

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Hirse-Gemüse-Pulao im Wok oder als Sommer-Salat mit Feta-Käse oder Soja-Paneer



Zutaten

200 g Hirse
1 TL Salz

500 g Gemüse nach Wunsch:
grüne Bohnen/Erbsen/Fenchel/Zucchini
Rüebli/Aubergine/Gurken/Paprika

100 g Cashewnüsse
100 Feta-Käse/ alternativ Soja-Paneer
oder Joghurt-Minzen-Basilikum-Chutney

Olivenöl
Zitronensaft
Oliven

Salz/Pfeffer
frische Kräuter

Mein persönlicher Tipp: anstelle von
Hirse können andere Getreide verwendet
werden; Buchweizen, Gerste, Grünkern,
Quinoa oder Reis.

Zubereitung

Hirse waschen und kochen bis Körner gar
sind, aber nicht zerfallen ca. 25 Min. kalt
abspülen und abtropfen lassen.

Gemüse klein schneiden und in Olivenöl in
Pfanne andämpfen bis es bissfest ist,
abkühlen lassen.

Für Salat; Hirse und das Gemüse mischen,
mit 1 EL Zitronensaft, 3EL Olivenöl,
mediterranen Kräutern, Salz/Pfeffer
zubereiten, zum Schluss Feta-Käsewürfel
oder Soja-Paneer, Oliven und Cashewnüsse
darüberstreuen. Mit einem sommerlichen
Joghurt-Basilikum-Minzen-Chutney und
buntem Blatt-Sprossen-Salat geniessen.

Im Wok; Olivenöl erhitzen, Gemüse im Wok
bissfest andünsten, die gekochte Hirse
untermischen, Zitronensaft, Fetakäse/Soja-
Paneer-Würfel hineingeben und vorsichtig
umrühren, abschmecken und mit
Cashewnüssen und frischen Kräutern
garnieren – Fertig!