



Budha Bowl "Green Food" Style

Rezept von Jörg Hibbard - Ausgabe 4-2017

Zutaten

- 4 Riesengarnelen, Darm entfernt
- 1 Stubenküken oder kleines Hühnchen
- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Avokados
- 120 g wilder Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Zweige Zitronen-Verbene
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Zucker
- Ras el Hanout-Gewürzmischung
- Piment d'Espelette

Für den Blattsalat:

- 120 g Wiesenkräuter-Mischung
- 80 g Frisée
- 100 g Feldsalat, gewaschen
- 8 g Aztekisches Süßkraut
- 2 g Schafgarbe
- 1 Bund bunte Radieschen
- 1 EL Dijonsenf
- 1 TL Honig
- 80 ml Olivenöl
- Essig
- etwas Wasser
- Meersalz
- Cayennepfeffer

Für den Kichererbsen-Linsen-Salat:

- 500 g Tellerlinsen, nach Packungsanweisung vorgekocht
- 500 g Kichererbsen, nach Packungsanweisung vorgekocht
- 4 Zwiebeln
- Ras el Hanout-Gewürzmischung
- 1 Bund frischer Koriander, gehackt
- andere frische Kräuter nach Wahl, gehackt
- Knoblauch
- Olivenöl
- Meersalz

Zur Dekoration:

- Roter Amaranth
- 15 g Veilchen-Mix

Zubereitung

>> Für den Kichererbsen-Linsen-Salat die Zwiebeln ungeschält direkt auf die Kohlen geben und grillen, bis sie äußerlich verbrannt sind, anschließend schälen und hacken. Zusammen mit Senf, Kräutern, Ras el Hanout und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Mit den Linsen, der Hälfte der Kichererbsen und ½ Bund Koriander vermischen. Meersalz verleiht dem Ganzen die nötige Würze. Die restlichen Kichererbsen mit ½ Bund Koriander, Knoblauch nach Wunsch und etwas Olivenöl zu einem leckeren orientalischen Dip pürieren und in eine kleine Schüssel geben.

Aus der Wiesenkräuter-Mischung mit Senf, Salz, Honig und 1 Prise Cayenne im Mixer eine Paste herstellen, die dann mit Öl, Essig und etwas Wasser zu einem grünen Kräuterdressing verarbeitet wird. Damit die verschiedenen Blattsalate marinieren und diese in der Bowl anrichten, ebenfalls den Kichererbsen-Linsen-Salat. Die kleine Schüssel mit dem Kichererbsen-Dip in der Mitte der Bowl platzieren.

Halbierte und entkernte Avokados mit Zitronensaft und gutem Olivenöl marinieren. Den Kürbis entkernen, in Spalten schneiden und mit Salz, Zucker, Ras el Hanout-Gewürzmischung und etwas Olivenöl marinieren. Die Garnelen mit gehacktem Knoblauch, Zitronenverbene und Olivenöl einlegen. Das Stubenküken mit etwas Piment d'Espelette und Salz einreiben. Den wilden Brokkoli kurz waschen und im Anschluss mit Salz und Olivenöl würzen. Alle vorbereiteten und marinierten Zutaten kommen nun auf den Grill und werden auf dem Rost gegart. Dabei dürfen die einzelnen Komponenten ruhig etwas Grill-Färbung erhalten. Die Avokados anschließend aus den Schalen lösen und mit Olivenöl und Meersalz abschmecken. Die Garnelen in die Salatschale setzen, die Kürbisspalten und den wilden Brokkoli vom Rost direkt in der Bowl platzieren. Das gegarte Hühnchen mit etwas Piment d'Espelette und Salz nachwürzen und auslösen. Keulen und Brüste auf der Schüssel drapieren. Das Ganze mit rotem Amaranth ausdekorieren und einige Veilchen zur erfrischenden Farbgebung einfügen.

Jörg Hibbard: „Die Buddha Bowl lebt davon, dass alle Komponenten fertig zubereitet und für mehrere Personen ausreichend in einer Schüssel serviert werden. Im Vordergrund stehen hier klar das Beisammensein und die Geselligkeit. Fordert etwas Vorbereitungszeit, aber zahlt sich definitiv aus!“