



ZITRONEN-BROKKOLI MIT HIRSE

Für 2–3 Portionen:

Für die Hirse:

150 g Hirse

300 ml Wasser

1/3 TL Salz

Für den Zitronen-Brokkoli:

1 Brokkoli à ca. 350–400 g

4 EL Olivenöl

40 g Mandeln, grob gehackt

1 Knoblauchzehe, geschält und
gehackt

abgeriebene Schale von

1 Bio-Zitrone

50 ml frisch gepresster

Orangensaft

2–3 EL frisch gepresster

Zitronensaft

2/3 TL Salz

Frisch gemahlener schwarzer

Pfeffer

4 EL gehackter Koriander (Blätter
und Stängel), alternativ:

Petersilie

Zeitaufwand:

ca. 35 Minuten

Die Hirse in ein Sieb geben und abwaschen. Dann mit Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten simmern lassen, bis die Hirse bissfest ist.

Die Röschen des Brokkoli abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Brokkolistrunk in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls in mundgerechte Stücke zerschneiden. Die Brokkolistücke in gesalzenem kochendem Wasser ca. 5 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben und warm halten.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Mandeln unter Rühren darin anbraten. Knoblauch und Zitronenschale hinzufügen und kurz anbraten. Vom Herd nehmen und Orangen- und Zitronensaft, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer hinzufügen. Hirse, Brokkoli, das Dressing aus der Pfanne und gehackten Koriander miteinander vermischen. Gegebenenfalls mit weiterem Salz und Zitronensaft abschmecken.