

BUDDHA-BOWL

auch als Mealprep geeignet

Zutaten für 1 Person

120 g Kichererbsen (aus der Dose)
1 Süßkartoffel (ca.200g)
2 TL Olivenöl oder Kokosöl
1/4 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer
3 Msp.Zimtpulver
200 g Rotkohl (ca. 1/4 kleiner Kopf)
Baby-Mangold (ca 40 g; ersatzweise Rucola)
1 EL Tahin (Sesampaste)
1/2 TL Zitronensaft
1 EL Granatapfelkerne

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und sehr gut trocken tupfen. Die Süßkartoffel schälen und in 1-2 cm breite Spalten schneiden. 1 TL Öl mit den Chiliflocken und Salz verrühren. Die Kichererbsen untermischen und auf einer Seite eines mit Backpapier belegten Backbleches verteilen. Das übrige Öl mit dem Zimt, Salz und Pfeffer mischen. Die Süßkartoffelspalten gut untermischen und auf die zweite Hälfte des Blechs legen. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min backen.
- Inzwischen den Rotkohl waschen und sehr fein hobeln. Den Mangold waschen und trocken schütteln. Das Tahin mit 1-2 EL Wasser und dem Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine kleine Schüssel (oder Dose) füllen.
- Das Blech aus dem Ofen nehmen und Kichererbsen und Süßkartoffeln auskühlen lassen. Mit dem Rotkohl, dem Mangold und den Granatapfelkernen in eine Lunchbox packen und kühl stellen. Die Buddha-Bowl mit der Sesamsauce genießen.

Nährwert

600 kcal-15 g -30 F, 64 g KH