

Rezept

Buddha-Bowl mit Falafeln

Ein Rezept von Buddha-Bowl mit Falafeln, am 07.02.2025

Zutaten

Für die Bowl

100 g Jasminreis	200 g Süßkartoffeln
1 Möhren	½ Bio-Salatgurke
100 g rote Kirschtomaten	½ rote Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie	1 Avocado
½ Zitrone	100 g Joghurt (nach Belieben)
Salz	Pfeffer

Für die Falafeln

1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht, ohne Zucker)	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver	½ TL frisch geriebene Muskatnuss
Pfeffer	Salz
	3 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal, 39 g F, 13 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Für die Bowl den Jasmin-Reis mit 150 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und den Reis abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. ganz sanft köcheln lassen, bis die Körner gar sind und das Wasser komplett aufgesogen ist.
2. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und in wenig Wasser bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
3. Die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Die Avocado längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen und über die Avocado träufeln.
4. Für die Falafeln die Kichererbsen in einem Sieb ab-brausen und abtropfen lassen. Mit Kreuzkümmel, Muskat, Paprika, Salz und Pfeffer in einen hohen Rühr-becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Masse zu Kugeln formen (ca. 3 cm Ø). In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Darin die Falafeln rundherum in ca. 5 Min. goldbraun braten.

5. Alle vorbereiteten Zutaten und die Falafeln in zwei Schüsseln anrichten. Nach Belieben noch den Joghurt glatt rühren, salzen, pfeffern und zur Bowl servieren.