

# Buddha Bowl mit Blaubeeren

## Zutaten für 4 Portionen:



125 g Kichererbsen, getrocknet  
Salz  
80 g rote Zwiebeln  
Olivenöl  
Baharat oder Ras el-Hanout

### Für die Chips:

20 g cremige Erdnussbutter  
1/4 TL Piment d'Espelette  
Insgesamt 100 g Grünkohl, eher große Blätter  
500 g Kürbis, z.B. Hokkaido oder Muskatkürbis  
10 g brauner Zucker  
insgesamt 50 ml Orangensaft

### Für den Salat:

160 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)

20 g Kürbiskerne  
120 g Tempeh, ersatzweise Tofu  
20 g Granatapfelkerne  
2 Bete Limettenkresse, ersatzweise Gartenkresse

### Für das Dressing:

20 ml Granatapfelessig, ersatzweise Apfel- oder Cassisessig  
40 ml Traubenkernöl  
20 ml Kürbiskernöl

## Zubereitung:

1. Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Kichererbsen im Einweichwasser bei kleiner Hitze gar kochen, vom Herd nehmen, einen Esslöffel Salz ins Wasser geben und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Kichererbsen abtropfen lassen. Zum Servieren die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Kichererbsen in 1 EL Olivenöl anschwitzen und mit Baharat sowie Salz abschmecken.
3. Für die Chips den Backofen auf 100°C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. 1-2 EL Olivenöl, Erdnussbutter, Piment d'Espelette sowie ein wenig Salz verrühren und mit einigen Blättern Grünkohl gründlich vermengen. Dann nebeneinander auf ein Backblech legen und etwa 20 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene trocknen. Nach der Hälfte der Zeit die Chips auf dem Blech wenden. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze (190° C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Kürbis gegebenenfalls schälen und klein schneiden. Gemüse salzen, zuckern und mit 1 EL Olivenöl sowie 20 ml Orangensaft beträufeln, dann ca. 30 Minuten im Ofen garen.

5. Für das Dressing den restlichen Orangensaft mit Essig sowie etwas Salz verrühren, die Öle unterschlagen und mit Salz sowie braunem Zucker abschmecken.
6. Für den Salat die restlichen Grünkohlblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Blaubeeren auftauen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Tempeh klein schneiden. Alle Zutaten mischen und mit der Limettenkresse verfeinern.
7. Alle Zutaten nebeneinander in vier flachen Bowls anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Kürbis- sowie Granatapfelkernen bestreuen.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Garzeit im Ofen:** 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

Energie: 530 kcal / 2220 kJ

Eiweiß: 15 g

Fett: 37 g

Kohlenhydrate: 34 g