

Planetary Health Bowl mit Kurkuma-Dressing



Für das Dressing:

120 g Sonnenblumenkerne ohne Öl bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne anrösten.
Regelmäßig umrühren. Gemeinsam mit
Saft von 1 Zitrone
3 TL Kurkumapulver
3 TL Ingwerpulver
4 EL Apfelessig
3 EL Ahornsirup in
300 ml Wasser einrühren, fein pürieren und salzen,
2 Schalotten fein hacken und unterrühren. Bis zum Servieren kühl lagern.

Für die Bowl:

300 g rote Bete
250 g Möhren
120 g Äpfel raspeln und mit
2 EL Leinöl und
2 EL Apfelessig verrühren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
500 g Pastinaken klein schneiden.
500 g Champignons halbieren und beides in eine Ofenform geben. Mit
3 EL Rapsöl und
Salz vermengen. Bei ca. 180°C im nicht vorgeheizten Ofen
ca. 20 Minuten garen.
Zwischendurch einmal umrühren.
250 g Buchweizen in etwas
doppelter Menge Wasser aufkochen. Erst mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze
ca. 10 Minuten köcheln, dann weitere 5 Minuten quellen lassen.
200 g Feldsalat waschen, putzen.
400 g gekochte Kichererbsen abgießen und kurz abspülen.
120 g Sauerkraut abtropfen lassen.
40 g Walnüsse halbieren.
Den fertigen Buchweizen auf 4 Schüsseln verteilen, mit Dressing und
den anderen Zutaten anrichten.

Tipp: Luftdicht verschlossen und im Kühlschrank gelagert ist das Dressing bis zu 7 Tage haltbar.