



Buchweizen-Buddha-Bowl

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	2 St.
Rosenpaprika	1 TL
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Olivenöl	2 EL
Chili, gemahlen	
Salz	
Buchweizen	200 g
Salat-Mix	200 g
Radieschen	1 Bund
Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Cherrytomaten Mix	200 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Sojaghurt	200 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb,
Salatschleuder

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel Süßkartoffelwürfel, Paprikapulver, Thymian, Olivenöl, Chili und Salz vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 20 Min. kross backen.
2. Inzwischen in einem Topf Buchweizen mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. weich garen.
3. Währenddessen Spinat waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, Blätter und Wurzelenden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen, würfeln und mit Limettensaft beträufeln. Tomaten waschen und halbieren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. In einer Schüssel Sojaghurt mit der Hälfte des Schnittlauchs und 2 EL Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Süßkartoffeln vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Buchweizen abgießen und mittig auf tiefen Tellern anrichten. Gemüse darum verteilen, etwas Dip daraufgeben und mit übrigem Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	576 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	21 g