Herzhafte Hirsebowl mit Ei und Spinat



Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Gemüsebrühe: 800 ml
- Hirse: 200 g
- Rote oder gelbe Linsen, gewaschen: 160 g
- Eier: 4 Stück
- Kleine, reife Avocado: 2 Stück
- Blattspinat: 200 g
- Tomaten: 300 g
- Olivenöl: 2 EL
- Gemahlene Muskatnuss
- 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

Bowls 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, gekochte Eier, Tofu, Feta, ...
- Etwas Dressing
- Toppings nach Wunsch z.B. Brotwürfel, Popcorn, Nüsse und Kerne, Haferflocken, essbare Blüten, ...

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
596 kcal	23 g	5,2 g	64 g	7 g	26 g	10,91 g	2,2 g

Allergen(e):

C - Eier	L - Sellerie