

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	○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden
2	Knoblauchzehen	○ schälen und fein hacken
1 EL 1 Prise ½ TL Prise Prise	Rapsöl Cayennepfeffer Paprika, scharf Jodsalz Pfeffer	○ restliche Zutaten zusammen mit Karotten und Knoblauch in einer Schüssel vermengen ○ auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben
		○ Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze (180° C Umluft) vorheizen
200 g	Rosenkohl	○ waschen, Strunk abschneiden, äußere Blätter entfernen und halbieren
1 TL 1 EL 1 EL Prise Prise	Rapsöl Honig Balsamicoessig, rot Jodsalz Pfeffer	○ restliche Zutaten zusammen mit Rosenkohl in einer Schüssel vermengen ○ auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben
		○ beide Bleche bei 200° C Ober-/Unterhitze (180° C Umluft) ca. 20 Minuten im Ofen bissfest garen
150 g	Hirse	○ in einem Sieb waschen
380 ml Prise	Wasser Jodsalz	○ mit der Hirse in einen Topf geben, aufkochen, salzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen
100 g	Rote Bete	○ waschen, schälen, fein raspeln (ggfs. Handschuhe tragen)
200 g 1 TL	Tofu Rapsöl	○ in ca. 2 cm große Würfel schneiden ○ in einer Pfanne erhitzen und Tofu ca. 5 Minuten braten

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.



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages