

# -SEELENFUTTER MENÜ-

## HAUPTGANG PINKE SEELENFREUDE : BUDDHA BOWL MIT EINER CREMIG-KNALLIGEN RAW PINK-CASHEW-AIOLI

3 Tryptophan-Lieferanten: Cashewnüsse, Grünkohl, Quinoa

Falls keine Grünkohl-Saison ist, kann er auch durch grünen Spargel, Pak-Choi oder Zucchini ersetzt werden.

**Wichtig:** Für die Sauce müssen die Cashewnüsse einen Tag vorher eingeweicht werden.

Für 4 Verdächtige

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min. **Wartezeit:** über Nacht **Kochzeit:** ca. 25 Min. **Gesamtzeit:** eine Nacht + 50 Min. **Schwierigkeit:** einfach

### Zutaten:

#### Für die Bowl:

2 große Süßkartoffeln  
1 Brokkoli  
1 Granatapfel  
200 g Grünkohl  
100 g Sprossen  
50 g Geschälte Hanfsamen  
50 g Kürbiskerne  
200 g Quinoa  
Olivenöl (kaltgepresst)

#### Für die pinke Aioli:

200 g Cashewnüsse (**über Nacht eingeweicht**)  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine rote Beete  
1 große Zitrone (davon den Saft)  
½ TL Salz (optimalerweise Kala Namak)  
1-2 TL mittelscharfer Senf  
1 Zehe Knoblauch  
Eventuell Wasser

### Zubereitung:

#### Die Bowl:

Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen.

Die Süßkartoffeln kurz abwaschen und in Würfel schneiden. Die Süßkartoffelstücke mit Schale auf einem Backblech verteilen. Ein Hauch Öl darüber träufeln und vermengen. Das Ganze für ca. 15-25 Minuten im Backofen backen. (Immer wieder kontrollieren, damit die Süßkartoffeln nicht zu braun werden.)

In der Zeit Quinoa abwaschen und in einem Topf mit der ca. 3-fachen Menge Wasser gemischt mit Gemüsebrühe aufkochen und dann auf Stufe 4-5 15 Minuten köcheln lassen.

**Kleiner Tipp:** An dieser Stelle kannst du direkt ein Sieb über den Topf hängen und den kleingeschnittenen Brokkoli mit dem Deckel bedeckt darin dämpfen. Danach die Herdplatte ausstellen und 5 Minuten nachquellen lassen. Den Grünkohl unter laufendem Wasser kurz abspülen und dann „zerpflücken“ oder kleinschneiden. (In der Nicht-Grünkohl-Saison muss der Spargel, der Pak-Choi oder die Zucchini zubereitet werden. Am besten wie den Brokkoli dämpfen.) Granatapfel in der Mitte halbieren und über einer Schüssel kräftig mit einem Esslöffel „ausklopfen“.

**Die pinke Aioli:**

Die über Nacht eingeweichten Cashewnüsse unter laufendem Wasser abspülen und in einen Hochleistungsmixer geben. Knoblauchzehe, Senf, Salz, Rote Beete samt Schale (kurz abgewaschen) und den frischen Zitronensaft zu den Cashewnüssen dazugeben. Für einige Sekunden/Minuten mixen.

Nun werden vier Bowls angerichtet mit den Süßkartoffelstücken, dem Brokkoli und dem Grünkohl (alternativ Spargel, Pak Choi oder Zucchini). Anschließend kommt die Aioli darüber. Das Ganze wird mit den Sprossen, den Hanfsamen, den Kürbiskernen und den Granatapfelkernen dekoriert.