

BUDDHA BOWL MIT COUSCOUS UND GEMÜSE



Die Buddha Bowl ist das perfekte Soulfood und lässt sich perfekt an die eigenen Wünsche und den Kühlschranksinhalt anpassen. Unsere Kreation mit Couscous, grünen Bohnen, Blattspinat, saftigen Kirschtomaten und würzigem Feta schmeckt besonders frisch.



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
30 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für die Bowl

- 150 g biozentrale Couscous
- 150 ml Wasser
- 2 TL biozentrale Gemüsebrühe
- 100 g grüne Bohnen
- 1 kleine Zwiebel
- 80 g Champignons
- 100 g Babyblattspinat
- 50 g Feta
- 0,5 Gurke
- 8 Kirschtomaten
- 2 EL biozentrale Natives Olivenöl Extra
- 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss
- 0,5 TL Bohnenkraut
- Salz und Pfeffer

Optionale Toppings

- 2 EL biozentrale Aufstrich nach Wahl
- Sprossen
- Kerne, z. B. biozentrale Sonnenblumenkerne

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

BUDDHA BOWL MIT COUSCOUS UND GEMÜSE

Zubereitung

1. Den Couscous mit der Brühe übergießen, dann 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.
2. Champignons, Babyblattspinat, Tomaten und Gurke waschen. Tomaten und Champignons vierteln, den Spinat grob hacken, Gurke würfeln.
3. Die Zwiebel würfeln. Die grünen Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 10 Minuten dünsten, anschließend mit den Zwiebelwürfeln und Champignons in Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Bohnenkraut würzen.
4. Den Spinat auf die Schalen aufteilen, den Couscous darauf betten. Die noch lauwarmen Bohnen und Champignons hinzugeben, die Bowl mit dem restlichen Gemüse auffüllen.
5. Den Feta abtropfen lassen und über die Bowl krümeln.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!