

## Buddha Bowl mit gebratenen Linsenbällchen und Tahin-Joghurt-Soße

Für 4 Personen

1	Stück	Rote Paprika
½	Dose	Kidney Bohnen (ca. 110 g)
100	g	Quinoa
¼	Stück	Spitzkohl, Krautsalat*
		Pfeffer, Salz

Vorhandene Gemüse  
oder Reste verwenden.  
Das hier ist nur ein  
Beispiel.

Für die Linsenbällchen

120	g	rote Linsen
1	Stück	Zwiebel
1-2	Zehen	Knoblauch
1 + 2	EL	Kokosöl
400	ml	Gemüsebrühe
4-5	Stück	getrocknete Tomaten
90	g	Kichererbsenmehl
		Pfeffer, Salz, getr. Thymian



Für die Soße

120	g	Mandel-Joghurt
4	EL	Tahin
2	TL	Honig
1	TL	Zitronensaft
		Pfeffer, Salz



Für die Linsenbällchen die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln. In 1 EL Kokosöl in der Pfanne anbraten. Die Linsen dazugeben und kurz anrösten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann gut abseihen, damit es nicht zu feucht ist. Die getrockneten Tomaten und das Kichererbsenmehl mit den Linsen in einen Mixer geben und zu einer sämigen Masse pürieren. In einer Pfanne die 2 EL Kokosöl erhitzen und die zwischen den Händen geformten Bällchen 4-5 Minuten braten. Vorsicht, es ist etwas klebrig. Ggf. etwas mehr Kichererbsenmehl zugeben.

Für die Soße alle Zutaten gut verquirlen und abschmecken.

Die anderen Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden bzw. abseihen. Quinoa nach Packungsanleitung köcheln.

Alles in einer Bowl anrichten und genießen.

\* Reste vom Rezept <https://rezepte.keens-hof.de/rainbow-buddha-bowl/>