



Spitzkohl-Hirse-Bowl

160 g Hirse
320 ml Gemüsebrühe
100 g Gorgonzola
2 Knoblauchzehen
200 g Naturjoghurt,
2 TL Essig,
1 Prise Paprikapulver
1 Prise Zucker
4 EL Milch
Pfeffer
1 Bund Koriander
200 g Heidelbeeren
30 g Ingwer
400 g Spitzkohl
4 gelbe Paprika
2 EL Bratöl
Salz,
Pfeffer

in ein Sieb geben und abspülen. In einen Topf geben und mit aufkochen. Für ca. 10 Minuten quellen lassen. würfeln, häuten und mit und pürieren. dazugeben, damit es von der Konsistenz eine Soße ergibt. Mit abschmecken. waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. waschen und zur Seite stellen. schälen und fein hacken. putzen, waschen und in Streifen schneiden. waschen, putzen und grob würfeln. in einer Pfanne erhitzen und darin den Ingwer, Spitzkohl und die Paprika für ca. 4 Minuten anbraten. Mit würzen. Hirse, Spitzkohl und Paprika anrichten und mit der Soße beträufeln. Die Heidelbeeren und den Koriander darüberstreuen.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318

info@biolandhof-avena.de
www.biolandhof-avena.de