



Hirse-Grünkohl-Bowl

Zutaten:

250 g Hirse
100 g Grünkohl
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Avocado
4 TL Tahin
1 TL Honig
4 EL Sojasoße
1/2 Zitrone (Saft)
etwas Wasser

Zubereitung:

Hirse in der doppelten bis dreifachen Menge an Wasser aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und weitere 15 Minuten quellen lassen. Währenddessen den harten Stiel vom Grünkohl rausschneiden und den Grünkohl grob zerschneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und in etwas Kokosöl zusammen mit dem Grünkohl kurz anbraten. Nur so lange, bis die Blätter beginnen zusammenzufallen. Dann mit etwas Sojasoße ablöschen und vom Herd nehmen. Tahin, Sojasoße, Honig, Zitronensaft und Wasser in ein kleines Schraubglas füllen und daraus ein Dressing schütteln. Das Dressing erst vor dem Verzehr über die Bowl geben. Als weiteres Topping eignet sich Avocado, auch diese erst am Tag des Verzehrs auf die Bowl geben, da Avocado sehr schnell braun wird.

