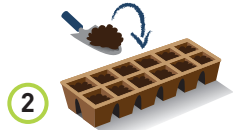




BUDDHA BOWL Gemüseglück mit Anzuchtöpfen und gepresstem Anzuchtsubstrat

Und so funktioniert es:



1 Öffnen Sie die Packung mit der gepressten Anzuchterde an der Oberseite. Gießen Sie 300 ml lauwarmes Wasser in den Beutel und warten Sie 2-3 Minuten, bis das Substrat aufgequollen ist. Hat das Substrat das Wasser komplett aufgenommen, mischen Sie es gut durch und fertig ist ca. 1 Liter lockere Anzuchterde.

2 Füllen Sie die Erde in die Anzuchtöpfe und drücken sie diese leicht an, so dass ein etwa 1 cm tiefer Rand für das Gießwasser entsteht.

3 Drücken Sie mit Hilfe eines Stäbchens oder etwas Ähnlichem flache Löcher in das Substrat und legen Sie einzelne Samenkörner hinein.

Rote Beete, Baby Spinat und Rucola sind Dunkelkeimer, d.h. das Saatgut sollte leicht mit Erde bedeckt werden.

4 Das fertig bestückte Gewächshaus steht idealerweise an einem hellen und warmen, aber nicht voll-sonnigen Platz im Haus. Die Samen keimen gut, wenn die Erde gleichmäßig feucht ist. Dauernass sollte das Substrat aber nicht sein. Das schadet den kleinen Pflänzchen. Wichtig: Regelmäßig lüften! Für einen guten Luftaustausch am besten die Haube täglich für kurze Zeit entfernen.

5 Sobald die Jungpflanzen viele feine Wurzeln und kräftige Triebe gebildet haben, können sie abhängig von ihrer Kälteempfindlichkeit und vom Wetter in größere Töpfe, einen Balkonkasten oder direkt ins Gartenbeet gesetzt werden. Vergessen Sie nicht, die Jungpflanzen vor dem Umzug noch einmal zu gießen. Bitte versuchen Sie nicht, den Topf vom Substratballen zu entfernen, es würde den Wurzeln schaden. Der Topf verrottet nach einiger Zeit im Boden.



Rezept für eine bunte Buddha Bowl mit frischem Glücksgemüse

Zutaten für 4 Portionen

Für die Buddha Bowl

200 g Quinoa (bunt)

200 g Kichererbsen (Dose)

1 Rote Bete

2 Möhren

1 Avocado

150 g Rotkohl

100 g Baby Spinat

50 g Sojasprossen

Je 1 Bund Dill und Petersilie

1 TL Chiliflocken, getrocknet

50 g Erdnüsse

1 TL Salz

Für das Dressing

200 g Joghurt, fettarm

1 EL Rapsöl

1 EL Limettensaft

1 EL Honig

1 TL rote Currypaste

Salz und Pfeffer



Zubereitung

Quinoa waschen und nach Packungsanweisung kochen. Kichererbsen abspülen, gut trocknen und in einer Schüssel mit Salz und Chiliflocken mischen. Anschließend 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad rösten. Rote Bete und Möhren schälen, würfeln und kurz garen. Avocado aus der Schale lösen und gemeinsam mit dem Rotkohl in Scheiben schneiden. Erdnüsse und die gewaschenen Kräuter grob hacken. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken. Anschließend den gewaschenen Baby Spinat sowie die restlichen Zutaten in Gruppen in einer Schale anrichten und das Dressing dazugeben. Sojasprossen waschen, trocknen und mit der Erdnuss-Kräutermischung über die Buddha Bowl streuen. Guten Appetit!



Art.-Nr. 10094226