

## Herbstliche Buddha Bowl (Food Bowl)

(für 4 Portionen)

### Zutaten:

#### Für die Bowl:

200 g Hirse  
4 Stk. Rote Rüben  
1 Stk. mittelgroßer Hokkaido-Kürbis  
500 g Tofu geräuchert  
100 g Erbsen  
2 Stk. Frühlingszwiebel  
Chicorée  
Rapsöl  
Kren gerieben  
Chili  
Salz, Pfeffer  
Kürbiskerne



#### Für das Dressing:

250 g Joghurt  
1 TL Leinöl  
frische Petersilie  
Kren, Salz

### Zubereitung:

Hirse in der 2 – 3fachen Wassermenge ca. 10 min kochen und 10 min quellen lassen. Die Roten Rüben schälen und in 5mm dicke Scheiben schneiden. Den Hokkaido gut waschen und in Spalten schneiden. Dieser Kürbis muss nicht geschält werden.

Beides jeweils in eine backofenfeste Auflaufform geben und mit 1 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer würzen. Die roten Rüben mit 1 TL fein geriebenem Kren bestreuen. Beide Gemüsesorten in den vorgeheizten Backofen mit 200°C Umluft schieben und ca. 25 min backen.

In der Zwischenzeit die Erbsen kochen.

Den geräucherten Tofu in 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit 1 EL Rapsöl auf beiden Seiten beträufeln. Chili ganz fein hacken und den Tofu damit würzen.

Diesen in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten knusprig braten.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebel in Scheibchen schneiden und zum Schluss zum Tofu hinzugeben und kurz mitbraten.

Den grünen Teil der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und zum Garnieren aufbewahren.

Für das Dressing das Joghurt mit Leinöl, Salz, 1 TL fein geriebenem Kren und frisch gehackter Petersilie vermengen.

In einer Schüssel 4 Chicorée-Blätter platzieren, die Hirse hinzufügen, das Ofengemüse, den Tofu und die Erbsen darüber verteilen. Mit dem Joghurtdressing die Bowle vervollständigen und mit Frühlingszwiebel und Kürbiskernen bestreuen.