

Hirse bowl

 30 Minuten



Zutaten Hirse

- 350 gr Hirse
- 160 gr Tofu, geräuchert
- 160 gr Karotten
- 1 Bund Radiesli
- 160 gr Gurke
- 1 Handvoll Sprossen oder Microgreens
- Mandeln, gehackt
- schwarzer Sesam
- 1 Limette, nur Saft

Zutaten Sauce

- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Misopaste
- 1 EL Dattelsüsse
- 1 EL Wasser



Zubereitung

Rezept für 4 Personen

1. Hirse mit doppelter Menge Wasser kurz aufkochen, danach für 10 Min. bei niedriger Stufe zugedeckt leicht kochen lassen. In kaltem Wasser abschrecken und kurz auf die Seite stellen.
2. Geräucherter Tofu in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten, danach zu den restlichen Zutaten auf die Seite stellen. Die gehackten Mandeln ebenfalls kurz in der Bratpfanne anrösten. Darauf achten, dass sie nicht anbrennen.
3. Restliches Gemüse nach Wunsch in dünne Scheiben oder Streifen schneiden.
4. Hirse mit Limettensaft verfeinern. Anschliessend die Schüsseln mit Hirsemischung befüllen und mit restlichen Zutaten belegen.
5. Alle Saucen-Zutaten gut vermischen und in einer kleinen Schüssel dazu servieren.



Hirse ganz
geschält Bio
Knospe Import