



# VEGGIE BUDDHA-BOWL MIT KURKUMA-DRESSING

## ZUTATEN

- ▶ 300 g Süßkartoffeln
- ▶ 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 2 TL schwarze Sesamkörner
- ▶ 150 g weißer u. brauner Quinoa
- ▶ 150 g Tofu
- ▶ 2 EL Soja Sauce
- ▶ 25 g Rucola
- ▶ 40 g Babyspinat
- ▶ 150 g rote Paprikaschoten
- ▶ 50 g rote Zwiebeln
- ▶ 75 g Granatäpfel
- ▶ 200 g Avocado
- ▶ 100 ml Orangensaft
- ▶ 100 g THOMY Die Natürlich Leichte, 250 ml Glas
- ▶ 1 TL Kurkuma, gemahlen
- ▶ 1 EL Limettensaft
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer
- ▶ etwas Chilischoten, getrocknet, a.d. Mühle

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Süßkartoffel schälen, in Spalten schneiden, mit THOMY Reines Rapsöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine kleine Auflaufform legen und Sesamkörner darüber streuen. Im Backofen ca. 35 Min. backen.
3. Quinoa nach Packungsanweisung bissfest garen, durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
4. Tofu in Würfel schneiden und mit Soja Sauce marinieren.
5. Rucola und Spinat waschen und trocken schleudern. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Scheiben schneiden.
6. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Tofuwürfel darin goldbraun braten. Quinoa auf drei Bowls verteilen und alle übrigen vorbereiteten Zutaten dekorativ daneben anordnen.
7. Für das Dressing: Orangensaft mit THOMY Die natürlich Leichte verrühren. Mit Kurkuma, Chilischoten, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu den Bowls reichen.



Nährwert-Anzeige

🕒 45 Minuten

Kohlenhydrate 75 g

⊕ 3 Portionen

Energie 711 kcal

Fett 36 g

Protein 20 g

