

BUDDHA BOWL

Zutaten für 4 Personen

100 g Glasnudeln
600 g verschiedene Gemüse (Erbsen, Chinakohl, Rübli gelb und orange)
2 Avocado
4 Radieschen
Schwarzer Sesam und Korianderblättchen oder Basilikum für die Garnitur

Asiatische Sauce (bleibt im Kühlschrank 1 Woche haltbar):

125 ml Ahornsirup
50 ml Sesamöl
50 ml Balsamessig weiss
50 ml Balsamessig dunkel
25 ml Sojasauce
25 ml Wasser mit Kohlensäure
2 EL Reisessig
ein wenig frischen Ingwer gerieben

Zubereitung

Die verschiedenen Gemüse knapp weich garen. Die Glasnudeln mit heissem Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen. Die Avocado halbieren und aus der Schale lösen. In feine Scheiben schneiden und [eine Avocadorose formen](#) (siehe Link). Die Radieschen schön aufschneiden.

Die Zutaten für die asiatische Sauce mischen und mit dem Mixer gut verrühren.

Das Gemüse und die Glasnudeln auf 4 Teller verteilen; dabei jedes Gemüse zu einem schönen Häufchen formen. Die Rose aus Avocado in die Mitte legen und das Radieschen daneben stellen. Die Glasnudeln mit dem schwarzen Sesam bestreuen und mit den Korianderblättchen oder dem Basilikum garnieren.

Am Tisch die asiatische Sauce darüberträufeln und alles zusammen vermischen – es sieht dann zwar nicht mehr so schön aus, ist dafür aber seeeeeehr fein!

