



Rote Hirse Bowl mit Apfel, Walnüssen und Ruccola

2 Portionen

Zutaten: Mise en Place:

120 g Hirse (ungekocht)

2 kleine Rote Bete, vorgegart, gewürfelt (ca. 300 g)
1 Apfel, gewürfelt (ca. 200 g)
1 große Karotte, geraspelt (ca. 200g)
250 g Kichererbsen, gekocht und abgetropft

etwas Öl
200 g Tofu (natur oder Räuchertofu), gewürfelt
1 EL Sojasauce

1 TL Dijon-Senf
1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
1 TL Tamari oder Sojasauce
1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup
1 TL Zitronensaft (optional)
1 Prise frisch geriebener Ingwer (optional)
Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Hirse gut waschen, mit 240 ml Wasser aufkochen, ca. 10–15 Min. köcheln, dann quellen lassen.

Gemüse vorbereiten: Rote Bete, Apfel und Karotte würfeln oder raspeln. Rucola waschen.
Das Gemüse und die Kichererbsen im Wok kurz anbraten.

Tofu in einer extra Pfanne mit wenig Öl kurz anbraten, anschließend mit etwas Sojasauce ablöschen. Danach den Tofu ebenfalls in den Wok geben.

Alle Zutaten für das Dressing verrühren.

Gekochte Hirse, Gemüse, Kichererbsen und Tofu im Wok vermengen. Entweder das Dressing dazu geben oder extra reichen.

2 EL Hanfsamen (20 g)
2 EL Walnüsse, grob gehackt
1 Handvoll Ruccola

Als Topping über die angerichtete Bowl geben.