



# Annelina Waller: Mood Food & Buddha Bowls

---

## Zutaten für eine Bowl

- ½ Gurke
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 1 kleinen Blumenkohl (für die "Wings")
- Hummus nach Belieben
- Kresse zum Garnieren

## Für die "Wing"-Panade

- 30 g Mehl
- 70 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Currypulver
- Chillipulver

## Für die "Wing"-Marinade

- 2 EL Erdnussmus, Crunchy
- 2 TL Harissa, Paste
- 1 EL Reissirup
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL weißer Essig
- Wasser zum Verdünnen
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## Für Annelinas Lieblings-Dressing mit Seidentofu und Datteln

- 400 g Seidentofu
- 300 ml Wasser
- 100 ml weißer Balsamico- oder Apfelessig
- 6 entsteinte Medjoul-Datteln (oder Dattelsirup verwenden)
- Schale 1/2 Bio Zitrone
- 1 EL Senf
- 6-7 EL Tamari Sojasoße
- 2 EL Hefeflocken
- Optional: 2 EL Cashemus

---

## Zubereitung (20 Minuten Zubereitungszeit + 2 x 20 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 230°C (Umluft) vorheizen.
2. Blumenkohl in mundgerechte Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Panade in einer Schüssel anrühren.
3. Blumenkohl-Röschen in die Panade geben und mit den Händen gut vermischen. Anschließend die Röschen einzeln aus der Schale nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Die panierten Röschen im Ofen für etwa 20 Minuten kross backen. Je nach Größe sind sie auch schneller fertig. Sobald die Röschen kross sind, aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit alle für die Marinade angegebenen Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren, bis alle Klümpchen gelöst sind. Ggf. etwas warmes Wasser verwenden.
6. Nun die Röschen durch die Marinade ziehen und erneut in den Ofen schieben. Weitere 10-20 Minuten goldbraun backen.
7. Alle für das Dressing angegebenen Zutaten im Mixer pürieren. Achtung, die Mengenangabe reicht für 900 ml Dressing. Das Dressing hält im Kühlschrank mehrere Tage.
8. Für die Bowl eine halbe Gurke waschen und durch einen Spiralschneider drehen. Tomaten waschen, würfeln und mit Gurken-Nudeln, Spicy Wings,

Hummus und Kresse anrichten und mit dem Soja-Dattel-Dressing genießen.