

Rezept

Curry-Hirse-Aufstrich auf Vollkornbrot

Ein Rezept von Curry-Hirse-Aufstrich auf Vollkornbrot, am 23.04.2024

Zutaten

1 kleine Schalotte	2 TL Rapsöl
2 TL heller Sesam	½ TL Currypulver
60 ml ungesüßter Sojadrink	20 g Hirseflocken
Pfeffer	Salz
4 Radieschen	1 Handvoll Radieschensprossen
2 Scheiben feines Vollkornbrot (à ca. 50 g)	300 ml Tomatensaft
20 g geschälte Hanfsamen (aus dem Bioladen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 15 g F, 11 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte und Sesam darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. dünsten. Mit Curry bestäuben und kurz andünsten. Sojadrink dazugießen und aufkochen, die Hirseflocken einrühren.
2. Alles zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. quellen lassen. Die Hirsemischung vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauwarm abkühlen lassen.
3. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.
4. Zum Servieren die Brote mit dem Aufstrich bestreichen, mit den Radieschen belegen und mit den Sprossen bestreuen. Den Tomatensaft mit den Hanfsamen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Gläser verteilen und zu den Broten servieren.