3 Vegetarisch

Buddha Bowl mit Kürbis, Kichererbsen und Kirschtomaten

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis in Scheiben, die Gurke in Stücke, die Karotte julienne schneiden und Kirschtomaten sowie grüne Bohnen halbieren. Linsen und Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen. Kürbis, Kichererbsen und grüne Bohnen mit Chilipulver, Pfeffer und Salz würzen. Mit Olivenöl besprenkeln, gut durchmischen und Kürbis und Kichererbsen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. In den letzten 10 Minuten die grünen Bohnen hinzufügen. Alle Zutaten in einer Schüssel verteilen und mit Cashewnüssen und Kürbiskernen abschließen. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 100 g Kürbis
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 25 g grüne Bohnen
- [ ] 25 g Karotte
- [ ] 50 g Kichererbsen aus der Dose
- [ ] 50 g Linsen aus der Dose
- [ ] 20 g Feldsalat
- [ ] 1 EL Cashewnüsse
- [ ] ½ EL Kürbiskerne
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**483 kcal**
Kohlenhydrate	**41 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**14 g**
Eiweiß	**21 g**