



Immun Woche Lunch Rezept Nr. 1

Aktive Zeit:
15 Minuten

Kochzeit:
15 Minuten

www.reset-yourself.info

Bunte Buddha-Bowl mit frischem Humus

Zutaten: für 1 Person

- 80 gr Rote Beete (frisch)
- 80 gr Süßkartoffel
- ¼ Brokkoli (ca. 50 gr)
- ½ kl. rote Paprika (120 gr)
- ½ Zitrone
- 15 gr frischer Spinat
- 10 gr frisches Basilikum
- ½ TL Gemüsebrühe
- ½ Glas Kichererbsen (ca. 100 gr Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- Frischer Pfeffer & Salz
- ¼ Knoblauchzehe
- ¼ rote Chilischote
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Zutaten: für 2 Personen

- 150 gr Rote Beete (frisch)
- 150 gr Süßkartoffel
- ½ Brokkoli (ca. 100 gr)
- 1 kl. rote Paprika (240 gr)
- 1 Zitrone
- 30 gr frischer Spinat
- 20 gr frisches Basilikum
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Glas Kichererbsen (ca. 200 gr Abtropfgewicht)
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- Frischer Pfeffer & Salz
- ½ Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Süßkartoffel und rote Beete schälen und sehr klein schneiden.
2. Brokkoli waschen und klein schneiden.
3. Rote Beete 10 Min dampfgaren.
4. Dann die Süßkartoffeln & den Brokkoli zur Rote Beete und weitere 5 min mit garen.
5. Paprika waschen und klein schneiden (er bleibt roh).
6. Spinat und Basilikum waschen, klein zupfen.
7. Abgespülte Kichererbsen mit Basilikum, Knoblauch, Chilli, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, 1 Schuss Wasser und Olivenöl pürieren.
8. Paprika, Spinat und gek. Gemüse kreisförmig mit dem Humus in der Mitte anrichten.

Merke: **Rote Bete** liefert die Vitamine A, C, B und Folsäure. **Süßkartoffeln** enthalten viel Vitamin A und Beta Carotin. Mit nur 100 gr **Brokkoli** deckt ein Erwachsener fast seinen Tagesbedarf an Vitamin C.