



Hauptspeise



Buddha Bowl mit Jackfruit Balls

angemachten Edamame-Bohnen, Tomaten-Gurken-Salat und Mango

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 613 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Pck Uncle Bens Express Natur Reis

1 Pck Lotao Jackfruit Veggie Balls

2 Tomaten

1 Gurke

1 Bund Petersilie

2 El Olivenöl + zum Braten

1 El Balsamico Bianco

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

100 g Hak Edamame-Bohnen

1 Zitrone

1 Mango

6 El Hummus

Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Reis nach Anleitung zubereiten.
- 2 Lotao Jackfruit Veggie Balls nach Anleitung zubereiten und zur Seite stellen.
- 3 Tomaten und Gurke abwaschen. Beides in kleine Würfel schneiden. Petersilie abwaschen und fein hacken. Alles zusammen in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl und Balsamico Bianco vermengen. Zur Seite stellen.
- 4 Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote halbieren und entkernen, anschließend in feine Würfel schneiden. In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen. Edamame-Bohnen darin zusammen mit Knoblauch und Chili anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
- 5 Mango schälen und in Würfel schneiden.
- 6 In einer Schüssel Reis, angemachte Edamame-Bohnen, Gurken-Tomaten-Salat, Jackfruit-Balls und Mango anrichten. Hummus jeweils darüber träufeln.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	501kJ /119kcal	2.579kJ /613kcal
Fett	4g	19g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	2g
Kohlenhydrate	17g	89g
davon Zucker	3g	15g
Eiweiß	3g	16g
Salz	1g	3g