



SARAH SCHOCKE

COUSCOUS BULGUR & CO.

*Getreide-Power pur:
die besten Rezepte mit den
beliebtesten Alleskörnern*



PAK-CHOI-LÖFFEL

mit Sauerkraut

Pak Choi schmeckt auch roh hervorragend. Da sich die Blattstiele gut als kleine Löffel eignen, haben wir sie mit Curry-Kraut gefüllt und servieren sie als Fingerfood.

ZUTATEN

3 – 4 Mini-Pak-Choi, 1 Frühlingszwiebel, 200 g Sauerkraut, 100 g Couscous, 1 TL rote Currypaste, 2 EL geröstetes Sesamöl, 1 EL Limettensaft, ½ TL Salz

LÖFFEL BAUEN

- Von den Pak Choi die grünen Blätter abschneiden und in feine Streifen scheiden. Die weißen Stiele nacheinander vorsichtig vom Strunk abziehen, das werden die Löffel für das Sauerkraut. Pak-Choi-Streifen und -„Löffel“ nacheinander waschen und trocken schütteln.
- Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.

HOT & SPICY

- Couscous in einer Schüssel mit 200 ml kochend heißem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
- Den Sauerkrautsaft mit der Currypaste in einem Topf aufkochen. Das Sauerkraut dazugeben und 3 Min. erhitzen.
- Öl mit Limettensaft und Salz gut verrühren. Die Frühlingszwiebel und die Pak-Choi-Streifen damit marinieren.

AN DIE LÖFFEL!

Die Pak-Choi-„Löffel“ auf einer großen Platte oder zwei Tellern kreisrund anordnen und das Sauerkraut darin anrichten. Den Couscous in der Mitte der Platte verteilen und den marinierten Pak Choi daraufgeben.

2 PERSONEN

30 MIN. ZUBEREITUNG

220 KCAL PRO PORTION



HIRSESALAT

mit Feta-Bällchen

Einfach eine runde Sache: Rotkohl, Spinat und feine Käsebällchen sorgen dafür, dass der Körnersalat optisch ein Hit ist. Lecker ist er natürlich auch, keine Frage!

ZUTATEN

100 g Hirse, Salz, ½ TL gemahlene Kurkuma, 40 g Babyspinat, 100 g Rotkohl, 15 g Pistazienkerne (geröstet und gesalzen), ½ Bio-Limette, 100 g Feta (Schafskäse), ½ EL Agavendicksaft, 1 Msp. Chilipulver, 2 EL Rapsöl

GAREN UND QUELLEN

Die Hirse in einem Sieb unter fließendem heißem Wasser gründlich waschen und anschließend kurz abtropfen lassen. Mit 200 ml Wasser, ½ TL Salz und Kurkuma in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Min. ausquellen lassen.

JETZT GEHT'S LOS

- Inzwischen den Spinat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
- Den Rotkohl waschen und in feine Streifen hobeln.
- Die Pistazienkerne im Blitzhacker fein zerkleinern.
- Die Limette heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale und Pistazien in einem Schälchen mischen.
- Den Feta mit 5 – 6 EL Wasser in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu einer glatten Masse zerdrücken. Die Masse zu 12 Bällchen formen und diese in der Pistazien-Masse wälzen.

DAS FINISH

- Für das Dressing Agavendicksaft, Limettensaft, Chilipulver und Öl verrühren. Das Dressing unter die Hirse mischen.
- Die Hirse auf zwei Schalen verteilen. Spinat, Kohlstreifen und Feta-Bällchen darauf anrichten.

Tipp: Keine Lust auf Rotkohl? Alternativ bringen gelbe oder rote Paprika ebenfalls Frische und Farbe in den Salat.

2 PERSONEN

25 MIN. ZUBEREITUNG

500 KCAL PRO PORTION