

## Rezept

# Winterliche Rainbow Buddha Bowl

Ein Rezept von Winterliche Rainbow Buddha Bowl, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> Lupinenfilet (aus dem Bioladen)	<b>400 g</b> Grünkohl (ersatzweise 300 g aufgetauter TK-Grünkohl)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>300 g</b> gegarte Rote Bete (vakuumiert)	<b>400 g</b> Papaya
<b>3 EL</b> Cashew-Mus (ersatzweise Mandelmus)	<b>3 EL</b> helle Sojasauce
<b>3 EL</b> Zitronensaft	<b>1 EL</b> Ahornsirup

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 21 g F, 22 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Das Lupinenfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Grünkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Grünkohl und Knoblauch darin bei starker Hitze 1-2 Min. anbraten. 5 EL Wasser zugeben, den Kohl bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Min. dünsten, ab und zu wenden. Salzen und pfeffern.
2. Die Rote Bete 1-2 cm groß würfeln. Die Papaya längs halbieren, entkernen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Cashewmus, Sojasauce, Zitronensaft, Ahornsirup und 3 EL Wasser zu einem cremigen Dressing verrühren.
3. Das Lupinenfilet im übrigen Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4 Min. braten. Lupinenfilet, Grünkohl, Rote Bete und Papaya nebeneinander in Bowls anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.