

Thursday, October 22. 2015

## **Hirsesalat mit herbstlichem Apfel-Ingwer-Dressing, Granatapfel, Fenchel und Tofu**

Vom leckeren Hirsesalat mit Pfirsich-Ingwer-Dressing habe ich heute eine herbstliche Abwandlung fÃ¼r Euch:

Ein Dressing aus Apfel und Ingwer mit einem Hauch Zimt und Dattelsirup und als GemÃ¼seeinlage Fenchelstreifen, Granatapfelkerne und gebratener Mandel-Nuss-Tofu! Lecker!

Hirsesalat mit Fenchel und Granatapfel:

1 Tasse gekochte Hirse

1 kleiner Fenchel, in dÃ¼nne Streifen geschnitten

1/2 Mandel-Nuss-Feta, klein gewÃ¼rfelt

5 EL Kichererbsen

1/4 Bund Petersilie

etwas OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 kleine Tasse Hirse in einem Sieb gut mit Wasser abwaschen und mit 2 Tassen Wasser in einem kleinen Topf fÃ¼r 5 Minuten kÃ¶cheln lassen. Dann etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Etwas abkÃ¼hlen lassen und davon 1 Tasse gekochte Hirse fÃ¼r den Salat verwenden.

Den Tofu in mundgerechte WÃ¼rfel schneiden. Die Kichererbsen und TofuwÃ¼rfel mit einem Spritzer OlivenÃ¶l in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten und mit einer Prise Salz, Pfeffer und Paprikapulver wÃ¼rzen.

Den Fenchel in dÃ¼nne Streifen schneiden und die Granatapfelkerne aus der Schale auslÃ¶sen.

Die Petersilie grob hacken.

Alle Zutaten in einer schÃ¶nen Schale vermengen.

Apfel-Ingwer-Dressing:

1 kleiner geschÃ¶nter Apfel

1 fingernagelgroÃes StÃ¼ck Ingwer

3 EL weiÃer Balsamico

2 EL OlivenÃ¶l

1 Prise Zimt

1/2 TL Dattelsirup oder Ahornsirup

Alle Zutaten in einem kleinen Becher im Mixer zu einem cremigen Dressing vermischen.

Posted by orange at 13:49