

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

Tuesday, October 6. 2015

Hirsesalat mit Pfirsich-Ingwer-Dressing, Sellerie und weiteren Variationen

Es regnet, die BlÃ¤tter werden immer bunter, in unserer Wohnung stapeln sich Kastanien, Eicheln und HaselnÃ¼sse... der Herbst ist da!

Bei mir ist nun endlich die PrÃ¼fungszeit herangerÃ¼ckt. Wie Ihr sicherlich bemerkt habt, war hier in den letzten Monaten nicht so viel los. Sobald ich die anstrengende Zeit hinter mir habe, wird sich das aber Ã¤ndern! Zur Vorweihnachtszeit wird es dann wieder warm, duftend und lecker hier.

Ich muss aber unbedingt noch ein sommerliches Rezept mit Euch teilen. Dieser Salat schmeckt unheimlich gut und bei diesem Anblick kann man doch gar keine Regenwetterlaune mehr haben, oder?!

Der Hirsesalat:

1 Tasse gekochte Hirse

70 - 100 g grob geraspelter Sellerie

1 kleine Karotte, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

2-3 getrocknete Tomaten ohne Ãr

5 EL Kichererbsen

etwas OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 kleine Tasse Hirse mit 2 Tassen Wasser in einem kleinen Topf fÃ¼r 5 Minuten kÃ¼cheln lassen und dann etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Etwas abkÃ¼hlen lassen und davon 1 Tasse gekochte Hirse fÃ¼r den Salat verwenden.

Die Kichererbsen mit einem Spritzer OlivenÃ¶l in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten und mit einer Prise Salz, Pfeffer und Paprikapulver wÃ¼rzen.

Die Karotte und die getrockneten Tomaten in kleine WÃ¼rfel schneiden und das StÃ¼ck Sellerie auf einer KÃ¼chenreibe grob raspeln.

Alle Zutaten in einer schÃ¶nen Schale vermengen.

Pfirsich-Ingwer-Dressing:

(Alternative zum Pfirsich, siehe unten)

1 geschÃ¤lter Pfirsich

1 fingernagelgroÃes StÃ¼ck Ingwer

3 EL weiÃer Balsamico

2 EL OlivenÃ¶l

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

NachwÃ¼rzen und dekorieren:

Fleur de Sel

Pfeffer

Chiliflocken

frischer Koriander

Heidelbeeren

Mit all diesen KÃ¼stlichkeiten dekorieren und nachwÃ¼rzen.

Den Pfirsich ersetzen:

Vielleicht habt Ihr noch die MÄ¼glichkeit, im Feinkostladen einen Pfirsich zu ergattern. Oder Ihr probiert das Dressing mal mit einer guten Pfirsichmarmelade oder -chutney. Am besten eine von Mama oder Oma mit groÄ¼en FruchtstÄ¼cken drin. Dann wÄ¼rde ich noch ein wenig Zitronensaft dazu geben um den Zucker abzuschwÄ¼chen.

Alternativ habe ich das Dressing auch mal mit einem kleinen, geschÄ¼lten Apfel, Ingwer, Balsamico, OlivenÄ¼l, einer Prise Zimt und etwas Dattelsirup gemacht - lecker. Apfel hat ja gerade Saison!

Auch bei der GemÄ¼seeinlage kann man variieren, zum Beispiel mit Fenchelstreifen, Granatapfelkernen und Petersilie. Noch ein paar kross gebratene Nusstofu-StÄ¼ckchen drÄ¼ber geben eine tolle Abwechslung.

Ich wÄ¼nsche Euch einen gemÄ¼tlichen Herbst! :-) Hier noch ein paar Impressionen...

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 09:32