

REZEPT

Vegane Buddha-Bowl mit Meerrettich-Curry-Dressing

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

400 g Quinoa
1 Süßkartoffel
1 EL Öl
200 g Kichererbsen
1 Rote Bete
1 Avocado
150 g Rotkohl
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Dill
1 Bund Koriander
50 g Walnüsse

ZUTATEN FÜR DAS DRESSING

200 g veganer Joghurt
1 EL Rapsöl
1 EL Limettensaft
1 EL Agavendicksaft
2 EL Schamel Meerrettich RACHENPUTZER
1 TL (süßer) Senf
1 TL Currypaste, rot
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Die Süßkartoffel würfeln und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Das restliche Gemüse und die Kräuter kleinschneiden, die Walnüsse grob hacken. Den Quinoa auf 3 Schüsseln verteilen. Die übrigen Zutaten in kleinen Grüppchen nebeneinander darauf anrichten. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und letztlich über den Salat geben.

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)
