



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## BUDDHA BOWL MIT GEBRATENEM CURRY-BLUMENKOHL UND BUTTERNUT-KÜRBIS



### HAUPTZUTAT

Gemüse

### ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 30 Minuten

### PORTIONEN

2

### ÜBERBLICK

Eine Buddha Bowl ist traditionell eine vegetarische Mahlzeit, die in einer einzigen Schüssel oder einem Teller mit hohem Rand serviert wird. Sie besteht aus kleinen Portionen mehrerer Zutaten, die je nach Wunsch gemischt und kombiniert werden können. Diese Buddha Bowl basiert auf traditionellen indischen Gewürzen und vegetarischen Zutaten und ist gesund, vollwertig und voller Aroma.

### ZUTATEN

- 75 g Sweet Chili Sauce
- 2 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL mildes Currypulver
- ½ EL Chilisauc
- Eine Prise Meersalz
- 1 Zitrone
- 1 EL Rapsöl
- 500 g Blumenkohlrischen
- 300 g Butternusskürbis "Monde" (Beschreibung der "Monde" siehe Anmerkungen)
- 400 g Kichererbsen aus der Dose

#### Für das Minz-Joghurt-Dressing:

- 2 Zweige frische Minze, Blätter abgezupft
- Ein Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Knoblauch, gepresst
- 150 g Naturjoghurt
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Zum Servieren:

- 75 g brauner Reis, gekocht
- 50 g frischer Spinat
- 10 g frischer Koriander, gehackt

### ZUBEREITUNG

- 1) Den Ofen auf 200 °C (Gas: Stufe 6, Umluft: 180 °C) vorheizen.
- 2) In einer großen Schüssel die Sweet Chili Sauce, Kurkuma, Currypulver, Chilisauc, Salz, einen Spritzer Zitronensaft und das Öl zu der Marinade vermengen. Den Blumenkohl und den Kürbis zur Marinade hinzugeben, gut vermengen. Anschließend mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für ca. 20-25 Minuten in den Ofen schieben, damit sie etwas weicher und leicht angebräunt werden.
- 3) Die Kichererbsen abtropfen lassen und unter die restliche Marinade rühren. Die marinierten Kichererbsen 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Backblech geben, um sie knusprig zu rösten. Zeitgleich den Blumenkohl und den Kürbis wenden.



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

- 4) In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Dazu die Minze fein hacken und zusammen mit allen anderen Zutaten, ausgenommen den Gewürzen, in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel verquirlen und abschmecken.
- 5) Zum Servieren den Spinat auf eine Seite der Schüssel legen. Den gekochten Reis dazugeben und mit geröstetem Blumenkohl, Kürbis und Kichererbsen belegen. Mit dem Minz-Joghurt-Dressing beträufeln und etwas grob gehackten Koriander darüberstreuen.

*Anmerkungen des Kochs:*

- Butternutkürbis-Monde werden aus dem bauchigen Ende des Kürbisses geschnitten. Dazu einfach den Kürbis schälen und den Boden abschneiden. Dann den Wurzelansatz und das gerade Ende des Kürbisses entfernen, sodass das bauchige Ende übrigbleibt. Dieses halbieren und die Kerne entfernen. Nochmals halbieren und in mondformige Scheiben schneiden.
- Für diese Bowl können beliebige unterschiedliche Zutaten verwendet werden. Butternut-Kürbis kann z.B. durch Süßkartoffeln und Blumenkohl durch Brokkoli ersetzt werden. Perfekt geeignet, um Gemüsereste zu verbrauchen.

Copyright Bild/Rezept © 2021 Le Creuset  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)