

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!