



MEIN GENUSS



Orientalische Buddha Bowl



It's a match!

It's a match! Die exotische Würze des Schawarma Gewürzes im Hummus entführt deine Sinne auf eine Reise durch 1001 Nacht!



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Den Wildreis waschen und nach Packungsanleitung im Wasser garen. Währenddessen kannst du die Karotten und Zucchini in dünne Streifen schneiden. Das gelingt am besten mit einem Scheiben-Gemüsehobel. Anschließend beides für später beiseitelegen.
- 2 Die Aubergine halbieren und mit dem Messer in Streifen schneiden. Nun die Aubergine in etwas Olivenöl auf beiden Seiten bei mittlerer Stufe goldbraun braten und beiseite stellen.
- 3 Für den Hummus die Kichererbsen aus der Dose abgießen und den Inhalt in eine Küchenmaschine oder alternativ in eine Küchenschüssel geben. Das **Schawarma Gewürz** und optional etwas **gemahlene Chili** oder für eine stärkere Färbung **Paprikapulver** hinzugeben. Sesampaste und eine Knoblauchzehe hineingeben. Mit Olivenöl und Zitronensaft anreichern und alles auf hoher Stufe cremig pürieren. Je nach Geschmack mit Salz, schwarzem Pfeffer und Chilipulver oder Schawarma Gewürz abschmecken und in eine extra Schüssel geben.
- 4 Karottenstreifen auf die Zucchinistreifen legen und zusammen vorsichtig aufrollen. Die Avocado halbieren, von Kern und Schale befreien und in Stücke schneiden.
- 5 In zwei Bowls zuerst jeweils die Hälfte des abgekochten Reis mittig anrichten. Danach die restlichen Zutaten kreisförmig um den Reis hinzufügen. Zuletzt einen großen Esslöffel Hummus als Topping ergänzen. Der restliche Hummus kann als Nachschlag mit angerichtet werden.
Mit frischer Minze, etwas Olivenöl und einer Prise **Schawarma-Gewürz** garnieren und servieren.

Zutaten

Für den Hummus:

2 Dose Kichererbsen
6 EL natives Olivenöl
2 EL Zitronensaft
4 TL Schawarma Gewürz
2 Knoblauchzehe
2 EL Sesam-Mus (Tahin)
Salz
Schwarzer Pfeffer
Optional: Chili, gemahlen oder
Paprikapulver

Für die Bowl:

200 Gramm Wildreis
2 Karotten
2 Zucchini
2 Auberginen
2 Avocados
Mint-Zweig

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht



MEIN GENUSS

möglich. Gutschein gültig bis zum 15.06.2026.