je 150 g)
- 2 TL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 4 TL Agavendicksaft
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

## 1 Vorbereiten:

Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Kichererbsen und Kidneybohnen je auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Ananas schälen, Strunk entfernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Avocado längs halbieren, Kern entfernen, längs in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Rote Bete schälen, in feine Scheiben schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Blumenkohl putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Blumenkohlscheiben von beiden Seiten goldbraun braten.

## 2 Zubereiten:

Salatzutaten, außer Sesam, sortiert in einer großen Schüssel anrichten.

## 3 Dressing:

Alle Zutaten gut verrühren und kräftig abschmecken. Das Dressing gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen.

## 4 Sesam dekorativ darüberstreuen.

### Tipp aus der Versuchsküche

- Die Salatzutaten können nach Belieben variiert und ausgetauscht werden, z. B. durch Zuckerschoten, Brokkoli, Blaubeeren.