



Herzhafte Hirsebowl mit Ei und Spinat

ZUTATEN: für 4 Portionen

800 ml Gemüsebrühe
200 g Hirse
160 g rote oder gelbe Linsen, gewaschen
4 Stück Eier
2 Stück kleine reife Avocados
200 g Blattspinat
300 g Tomaten
2 EL Olivenöl
Muskatnuss gemahlen
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Brühe in einem Topf aufkochen, Hirse und Linsen einstreuen und bei kleiner Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Inzwischen Eier in kochendem Wasser ca. 5 Min. garen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. In schmale Spalten schneiden. Tomaten waschen. Spinat waschen und trockenschütteln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten, bis sie beginnen aufzuplatzen, herausnehmen. Spinat in der heißen Pfanne unter Wenden ca. 2 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hirse-Linsen-Mischung nach Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf 2 Schalen verteilen. Eier kalt abschrecken, schälen, halbieren und auf der Hirse anrichten. Avocado, Tomaten und Spinat ebenfalls darauf anrichten und servieren.

TIPP: Bowl lassen sich beliebig abwandeln. Grundrezept:

1 Handvoll Kohlenhydrate z.B. Hirse, Rollgerste
1-2 Handvoll Gemüse & Obst der Saison
1 Handvoll Eiweiß z.B. Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier, Tofu, Feta, ...
Etwas Dressing
Toppings nach Wunsch z.B. Brotwürfel, Nüsse, Kerne, Haferflocken, ...

Gesundes 

