

Mediterrane TCM-Bowl

Zutaten für 4

1 Tasse Gold-Hirse
1 Tasse Erbsen
2 Tassen Gemüsebrühe
Petersilie

2 Zucchini, gewürfelt
2 rote Paprika, gewürfelt
2 Stangen Staudensellerie,
in Ringen
Schnittlauch

1 Packung Drillinge
Rosmarin, frisch
Salz

1 Packung Ziegen-Feta
1-2 EL kalt gepresstes Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Drillinge waschen und vierteln. Auf einem Backblech verteilen, 1 EL Öl darüber geben, salzen und gründlich vermengen. Rosmarin Zweige über den Kartoffeln verteilen. Das Blech für ca. 30-40 Minuten bei 200 Grad Ober/Unterhitze in den Backofen geben.

Die Hirse mit heißem Wasser gründlich abspülen. Zusammen mit den Erbsen und der Brühe einmal aufkochen und dann bei geringer Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Petersilie am Ende unterheben.

Zucchini, Paprika und Stangensellerie kurz in einer Pfanne mit etwas Öl erwärmen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und Schnittlauch unterheben.

Feta würfeln.

Alle Zutaten zu gleichen Teilen in die Schüssel geben und mit Feta bestreuen. Kaltgepresstes Olivenöl darüber verteilen.

Guten Appetit ♥