

## Rezept

# Curry-Hirse-Bowl mit Spinat

Ein Rezept von Curry-Hirse-Bowl mit Spinat, am 23.03.2023

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1 EL</b> natives Kokosöl
<b>125 g</b> Hirse	<b>1 TL</b> Currypulver
<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1 kleine Dose</b> Kokosmilch (160 g)
Salz	<b>150 g</b> Möhren
Pfeffer	<b>2 EL</b> Limettensaft
<b>200 g</b> Kirschtomaten	<b>60 g</b> Baby-Blattspinat
<b>1</b> Avocado	<b>150 g</b> Sojajoghurt
<b>3 Stängel</b> Koriandergrün	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal, 47 g F, 15 g EW, 54 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. dünsten. Hirse dazugeben, mit Currypulver und Kurkuma bestäuben und unter Rühren ca. 2 Min. mitdünsten. Kokosmilch und 100 ml Wasser zugießen, aufkochen und salzen. Die Hirse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Möhren putzen, schälen, raspeln und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Tomaten waschen, halbieren oder vierteln. Spinat verlesen, abbrausen, gut abtropfen lassen und die groben Stiele entfernen. Avocado halbieren, entkernen, schälen und die Hälften anschließend quer in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Hirse mit einer Gabel auflockern und in zwei großen Schalen (Bowls) anrichten. Spinat, Tomaten, Möhrenraspel und Avocadoscheiben in Grüppchen darauf anrichten, salzen und pfeffern. Je einen Klecks Joghurt daraufsetzen. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Bowls damit bestreuen und servieren.