Buddha-Bowl mit Kurkuma-Hafergrütze

Mittel ca. 20 Min.

Zutaten | 2 Portionen

100 g Hafergrütze
¼ TL Kurkumapulver
Salz
1 Pastinake oder ½ Knollensellerie
1 Süßkartoffel
1 TL Olivenöl
Pfeffer
Kreuzkümmel, gemahlen
2 Stiele Petersilie
100 g Joghurt
1 EL Erdnussmus
1 Prise Chiliflocken
50 g Avocadofruchtfleisch
1 EL Erdnusskerne
2 EL kernige Haferflocken

Zubereitung

Hafergrütze mit Kurkuma und der doppelten Menge Salzwasser ca. 20 Min. kochen, anschließend vom Herd nehmen und quellen lassen.
Inzwischen Pastinake und Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüsewürfel darin andünsten und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Joghurt mit Erdnussmus und der Hälfte der Petersilie verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
Avocadofruchtfleisch in Scheiben schneiden. Erdnusskerne und kernige Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
Hafergrütze in zwei Schalen geben, Gemüse und Avocado darauf anrichten, mit der Joghurtsauce beträufeln, mit dem Nuss-Hafer-Mix sowie der restlichen Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

582 kcal, 82 g Kohlenhydrate, 19 g Fett, 20 g Eiweiß, 15,2 Ballaststoffe, davon 2,7 g Beta-Glucan

Tipp: Je nach Saison passen in die Bowl auch Tomaten, Gurken, angebratene Zucchini-, Auberginen- oder Kürbiswürfel.