

Goldhirse Bowl



Zutaten

4 Portionen/30 Minuten aktiv/ Gesamt 45 Minuten

- 250 g Zwicky Goldhirse
- 6 dl Wasser
- Etwas Salz

Bowl Zutaten (Optional/nach Belieben)

- 150 g Broccoli
- 100 g gekochte Randen
- 100 g Edamame
- 200 g Süsskartoffeln
- 1 Avocado
- 200 g Tofu
- 2 Limetten geviertelt

Tahin Sauce

- 100 g Bouillon
- 100 g Tahin
- 20 g Zitronensaft
- 10 g Sesamöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- 15 g Agavendicksaft
- 150 g Joghurt
- 4 Stängel Petersilie

Zubereitung

1. Zwicky Goldhirse mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen – anschliessend mit geschlossenem Deckel ungefähr 20 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit alle Zutaten der Tahinsauce zusammenfügen und mit einem Mixer pürieren. Abschmecken und auf die Seite stellen.
3. Broccoli Röschen und die Süsskartoffeln in Würfel schneiden und am besten in einem Steamer dämpfen/garen. Avocado in Scheiben schneiden. Tofu anbraten oder grillieren.
4. Die fertige Goldhirse in eine Bowl schöpfen und mit allen gewünschten Zutaten garnieren. Tahin-Sauce dazugeben, mit Limetten garnieren und geniessen.

Zwicky wünscht en Guete!