

# Buddha Bowl

## mit Frühlingsgemüse und Sesam

Foodbox

### Zutaten für 2 Personen

- 200 g weißer Spargel
- Salz
- 60 g Zuckerschoten (Kaiserschoten)
- 100 g Couscous
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 4-5 Radieschen
- 100 g junger Blattspinat (alternativ: Rucola)
- 1 große Möhre
- 150 g Erdbeeren
- 1 Beet Gartenkresse
- 1-2 TL weiße und/ oder schwarze Sesamsamen
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- ½ TL flüssiger Honig
- Pfeffer
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 4 EL Olivenöl

### Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 7-8 Minuten bissfest garen. Die Zuckerschoten in der letzten Minute zugeben. Anschließend beides abgießen und eiskalt abschrecken. Die Zuckerschoten nach Belieben kleiner schneiden.
- 2 Den Couscous in einer Schüssel mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt, je nach Packungsangabe, 5-10 Minuten quellen lassen. Abschließend mit einer Gabel etwas auflockern und ausdampfen lassen. Die Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachweich garen, kalt abschrecken, pellen und halbieren.
- 3 Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Möhre schälen und auf der Küchenreibe raspeln. Die Erdbeeren waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kresse abschneiden, waschen und trocken tupfen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4 Aus Zitronensaft, Orangensaft, Salz, Honig, Pfeffer, Senf und Öl ein Dressing rühren und abschmecken.
- 5 Das vorbereitete Gemüse sowie die Erdbeeren dekorativ auf zwei Schalen verteilen. Die Eier daraufsetzen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing darüber verteilen. Die Bowls zum Schluss mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

**Tipp:** Bei den Zutaten für die Bowl, sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Grüner statt weißer Spargel, Lachs oder Tofu anstelle der Eier, anderes Obst und Gemüse der Saison oder verschiedene Nüsse, Samen und Beeren. Hauptsache bunt.

### Nährwerte pro Portion 696 kcal, 2925 kJ

54 g Kohlenhydrate  
21,7 g Eiweiß  
40,7 g Fett

