

## ASIATISCH-ORIENTALISCHE TWISTED AVOCADO BOWL

### Zutaten für 4 Personen

- \ 400 g Basmati-Reis
- \ 2 Avocados
- \ 2 Stück Rote Bete
- \ 1 Apfel
- \ 2 Schalen Kresse
- \ 2 Mangos
- \ 150 g Wakame (Algensalat)
- \ 2 rote Paprika
- \ 150 g Edamame (Sojabohnenkerne)
- \ 100 g Eisbergsalat
- \ Garnitur: schwarze und weiße Sesamsamen
- \ 200 g Kichererbsen, getrocknet

### Für das Dressing:

- \ 6 EL Reissessig
- \ 4 EL Sojasauce
- \ 4 EL Sesamöl
- \ 1 EL Agavendicksaft
- \ 1 Schalotte
- \ Prise Currypulver
- \ Prise weißer Pfeffer

### Zubereitung

Kichererbsen 12 Stunden vorher in kaltem Wasser einweichen und danach kochen, bis sie bissfest sind. Alternativ können auch Kichererbsen aus der Dose verwendet werden.

Den Reis laut Packung kochen - Faustregel beim Reiskochen: 1 Teil Reis / 2 Teile Wasser. Den Reis abkühlen lassen. Wenn es schnell gehen muss, kann der Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser übergossen werden, um ihn schneller abzukühlen.

Für das Dressing: Reisessig, Sojasauce, Sesamöl und Agavendicksaft verrühren. Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Danach, je nach Geschmack, mit Pfeffer und Currypulver abschmecken. Da die Sojasauce schon sehr salzig schmeckt, wird normalerweise kein Salz benötigt.

Rote Beete in Wasser mit etwas Kreuzkümmel weichkochen, dann kühlen, schälen und in kleine Wedges schneiden. Den Apfel (geschält oder ungeschält) ebenfalls in Stücke schneiden und beides vermengen. Rote Paprika und Mango in Würfel schneiden.

Zum Anrichten zunächst den kalten Reis auf die Bowls verteilen. Darüber ein paar Eisbergsalat-Blätter. Alle anderen Zutaten wie Edamame, Paprika, Wakame, Mango, Rote Bete, Apfel und die geschnittene Kresse in Sechsteln über dem Reis anrichten. Darüber die gefächerte Avocado legen und alles mit dem Dressing gleichmäßig übergießen. Zum Schluss mit den Kichererbsen und dem Sesam bestreuen.

**Kreativ-Tipp:** Anstelle von der Avocado kann man die Bowl auch mit rohem Lachs, gebratenem Tofu, Hähnchen oder ähnlichem Servieren.