

# Buddha-Bowl mit Erdnusssauce

Rezept für 4 Personen

Für die Bowl:

- 1 große Zucchini (ca. 350 g)
- 1 Salatgurke
- 2 mittelgroße Möhren (à 100 g)
- 1 TL Salz
- 3 Frühlingszwiebeln
- 8 Stiele Thai-Basilikum (oder Koriander)
- 5 geh. EL Mungobohnensprossen (oder andere Sprossen)
- 3 leicht geh. EL geröstete Erdnuskerne
- 3 geh. EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)

Für die Sauce:

- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Limette
- 60 g Erdnussmus (stückig oder fein)
- 6 EL Teriyakisauce
- 3 EL Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

Außerdem:

Spiralschneider-Einsatz ca. 5 mm



© René Riis

1. Für die Bowl Zucchini, Gurke und Möhren waschen und trocken tupfen, die Möhren nur falls nötig schälen. Das Gemüse an den Enden gerade abschneiden, mit dem Spiralschneider zu etwa 15 cm langen Nudeln verarbeiten, mit dem Salz mischen und 10 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, zuerst in 10 cm lange Stücke und diese anschließend längs in sehr dünne Streifen schneiden. Das Basilikum (oder den Koriander) waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Sprossen in einem Sieb gründlich kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Erdnüsse grob hacken.
3. Für die Sauce die Chilischote waschen und trocken tupfen, nach Belieben auch längs aufschneiden und entkernen. Chili in sehr feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Chili und Knoblauch mit Limettensaft, Erdnussmus, Teriyakisauce, Agavendicksaft (oder Ahornsirup) und 4 EL Wasser glatt rühren.
4. Die Gemüsenudeln in einem Sieb gut abtropfen lassen, auf vier Schüsseln verteilen und mit der Erdnusssauce beträufeln. Sprossen, Frühlingszwiebeln, Basilikum (oder Koriander), Erdnüsse und Röstzwiebeln darüberstreuen. Die Bowl sofort servieren.



Mehr Rezepte in:  
"Let's Spiralize" von Nicole Just