



Hirse-Spinat-Bowl mit Hüttenkäse

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 15 Minuten

GARZEIT: ca. 20 Minuten

Zutaten

- 80 g trockene Hirse
- Salz, Pfeffer
- 100 g Baby-Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Mais (150 g)
- 100 g rote Linsen
- 1 EL natives Rapsöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 100 g körniger Hüttenkäse
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL gehackte Minze
- 1 EL gehackter Oregano
- 1 EL Leinsamen

Zubereitung:

1. Hirse nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Spinat waschen und putzen. Zwiebel abziehen und würfeln. Mais abtropfen lassen. Zwiebelwürfel mit roten Linsen in erhitztem Öl ca. 3 Minuten andünsten.
2. Mit Brühe ablöschen, weitere 15 Minuten garen lassen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Für den Dip Hüttenkäse mit Essig und Minze verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gegarte Hirse mit Linsen, Spinat und Mais in einer Bowl anrichten, mit Oregano und Leinsamen bestreuen und mit dem Dip servieren.

INFO:

Native Öle sind qualitativ deutlich hochwertiger als gehärtete Fette und raffinierte Öle und werden bevorzugt in der kalten Küche eingesetzt. Natives Oliven- und Rapsöl ist relativ hitzestabil und kann daher zum Dünsten, Backen und schonendem Braten eingesetzt werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 22072/494 **EW:** 28,4g **F:** 12,7g **KH:** 64,2g **BE:** 5,5