



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Hirsebratlinge mit bitteren Blattsalaten und Vinaigrette

Für 2 Personen:

Zutaten Hirsebratlinge:

- 100 g Hirse
- 200 ml frische Gemüsebrühe
- je 1 TL Kreuzkümmel ganz und Fenchelsamen ganz
- etwas Salz, Pfeffer, Kurkuma gem.
- 1 Stück Ingwer (ca. ½ cm)
- ¼ Bund Petersilie
- ¼ Kresse-Schale
- 1 EL hoch erhitzbares Sonnenblumenöl
- 4 TL Kokosöl

Zutaten für die Vinaigrette:

- 1 EL Zitronensaft
- 5 EL Wasser
- 2 TL mittelscharfen Senf
- 2 EL Sonnenblumenöl
- etwas Salz und Pfeffer

Zutaten für den Salat:

- 100 g Rucola
- 100 g Radicchio
- 2 EL Walnusskerne

Zubereitung der Hirsebratlinge:

Hirse abspülen. In 1 EL Sonnenblumenöl Kreuzkümmel und Fenchelsamen aufplatzen lassen. Nun den Ingwer in fein geschnittenen Würfeln dazugeben. Jetzt mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Hirse einrühren und 20 Minuten kochen lassen. Bei ausgeschalteter Herdplatte dann nochmal ca. 10 Minuten quellen lassen. In die abgekühlte Masse die Petersilie und Kresse unter arbeiten. Dann Bratlinge formen und ca. 2 Minuten in Kokosöl auf beiden Seiten braten, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen.



Andreas Hollard Ganzheitlicher Ayurvedakoch

Hofrat-Harl-Str. 3, 83435 Bad Reichenhall 0049/172/4592610 andreas@hollard.de www.hollard.de





ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Zubereitung Vinaigrette:

Alle Bestandteile in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Vorbereitung Salat:

Rucola und Radicchio gut waschen, in Streifen schneiden und mit der Vinaigrette für ca. 10 Minuten marinieren.

Walnusskerne grob hacken, in einer großen beschichteten Pfanne kurz anrösten, ohne sie zu verbrennen, herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

Anrichte-Tipp:

Den marinierten Salat auf einem Teller anrichten und die Hirsebratlinge darauf setzen. Mit den Walnusskernen garnieren.

Warum empfehle ich dieses Rezept?

Hirse enthält unter anderem Zink und Mineralstoffe und stärkt dadurch das Immunsystem. Petersilie wirkt blutreinigend und die Kresse enthält Senföle und ist im Geschmack scharf, was alles die Ausleitung unterstützt. Die bitteren Salate stärken besonders im Frühjahr die Leberfunktion. Das Anrösten von Nüssen, Kernen, aber auch Brot gibt Energie, ohne dass zu viele Schlacken im Körper entstehen.

