Hirsepfanne mit Mandelmus-Sauce und Apfel-Radicchio Slaw

Zutaten:
Mise en Place:

150 g Hirse

250 g Tempeh (in Streifen schneiden)
2–3 EL Sojasauce
Zitronensaft
Etwas Ahornsirup
Kreuzkümmel

Olivenöl
1 kleiner Brokkoli (in Rösschen teilen)
2 Karotten (in Stifte schneiden)
Salz, Muskat

1,5 EL helles Mandelmus
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
1–2 EL Wasser
Salz, schwarzer Pfeffer

1 Apfel (fein schneiden oder raspeln)
3–4 Blätter Radicchio (in feine Streifen schneiden)
1 TL Apfelessig
1 TL Ahornsirup
1 TL Olivenöl
Prise Salz

Zubereitung:

Mit heißem Wasser spülen, mit der 2,5-fachen Menge Wasser aufkochen, 10–12 Min leicht köcheln, dann quellen lassen.

Tempeh mit Tamari, Zitronensaft, etwas Ahornsirup und Kreuzkümmel marinieren.
Kurz in der Pfanne goldbraun braten.

Brokkoliröschen und Karottenstifte in einer Pfanne mit etwas Wasser und Öl dünsten. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Mandelmus, Senf, Zitronensaft, Wasser glattrühren. Abschmecken – es soll cremig, nussig und leicht säuerlich sein.

Apfel fein schneiden oder raspeln, Radicchio in feine Streifen. Mit Essig, Sirup, Öl und Salz vermengen.

Hirse mit Gemüse vermengen, Sauce unterrühren.
Slaw seperat mitnehmen und frisch dazu essen.

Design by Ursula Finster

Viel Spaß beim Nachkochen.