

# BUDDHA BOWL MIT KARFIOL BÄLLCHEN



Arbeitszeit  
ca. 60  
Minuten



**Zutaten** für 4 Portionen

## für die Bällchen

1 kleiner Karfiol
150 g Bulgur
3 EL Frischkäse vegan
Salz zum Abschmecken
außerdem Sonnenblumenöl für die Pfanne

## für die Bowl

ca. 250 g Reis
1-2 Handvoll Salat
eine Portion Sushireis
einige Oliven
2 EL Edamame
1 kleine Gurke

## für den Hummus

2 EL Trześniewski Aufstrich „Karfiol“
150 g Kichererbsen gar (aus der Dose)
50 ml Olivenöl
einige Stiele Koriander

## Zubereitung

1. Reis nach Anleitung kochen.
2. Für den Hummus alle Zutaten mit einem Stabmixer oder Blender fein pürieren.
3. Den Bulgur in einem Topf mit 300 ml Wasser übergießen, großzügig salzen und 10 Minuten köcheln. Überkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Karfiol in Röschen teilen und mit der Küchenmaschine in feine Stücke zerteilen, bis er reisartig aussieht.
5. Mit Bulgur und veganem Frischkäse in einer Schüssel gut vermengen.
6. Zu kleinen Bällchen formen.
7. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen darin von allen Seiten goldbraun backen.
8. In einer Schüssel Salat und Reis anrichten. Das restliche Gemüse darüber verteilen.
9. Zum Schluss einige Löffel Hummus auf der Bowl zusammen mit den Bällchen verteilen.

