

## Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

### Herbst-Winter-Buddha Bowl

(4 Portionen oder ca. 16-20  
 Probierportionen)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
250 g	Karotten	<ul style="list-style-type: none"> <li>waschen, Enden abschneiden und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden</li> </ul>
2	Knoblauchzehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>schälen und fein hacken</li> </ul>
1 EL 1 Prise ½ TL Prise Prise	Rapsöl Cayennepfeffer Paprika, scharf Jodsalz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>restliche Zutaten zusammen mit Karotten und Knoblauch in einer Schüssel vermengen</li> <li>auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze (180° C Umluft) vorheizen</li> </ul>
200 g	Rosenkohl	<ul style="list-style-type: none"> <li>waschen, Strunk abschneiden, äußere Blätter entfernen und halbieren</li> </ul>
1 TL 1 EL 1 EL Prise Prise	Rapsöl Honig Balsamicoessig, rot Jodsalz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>restliche Zutaten zusammen mit Rosenkohl in einer Schüssel vermengen</li> <li>auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>beide Bleche bei 200° C Ober-/Unterhitze (180° C Umluft) ca. 20 Minuten im Ofen bissfest garen</li> </ul>
150 g	Hirse	<ul style="list-style-type: none"> <li>in einem Sieb waschen</li> </ul>
380 ml Prise	Wasser Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit der Hirse in einen Topf geben, aufkochen, salzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen</li> </ul>
100 g	Rote Bete	<ul style="list-style-type: none"> <li>waschen, schälen, fein raspeln (ggfs. Handschuhe tragen)</li> </ul>
200 g 1 TL	Tofu Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> <li>in ca. 2 cm große Würfel schneiden</li> <li>in einer Pfanne erhitzen und Tofu ca. 5 Minuten braten</li> </ul>

½ Bund	Petersilie	○ waschen und lange oder harte Stiele etwas kürzen
½	Zitrone	○ auspressen
80 g 30 ml 1 EL Prise Prise	Joghurt (1,5 %) Wasser Rapsöl Jodsalz Pfeffer	○ Zutaten zusammen mit Petersilie und Zitronensaft in eine Schüssel geben und Dressing pürieren
		○ Hirse in Schalen anrichten und mit Karotten, Rosenkohl, Roter Bete, Tofu und Dressing garnieren

### Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Karotten:** Je nach Saison Zucchini, Kürbis oder Fenchel verwenden.
- **Statt Rosenkohl:** Je nach Saison Aubergine, Kohlrabi oder Pastinake nutzen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.



Technische  
Universität  
Berlin



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages