



## Hirsegemüse mit Erdnussdressing



1 Portion



Ca. 30 Min.

### ZUTATEN

- 100 g Goldhirse (Alternativ: Sushireis)
- 1 gehäufter EL Gemüsebrühe
- 1 EL Bratrapskernöl
- 1 Lauchzwiebel kleingeschnitten
- 1 Karotte in Scheiben
- 1/2 Paprika in Würfeln
- 1 handvoll Zucchini in Würfeln
- 1 handvoll Feldsalat oder Babypinac
- 1 wachswweich gekocktes Ei
- 1 EL Kürbiskerne

### Dressing:

- 60 g Erdnussmus
- 40 ml Tamari (alternativ Sojasoße)
- 3 EL Sesamöl
- 1 EL Sambal Oelek
- 2 EL Reisessig
- 1/2 EL Ahornsirup

### TIPP



Versuche Dich doch einmal im achtsamen Kochen und sei Dir über jeden Schritt bewusst, welchen Du tust. Bewege Dich bewusst, rieche, betrachte die Lebensmittel, mache alles in Ruhe und achtsam.



### ZUBEREITUNG

1. Hirse nach Packungsangabe und mit 1 EL Gemüsebrühe und einer Prise Salz gar kochen
2. Karotten, Paprika, Zucchini und Lauchzwiebeln waschen, schälen, kleinschneiden und mit 1 EL Bratrapskernöl in einer Pfanne bissfest anbraten. Gemüse vom Herd nehmen und den Feldsalat/Babypinac untermischen
3. Für das Dressing alle Zutaten vermischen und mit dem Pürierstab kurz vermengen
4. Ei wachswweich kochen
5. Warme Hirse mit dem Gemüse vermischen und in eine Schüssel geben
6. Hirse mit dem Erdnussdressing, dem Ei und den Kürbiskernen garnieren und servieren